

**ПАМЯТКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Как говорить,
чтоб ребенок услышал?»**



**Педагог – психолог
Бабичева Ю.Л.**

*Часто мы говорим детям правильные вещи, но они словно проходят мимо их ушей. Секрет в том, **КАК** мы это говорим.*

1. Присядьте и установите контакт.

Прежде чем что-то сказать, опуститесь на уровень глаз ребенка. Так вы покажете, что вы рядом и настроены серьезно. Легкое прикосновение к руке поможет привлечь внимание.

• **Вместо:** Кричать с другого конца комнаты: «Немедленно собери игрушки!»

• **Попробуйте:** Подойти, сесть рядом, посмотреть в глаза и сказать: «Давай вместе соберем машинки, чтобы никто о них не споткнулся».

2. Говорите коротко, ясно и позитивно.

Детям сложно воспринимать длинные нотации и частицу «НЕ». Сформулируйте просьбу так, чтобы было понятно, что делать **МОЖНО**.

• **Вместо:** «Не прыгай на диване! Сколько раз можно тебе говорить!»

• **Попробуйте:** «Диван для сидения. Давай попрыгаем лучше на полу» или «Покажи, как ты умеешь сидеть спокойно».

3. Давайте выбор.

Это дает ребенку ощущение самостоятельности и снижает сопротивление. Выбор должен быть простым и приемлемым для вас.

• **Вместо:** «Надень сейчас же эту шапку!»

• **Попробуйте:** «Какую шапку ты сегодня наденешь — синюю или зеленую?»

• **Вместо:** «Иди чистить зубы!»

• **Попробуйте:** «Ты будешь чистить зубы перед сказкой или после?»

4. Озвучивайте чувства.

Помогите ребенку понять, что с ним происходит. Это не только успокаивает, но и учит его распознавать свои эмоции.

- **Вместо:** «Хватит реветь из-за ерунды!»
- **Попробуйте:** «Я вижу, ты очень расстроился, потому что башня сломалась. Это действительно обидно. Давай попробуем построить новую, еще крепче».

5. Превращайте «должен» в игру.

Скучные обязанности можно легко превратить в веселое соревнование или волшебную историю.

- **Вместо:** «Быстро убери все игрушки!»
- **Попробуйте:** «Давай устроим соревнование: кто быстрее соберет кубики — ты или я?» или «Помоги моему грузовику загрузить в его кузов все медведей!»

6. Будьте последовательны.

Если вы сказали «нет», важно придерживаться этого. Ребенок, который знает четкие границы, чувствует себя в безопасности и больше доверяет вашим словам.

Главный секрет прост: говорите с ребенком так, как вам хотелось, чтобы говорили с вами, когда вы были маленькими.

Ваше внимание, уважение и терпение — самый важный язык, который он поймет без слов.

*С уважением, педагог-психолог вашего детского сада
Бабичева Ю.Л.*