

***ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА №28***

***ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СОТРУДНИКОВ***

" МОТЫЛЁК"

***Газета, объединяющая больших и маленьких.***

***Газета для тех, кто растит и воспитывает детей.***

**Шпаргалка от психолога, которая поможет родителям и детям**

**слушать и слышать друг друга**

**Часть 1**

«Все, никакого мороженого! Тот, кто так себя ведет, мороженое не получает».

«Еще раз такое выкинешь - никаких мультиков всю неделю!».

«Ты не сдержал свое обещание, а я теперь не исполню то, что обещано тебе. Не пойдем в кино».

Что делать, если ребенок в чем-то провинился и хочется, чтобы он, во-первых, это понял, а во-вторых, в следующий раз поступил бы иначе?

В сегодняшнем письме с помощью психолога Ольги Писарик, автора онлайн-цикла «Встать на крыло. Как создать для детей надежный тыл», мы попробуем набросать своего рода инструкцию к детям, чтобы учиться друг друга слушать и слышать. И добиваться желаемого поведения, по возможности, без санкций и наказаний.

Дисциплина устанавливается… в обход!

Невозможно управлять человеком, не управляющим собой. Поэтому дисциплина, или установление границ, соблюдение рамок по отношению к психологически незрелому человеку (а дети – по умолчанию психологически незрелые) происходит как бы в обход.

Невозможно напрямую действовать, не влияя при этом на психологическое и эмоциональное развитие и не портя отношения.Но как же добиться «дисциплины в обход»?

**1 МИНИМИЗИРОВАТЬ НАКАЗАНИЯ И САНКЦИИ**

Так как они имеют тенденцию делать ребенка закрытым, черствым и усложняют ситуацию.Последствия могут неплохо работать на детях и взрослых, которые понимают эти последствия. То есть человек должен быть достаточно зрелым, чтобы видеть наперед, предполагать: вот эти мои конкретные действия приведут к конкретным результатам.У ребенка младшего возраста нет этого понимания - жизнь просто случается с ним.

Вот он разбил чашку, а потом вдруг мама начинает кричать, наказывает, забирает и больше молока ему не дает. Понимание последствий («я сделал что-то, и за этим последует что-то другое») отсутствует, поэтому родителю лучше стараться минимизировать применение санкций.

Угрозы не дать молока, конфет, не пустить гулять ребенок воспринимает как утверждение, что мама его не любит, мама хочет ему зла. Санкции подрывают отношения с ребенком,поэтому их важно избегать

**2.Стараться КОНТРОЛИРОВАТЬ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА И СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ ВЕДУТ К ПРОБЛЕМАМ**

Если вы знаете, что ребенок начинает «выходить из берегов» через полчаса общения вот с этим мальчиком на детской площадке, то пусть они очень хорошо поиграют 25 минут, а потом взрослый возьмет на себя ответственность, компенсирует незрелость ребенка и отвлечет его: «Ой, а теперь пойдем, покатаемся вон там на качелях».

Или вы слышите в соседней комнате, что среди детей нарастают нервные нотки в разговоре, потому что один не дает другому карандаши, и вот-вот все перейдет в скандал. Не дожидайтесь драки, компенсируйте, идите и отвлекайте внимание на что-то другое, переключайте их.

Ребенок не может собой в этой ситуации управлять, и мы им не можем управлять. Мы не можем сказать: «Все, я вас предупредила, ведите себя хорошо, а я пойду заниматься своими делами». То есть мы-то, конечно, сказать можем, но они не в состоянии себя вести хорошо в том понимании, в котором мы этого требуем. Знайте своего ребенка, предугадывайте его.Старайтесь компенсировать обстоятельства, в которых он сам не справится.

Следите за обстоятельствами, режиссируйте контекст, устанавливайте правила, организуйте пространство и условия так, чтобы ребенок не попадал в проблемы, чтобы у вас не было нужды говорить «нет» или призывать его к порядку.

 **3 Задействуйте СТРУКТУРЫ, РУТИНЫ, РИТАУЛЫ**

С маленькими детьми очень важно, чтобы был установленный порядок действий. Например, вечером принимаем ванну, чистим зубы, читаем книжку, засыпаем, и все это делается в одно и то же время каждый день. Рутины, ритуалы, структура имеют большое значение. Это все помогает ребенку не спорить и принимать происходящее так же, как мы не спорим с восходом или заходом солнца. Мы знаем, что каждый день начинается с восхода и заканчивается заходом, и нам не приходит в голову сопротивляться этому.

Структуры, рутины, ритуалы помогают ребенку принять такой ход вещей, какой заведен всегда.

**4 Прежде чем дать указание, ЗАВЛАДЕЙТЕ ВНИМАНИЕМ**

Убедитесь, что ребенок вас видит, слышит, настроен на вас.Это очень важно − канал восприятия информации у детей очень узкий. У детей до 5-7 лет мозговые структуры не готовы обрабатывать два сигнала одновременно. Если внимание ребенка направлено на что-то еще, то он уже не может воспринимать в этот момент вас. Он либо играет с игрушкой, либо слушает вас.

Если ребенок играет с папой, то часто он говорит: «Мама, уходи, не мешай нам».

Если он играет с машинкой, а вы ему что-то из кухни кричите – он вас просто не слышит.

Если вам надо дать какое-то указание маленькому ребенку, сначала завладейте его вниманием.

Важно! «Маленький» − понятие относительное. Смотрите на психологическую зрелость: четырнадцатилетний ребенок тоже может быть маленьким, особенно это касается приемных детей.

Завладевание – термин специфический, он означает настройку на одну волну. Прежде чем дать указание, убедитесь в том, что вас слышат и видят

Например, ребенок играет с машинкой. Вы подошли к нему, сели на пол, появились на одной стороне с ним, спросили, во что это он играет, поговорили, аккуратно переключили внимание на себя, обняли, поцеловали. Потом можно сказать: «Ну что, пойдем, ужин уже готов». Но вначале убедились, что ребенок вас слышит и видит. Это очень важно − удостовериться, что ребенок настроен на вас.

**Список литературы**

*Школа осознанного родительства Большая Медведица*

*Выпуск газеты подготовлен*

*педагогом – психологом*

*Детского сада № 1 Е. В. Ереминой*

*2022г*

