**Как научить ребенка слышать вас с первого раза**

Вопросами «почему ребенок не реагирует на повторяющиеся просьбы, и что с этим делать» [озадачилась](https://www.mother.ly/child/6-easy-ways-to-get-your-child-to-listen-without-repeating-yourself) монтессори-педагог Кристина Клемер и пришла к выводу, что твердить одно и то же — бессмысленно: это не помогает. И вот почему: бесконечные повторения транслируют ребенку важное сообщение — маму можно не слушать с первого раза, ведь она же еще сто раз скажет.

— Зайчик, вымой, пожалуйста, ручки, — говорите вы ласково.
Тишина.
— Ужин на столе, вымой руки, — вторая чуть более громкая, но спокойная попытка.
Тишина.
— Сейчас же мыть руки! Я знаю, ты слышишь меня! — уже совсем громко.
И опять в ответ — ничего.
Узнаете сценарий?

Подобные сцены приучают ребенка только к одному: можно ничего не делать пока мама спокойна и адекватна, а вот когда она начнет орать, то, пожалуй, стоит что-то предпринять. Совершенно нормально, если вы выходите из себя: быть заевшей пластинкой не особо радостно. А когда простая просьба заставляет вас чувствовать себя попугаем, то ничего удивительного в том, что она заканчивается гневным криком, нет. И в итоге после крика на ребенка из-за пустяков вы расстраиваетесь и злитесь на себя. Сколько бы вы раз ни обещали себе держать себя в руках, в жизни это невозможно, если буквально каждая просьба встречает полное игнорирование.

Хорошо, твердить одно и то же — не выход. Есть ли альтернатива?

Вот что нужно делать, чтобы ребенок научился слышать с первого раза.

**1. Используйте другие методы для привлечения внимания**

Подойдите к ребенку, дождитесь перерыва в игре, прикоснитесь к нему и посмотрите в глаза. Теперь все внимание — ваше, задавайте вопрос. Ребенок, конечно, может заявить «нет», но уже точно не скажет, что вы ему не говорили. Гораздо труднее игнорировать того, кто смотрит прямо в глаза.

**2. Сразу же добейтесь выполнения своей просьбы**

Когда вы поняли, что ребенок вас услышал и все равно молчит, тотчас подойдите к нему и помогите сделать то, что просите.

— Малыш, пожалуйста, надень ботинки. Пора выходить.

Ребенок посмотрел, улыбнулся и вернулся к игре. Спокойно подойдите к нему со словами: «Я вижу, тебе нужна небольшая помощь. Я могу помочь с ботинками».
И у ребенка не остается выбора: либо он надевает сам, либо ему помогает мама.

Главное — сохранять спокойствие. Да, это может раздражать: помогать с тем, что ребенок уже способен делать самостоятельно. Но со временем он поймет, что вы подразумеваете конкретное дело, и будет более склонен реагировать на ваши слова с первого раза.

**3. Выдержите паузу**

Вы — гуру многозадачности, почему бы и вашему ребенку таким не стать? Это же так просто: убрать игрушки и вымыть руки, пока мама готовит обед, или найти носки и обувь, пока мама ищет ключи. К сожалению, дети так не могут. Но если ребенка притормозить, помочь сосредоточиться исключительно на задании, то получится все гораздо быстрее. Позовите ребенка, сделайте паузу, установите зрительный контакт и медленно попросите то, что вы от него хотите, сосчитайте до пяти, пока он не ответит. Дети намного медленнее, чем взрослые. Порой им требуется замедление, чтобы обдумать и выполнить просьбу. Пауза также подразумевает ожидание и подчеркнет, что вы ждете выполнения просьбы.

**4. Используйте условные сокращения**

Введите в ваше общение одно или два кодовых слова в качестве напоминания вместо повторения всей просьбы. Если вы договорились,что ваш ребенок приносит посуду в раковину после еды, то вам не нужно повторять все правило и объяснять его каждый раз. Попробуйте вместо этого сказать: «Детка, тарелка!». Иногда одна фраза — все, что им нужно.

**5. Договоритесь с ребенком, какой ответ вы ожидаете. Потренируйтесь**

Иногда ребенок и отлично слышит вас, и даже собирается ответить, и даже выполнить вашу просьбу после того, как закончит свои дела, но он молчит. Он просто не знает, как дать вам это понять, поэтому вы в ответ ничего и не получаете: ни взгляда, ни слова. Точно так же, как вы мы учили его говорить «пожалуйста» и «спасибо», нужно научить выражать согласие, когда вы просите их что-то сделать.

Расскажите ребенку, какой бы вы хотели реакции: «да, мама» или просто «хорошо».

Потренируйтесь на каких-нибудь глупых просьбах, заодно и повеселитесь:

— Малыш, пожалуйста, надень свою красную шляпу на плюшевого мишку.
— Да, мама!

— Пожалуйста, покружись на месте и спой песенку.

— Хорошо, мама!

Такая маленькая игра поможет ребенку привыкнуть к новому правилу.

**6. Заранее обсудите свои ожидания, если идете в незнакомую обстановку**

Перед походом в новое место, где могут возникнуть сложные для ребенка ситуации, стоит заранее сказать ему, чего вы от него ждете.

«Недавно мы с двухлетним сыном начали посещать музыкальный класс, и я быстро поняла, что он не понимает разницу между танцами, бегом и скачками галопом, — рассказывает свою историю Клемер. — Так как в классе были дети еще младше, то это доставляло проблемы. Через неделю после первого урока мы танцевали более спокойные танцы и обсуждали, как важно ходить спокойно, находясь в музыкальном классе. Я предупредила сына, что если он вдруг забудет о правильном поведении, то я напомню ему кодовой фразой “идем шагом”. Так как мы дома активно тренировались, следующий урок прошел намного лучше. Сын знал, чего я хочу, сразу понимал после моего напоминания и легко делал то, что требовалось», — говорит она.

Итак, повторять одно и то же по несколько раз — бесполезно: это не работает. Но это не повод расстраиваться, а дополнительный стимул для освоения более эффективных методик коммуникации. Если вы внесете небольшие изменения в то, как вы просите своего ребенка сделать что-то, то в ваших отношениях с родным человеком станет меньше раздражения, и придет больше теплоты, понимания и настоящей близости. А еще будьте для ребенка примером: отвечайте на его просьбы, не игнорируйте их.