

Как научить ребенка слышать и делать с 1 раза

ПРАКТИЧЕСКОЕ
ПОСОБИЕ



АВТОР детский психолог и логопед
Людмила Анатольевна Мехова

Людмила Мехова

Как научить ребенка слышать и делать с первого раза

<https://litres.ru/74091868>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга, которую вы держите в руках, — это квинтэссенция моего 32-летнего опыта работы с родителями. Это практическое руководство, написанное простым и понятным языком, чтобы облегчить ваш родительский труд.

Как часто мы требуем: «Убери игрушки!», «Садись за уроки!», «Немедленно иди сюда!», а в ответ получаем тишину или протест?

В этой книге мы вместе разберем, почему длинные инструкции не работают, как превратить рутину в игру. Мы научимся говорить так, чтобы нас слышали с первого раза, не повышая голоса. Мы создадим систему ритуалов и последствий, которая научит ребенка ответственности, а не послушанию из-под палки.

Моя цель — не просто дать вам набор техник. Моя цель — помочь вам выстроить с ребенком отношения, основанные на доверии, уважении и любви. Когда ребенок чувствует себя в безопасности, когда он знает, что его слышат и понимают, он сам стремится быть «хорошим».

Я приглашаю вас в это путешествие. Давайте вместе построим тот самый мост понимания между вами и вашим ребенком.

Содержание

Глава	5
КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА СЛЫШАТЬ И ДЕЛАТЬ с 1 РАЗА Практическое пособие	7
Глава	8
ОГЛАВЛЕНИЕ	9
Вступительное слово от автора	12
ВВЕДЕНИЕ	14
Глава первая	27
Глава вторая	36
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Как научить ребенка слышать и делать с первого раза

Глава



КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА СЛЫШАТЬ И ДЕЛАТЬ с 1 РАЗА Практическое пособие

Как заменить неэффективные крики и многократные повторения на понятную систему воспитания, построенную на доверии и уважении. Она учит родителей говорить так, чтобы их слышали, и создавать условия, в которых ребёнок сам хочет сотрудничать.

Глава

Людмила Анатольевна Мехова Автор Книги

Как научить ребенка слышать и делать с 1 раза

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступительное слово от меня (автора)

Введение: Почему дети нас не слышат?

Разбор типичных родительских ошибок (крик, нотации).

Разница между «слышать» и «слушать».

Как работает внимание ребенка в разном возрасте.

Глава 1. Фундамент доверия: устанавливаем контакт

Важность эмоциональной связи.

Правило «глаза в глаза»: как правильно обращаться к ребенку.

Техника «пяти минут»: как уделить внимание, чтобы ребенок захотел слушать.

Глава 2. Говорим так, чтобы нас услышали

Как формулировать просьбы и запреты (использование «Я-сообщений»).

Магия одного слова: почему длинные инструкции не работают.

Тон голоса и громкость: как говорить спокойно, но твердо.

Глава 3. Искусство инструкции: четкость и последовательность

Правило одного действия: не давать сразу несколько поручений.

Конкретика вместо абстракции (не «убери в комнате», а «ложи игрушки в ящик»).

Использование таймеров и визуальных подсказок.

Глава 4. Что делать с «нет»? Работа с возражениями

Почему ребенок говорит «нет» (желание самостоятельно-сти).

Метод выбора без выбора: как предложить варианты так, чтобы ребенок выбрал нужное вам действие.

Как реагировать на истерики и протесты, не теряя авторитет.

Глава 5. Последствия и ответственность

Понятие естественных и логических последствий.

Как внедрить систему последствий без чувства вины у родителя и обиды у ребенка.

Важность последовательности: если сказали — сделайте.

Глава 6. Роль игры и поощрения

Как превратить рутину в игру (геймификация).

Система мотивации: когда использовать похвалу, а когда — материальное поощрение.

Как хвалить за процесс, а не только за результат.

Глава 7. Закрепляем навык: создаем новые семейные привычки

Формирование ритуалов (например, уборка перед сном).

Семейные советы для обсуждения правил.

Как научить ребенка просить о помощи и договариваться.

Заключение: Спокойный родитель — ребенок слышит с 1 раза и делает.

Подведение итогов: главные мысли книги.

Чек-лист для родителей на каждый день.

Во что поиграть с ребенком вместо компьютера – ИГРЫ

Какие игры не требуют подготовки и специальных материалов, кроме бумаги и ручки.

Вступительное слово от автора

Меня зовут Людмила Анатольевна Мехова.

Более тридцати лет я посвятила миру детства. Мой профессиональный путь — это мост между двумя берегами: логопедией и психологией. Двадцать восемь лет я работала как психолог, помогая детям и родителям находить общий язык, а последние четыре года — как логопед, где на практике убедилась, насколько тесно речь ребенка связана с его эмоциональным состоянием и атмосферой в семье.

За эти годы я видела тысячи семей. Я видела уставших родителей, которые срываются на крик от бессилия. Видела умных и талантливых детей, которые «глохнут» от бесконечных нотаций. Видела семьи, где царит хаос, и те, где живет гармония. И я точно знаю: не существует «трудных» детей. Существуют дети, которым трудно.

Книга, которую вы держите в руках, — это квинтэссенция моего 32-летнего опыта работы с родителями. Это не сборник сухих теорий или сложных психологических концепций. Это практическое руководство, написанное простым и понятным языком, чтобы облегчить ваш родительский труд.

В её основе лежит одна простая, но революционная для многих идея: ребенок не должен слушаться из страха. Он должен хотеть сотрудничать.

Как часто мы требуем: «Убери игрушки!», «Садись за

уроки!», «Немедленно иди сюда!», а в ответ получаем тишину или протест? Мы кричим громче, повторяем по десять раз, угрожаем лишением мультиков, но это лишь разрушает нашу связь с ребенком и его доверие к нам.

В этой книге мы вместе разберем, почему длинные инструкции не работают, как превратить рутину в игру и почему крик — это главный враг воспитания. Мы научимся говорить так, чтобы нас слышали с первого раза, не повышая голоса. Мы создадим систему ритуалов и последствий, которая научит ребенка ответственности, а не послушанию из-под палки.

Моя цель — не просто дать вам набор техник. Моя цель — помочь вам выстроить с ребенком отношения, основанные на доверии, уважении и любви. Когда ребенок чувствует себя в безопасности, когда он знает, что его слышат и понимают, он сам стремится быть «хорошим».

Я приглашаю вас в это путешествие. Давайте вместе построим тот самый мост понимания между вами и вашим ребенком.

ВВЕДЕНИЕ

Почему дети нас не слышат?

Разбор типичных родительских ошибок: Крик и нотации

Воспитание ребенка — это сложный процесс, в котором эмоции часто берут верх над разумом. Крик и чтение нотаций — самые распространенные, но и самые деструктивные инструменты в арсенале родителей. Часто взрослые используют их не потому, что хотят навредить, а потому, что не знают, как иначе донести свою мысль или справиться с собственным бессилием.

1. Крик: «Громче = понятнее»

Суть ошибки: Родитель повышает голос, полагая, что так его слова станут весомее, а ребенок быстрее поймет серьезность ситуации и подчинится. Крик воспринимается как способ быстро остановить нежелательное поведение.

Почему это не работает (и даже вредит):

Блокировка восприятия: Когда на человека кричат, его мозг переходит в режим «бей или беги». Включается защитная реакция. Ребенок перестает воспринимать смысл слов и слышит только агрессию. Вместо того чтобы понять, что «нельзя рисовать на обоях», он слышит «мама на меня кричит, я плохой».

Привыкание (глухота): Если крик используется постоянно, он становится «белым шумом». Ребенок привыкает к по-

вышенному тону и перестает на него реагировать. Чтобы получить ту же реакцию, родителю приходится кричать еще громче, загоняя себя в замкнутый круг.

Разрушение доверия: Для ребенка родитель — это источник безопасности. Крик разрушает это чувство. Ребенок начинает бояться того, кто должен его защищать. Это ведет к скрытности, вранью (чтобы избежать крика) и потере эмоционального контакта.

Обучение через пример: Ребенок учится не тому, что говорит родитель, а тому, как он это делает. Он усваивает простую модель: «Если я чего-то хочу или злюсь, нужно кричать». В итоге мы получаем замкнутый круг: кричащий родитель воспитывает ребенка, который будет решать свои проблемы криком.

2. Нотации: «Я же для тебя стараюсь!»

Суть ошибки: Родитель в ответ на проступок ребенка (например, получил двойку или порвал куртку) начинает длинную, монотонную речь. В ней перечисляются все прошлые грехи, делаются глобальные выводы о будущем ребенка («так и будешь дворником работать!») и читаются морали о том, как надо было поступить.

Почему это не работает (и даже вредит):

Информационная перегрузка: После 30 секунд монолога ребенок просто отключается. Его мозг блокирует поток слов, чтобы защититься от негатива. В итоге до него доходит только первая и последняя фраза, а суть проблемы остается непо-

нятой.

Формирование «комплекса неудачника»: Нотации часто содержат обобщения («ты всегда», «ты никогда», «вечно ты...»). Ребенок начинает верить, что он действительно такой — безответственный, глупый, неряшливый. Это убивает самооценку и мотивацию стараться лучше.

Перекалывание ответственности: Читая нотацию, родитель берет всю ответственность на себя. Он говорит за ребенка, думает за ребенка. В результате ребенок не учится анализировать свои поступки и делать выводы. Он просто ждет, когда нотация закончится.

Провокация агрессии: Длинные нотации вызывают у подростка (и даже у младшего школьника) глухое раздражение и желание сделать назло. Это становится почвой для конфликтов и открытого бунта.

Как исправить ситуацию: Альтернативные стратегии

Чтобы разорвать порочный круг крика и нотаций, необходимо изменить сам подход к коммуникации.

Техника «Стоп-кран» Если чувствуете, что сейчас сорветесь на крик, физически остановитесь. Выйдите в другую комнату, сделайте несколько глубоких вдохов. Скажите ребенку: «Я очень зол сейчас, мне нужно пару минут успокоиться. Мы поговорим об этом позже». Это научит и вас, и ребенка управлять эмоциями.

Говорите о своих чувствах (Я-сообщения) Вместо крика («Ты опять разбросал игрушки!») используйте «Я-сообщения»: «Я расстраиваюсь/злюсь, когда вижу разбросанные игрушки, потому что мне приходится тратить время на уборку вместо того, чтобы почитать тебе книгу».

Краткость — сестра таланта Замените получасовую нотацию одной короткой фразой или вопросом.

Вместо: «Ты опять получил двойку! Ты совсем не учишь уроки! Я столько раз тебе говорила...»

Скажите: «Я вижу двойку в дневнике. Что случилось? Как мы можем это исправить?»

Концентрируйтесь на решении, а не на вине Ошибка уже совершена. Цель — не наказать и пристыдить, а найти выход из ситуации. Вопросы «Что мы будем делать?» и «Как это можно исправить?» гораздо продуктивнее, чем риторические вопросы «О чем ты думал?».

Договаривайтесь на берегу Вместо того чтобы кричать каждый раз за одно и то же, один раз спокойно обсудите правила и последствия их нарушения. Например: «В нашей семье принято убирать за собой посуду в раковину. Если ты этого не делаешь, то вечером у тебя будет на 15 минут меньше времени на мультики». Это честно и предсказуемо для ребенка.

Разница «слышать» и «слышать»

Разница между «слышать» и «слушать» — это фундамен-

тальное различие между пассивным физиологическим процессом и активным, осознанным действием. В контексте воспитания детей понимание этой разницы является ключом к решению проблемы «ребенок не слушается».

Проще говоря: слышать — это способность наших ушей, а слушать — это работа нашего мозга и воли.

Слышать (Физиологический процесс)

Слышание — это произвольный, автоматический процесс. Нам не нужно прилагать усилий, чтобы слышать.

Как это работает: Звуковые волны достигают барабанной перепонки, преобразуются в нервные импульсы и передаются в мозг. Это базовая сенсорная функция организма.

Контроль: Мы не можем полностью «выключить» слух. Даже когда мы спим, резкий звук (например, плач ребенка или сигнал автомобиля) может нас разбудить. Мы постоянно находимся в потоке звуков: гул холодильника, шум за окном, голоса в другой комнате.

Аналогия: Представьте, что вы находитесь на шумной вечеринке. Вы слышите гул десятков голосов, музыку, звон бокалов. Но вы не воспринимаете каждое слово из каждого разговора.

В контексте ребенка: Ребенок слышит, что вы его зовете ужинать, но при этом он слышит и звуки в компьютерной игре, и свои мысли о том, что он не доделал уровень. Звук вашего голоса — это просто еще один элемент фонового шума.

Слушать (Осознанный процесс)

Слушать — это волевое усилие. Это целенаправленное действие, требующее концентрации внимания и умственного напряжения.

Как это работает: Это процесс декодирования звуков. Мозг получает сигнал и начинает его анализировать: понимать смысл слов, улавливать интонацию, соотносить информацию с уже имеющимися знаниями и принимать решение о реакции.

Контроль: Слушать или нет — это почти всегда наш выбор. Мы можем сознательно сфокусироваться на одном голосе в шумной комнате (феномен «коктейльной вечеринки») и игнорировать все остальные.

Аналогия: Вернемся к примеру с вечеринкой. Вы решаете послушать, что говорит ваш друг. Вы поворачиваетесь к нему, смотрите ему в глаза, перестаете обращать внимание на остальной шум и вникаете в суть его рассказа.

В контексте ребенка: Ребенок слушает вас, когда он прекращает игру, поворачивается к вам, устанавливает зрительный контакт и говорит: «Да, мама, я иду». Он не просто уловил звуковые волны, он обработал информацию и принял решение действовать.

Сводная таблица для наглядности

Критерий

Слышать

Слушать

Природа процесса
Физиологическая, пассивная
Психологическая, активная

Усилие
Не требует усилий
Требует концентрации и внимания

Контроль
Непроизвольный (сложно отключить)
Произвольный (сознательный выбор)

Цель
Восприятие звука как такового
Понимание смысла и содержания

Результат
Звук зафиксирован ухом
Информация усвоена мозгом

Почему ребенок «слышит», но не «слушает»?

Когда родители жалуются, что ребенок не слушается с первого раза, они часто имеют в виду именно это: ребенок их слышит (реагирует на громкий звук), но не слушает (не выполняет просьбу).

Причины этого могут быть разными:

Отсутствие зрительного контакта: Ребенок поглощен своим делом и не видит вас. Чтобы он начал слушать, нужно сначала привлечь его внимание визуально.

Информационная перегрузка: Вы даете длинную и сложную инструкцию («Пойди в свою комнату, собери игрушки, сложи их в синий ящик, а потом вынеси мусор»). Ребенок слышит начало, но к середине теряет нить и не может выполнить.

Отсутствие мотивации: Ребенок не понимает, зачем ему это делать прямо сейчас. Его мозг занят более интересным делом.

Привычка к повторениям: Если вы привыкли повторять просьбу 5 раз, прежде чем повысить голос, ребенок научился реагировать не на слова, а на ваш тон и громкость.

Таким образом, задача родителя — не заставить ребенка лучше слышать, а создать условия, при которых он захочет и сможет слушать: установить контакт, говорить кратко и четко, и убедиться, что вас поняли.

Как работает внимание в разном возрасте

Понимание того, как работает внимание ребенка в разном возрасте, — это ключ к эффективному воспитанию и обучению. Ожидать от 5-летнего ребенка такой же концентрации, как у 10-летнего, или требовать от первоклассника усидчивости взрослого — значит обрекать и себя, и ребенка на фрустрацию.

Внимание — это не просто способность сидеть смирно. Это сложный когнитивный процесс, который включает в себя концентрацию, устойчивость, переключаемость и объем. И он неразрывно связан с созреванием нервной системы.

Вот как развивается внимание ребенка от дошкольного до младшего школьного возраста.

Дошкольный возраст (3–6 лет)

В этом возрасте внимание ребенка непроизвольное. Это означает, что он концентрируется только на том, что ему интересно, ярко, ново или эмоционально заряжено.

Как это работает: Внимание управляется внешними стимулами. Если в комнате гудит пылесос или по телевизору начался мультик, внимание ребенка мгновенно переключается на них. Заставить его сознательно удерживать внимание на скучном занятии (например, на прописях) практически невозможно.

Длительность: Устойчивость внимания очень низкая. В 3–4 года ребенок может быть сосредоточен на одном деле 5–15 минут. К 6 годам этот период может увеличиться до 15–20 минут, но только при высоком интересе.

Ключевая особенность: Ребенок не может делать два дела одновременно (например, слушать инструкцию и собирать конструктор). Его мозг еще не созрел для распределения внимания.

Что делать родителю:

Превращать любое занятие в игру.

Чередовать виды деятельности (5 минут рисования, 5 минут лепки).

Давать короткие и четкие инструкции (не «убери в комнате», а «ложи кубики в эту коробку»).

Младший школьный возраст (7–10 лет)

Это период активного перехода от непроизвольного внимания к произвольному. Ребенок начинает учиться управлять своим вниманием сознательно, по своей воле.

Как это работает: Появляется способность концентрироваться на задаче, даже если она не очень интересна (например, на домашнем задании). Это волевое усилие. Однако произвольное внимание очень энергозатратно для мозга и быстро утомляет ребенка.

Длительность: Устойчивость внимания растет. Первоклассник может удерживать концентрацию на уроке около 10-15 минут. К 9-10 годам этот период увеличивается до 30-40 минут. После этого обязательно нужна смена деятельности или короткая физическая разминка.

Ключевая особенность: Внимание все еще очень неустойчиво. Любой посторонний звук, движение или мысль могут легко его отвлечь. Переключаемость внимания (способность быстро переходить от одной задачи к другой) уже лучше, чем у дошкольника, но все еще требует усилий.

Что делать родителю:

Помогать ребенку организовать рабочее место, где минимум отвлекающих факторов.

Делать регулярные перерывы (например, 25 минут работы — 5 минут отдыха).

Учить ребенка «ловить» свое ускользающее внимание и возвращать его к задаче.

Сводная таблица развития внимания

Возраст

Тип внимания

Длительность концентрации

Что управляет вниманием

Как помочь

3–4 года

Непроизвольное

5–10 минут

Интерес, новизна, эмоции

Игровая форма, частая смена деятельности

5–6 лет

Преимущественно непроизвольное

10–20 минут

Яркие внешние стимулы

Короткие инструкции, наглядность

7–8 лет

Переход к произвольному

15–25 минут

Волевое усилие (появляется)

Режим дня, перерывы, организация пространства

9–10 лет

Произвольное (формируется)

25–40 минут

Целеполагание (начинает формироваться)

Обучение планированию, тайм-менеджменту

Важные выводы для родителей

«Слушать с первого раза» — это навык. Он не дается от рождения. Это сложная работа мозга: услышать звук -> прервать свое занятие -> переключить внимание -> понять смысл -> принять решение -> действовать. У детей до 7-8 лет этот процесс часто дает сбой на этапе «прервать свое занятие».

Усталость убивает внимание. Если ребенок не выспался, голоден или перегружен, его способность к произвольному вниманию стремится к нулю. Он снова начинает вести себя как дошкольник.

Зрительный контакт — ключ. Прежде чем давать инструкцию, убедитесь, что вы завладели вниманием ребенка. Попросите его посмотреть на вас. Это помогает его мозгу переключиться с игры на вас и приготовиться слушать.

Начало формы

Конец формы

Скопировать ссылку

Глава первая

Фундамент доверия: устанавливаем контакт

1.1 Важность эмоциональной связи

Что такое надежная эмоциональная связь?

Это глубокое, устойчивое чувство безопасности и доверия, которое ребенок испытывает по отношению к своим родителям. Ребенок с надежной привязанностью точно знает:

«Я в безопасности». Мой взрослый защитит меня от опасностей, как физических, так и эмоциональных.

«Меня любят безусловно». Меня любят не за то, что я хорошо себя веду или получаю пятерки, а просто за то, что я есть.

«Меня поймут и поддержат». Если мне страшно, грустно или я злюсь, мой взрослый не отвернется, а поможет мне справиться с этими чувствами.

1.1.2 Почему эта связь так важна?

Формирование базового доверия к миру. В первые годы жизни ребенок воспринимает мир через призму отношений с родителями. Если мама и папа надежны и отзывчивы, ребенок делает вывод: «Мир — безопасное место, людям можно доверять». Если же связь нестабильна, формируется установка: «Мир опасен, нужно быть настороже». Это базовое доверие (или недоверие) человек проносит через всю жизнь.

Эмоциональная регуляция. Маленький ребенок не умеет справляться с сильными эмоциями (гнев, страх, обида). Его нервная система еще незрелая. Когда он расстроен, он идет к родителю. Если родитель обнимает, успокаивает и называет его чувства («Ты злишься, потому что башня сломалась»), он буквально «одалживает» ребенку свою способность к самоконтролю. Так ребенок учится управлять своими эмоциями. Крик или игнорирование в этот момент учат его лишь тому, что его чувства неправильны и их нужно подавлять.

Развитие мозга. Нейробиологические исследования доказывают: позитивное, теплое общение со взрослыми стимулирует развитие нейронных связей в мозге ребенка, особенно в зонах, отвечающих за социальное взаимодействие, эмпатию и стрессоустойчивость. Токсичный стресс (от крика, насилия, безразличия) наоборот, блокирует развитие этих зон.

Психологическое благополучие и самооценка. Ребенок формирует представление о себе через «зеркало» родительской любви. Если его любят и принимают, он вырастает с мыслью «Я — хороший, я достоин любви». Если же связь нарушена, формируется низкая самооценка и постоянное чувство тревоги.

Послушание и авторитет. Это самый важный пункт для родителей. Ребенок слушается не из страха наказания, а из доверия. Когда у вас сильная эмоциональная связь, ребенок хочет быть для вас «хорошим», потому что ваше одобрение для него — высшая ценность. Он слушает вас не потому, что

боится крика, а потому что вы для него — авторитетный и любимый проводник в этом мире. Попытки добиться послушания от ребенка, с которым нет эмоционального контакта, обречены на провал.

1.1.3 Как укрепить эмоциональную связь?

Связь строится не из-за грандиозных событий, а из мелочей в повседневной жизни.

Качественное время. Это не просто нахождение в одной комнате. Это время, когда вы полностью принадлежите ребенку: играете по его правилам (даже если вам скучно), читаете книгу, разговариваете без отвлечения на телефон.

Физический контакт. Объятия, поцелуи, поглаживания по голове. Для ребенка это невербальный сигнал: «Я рядом, я тебя люблю».

Активное слушание. Не просто слушайте слова, а пытайтесь понять чувства за ними. Вместо «Не плачь из-за ерунды», скажите: «Я вижу, ты очень расстроен из-за этой машинки. Тебе обидно».

Принятие чувств. Позволяйте ребенку злиться, грустить и бояться. Не запрещайте эмоции («Мальчики не плачут!»), а учите их экологично выражать.

Совместное преодоление трудностей. Будьте на стороне ребенка, особенно когда ему сложно. Это создает ощущение надежного тыла.

В конечном счете, самая главная задача родителя — не научить ребенка читать или писать (этому научат в школе), а

дать ему надежную базу, от которой он сможет оттолкнуться и уверенно пойти в большой мир. И эта база — эмоциональная связь.

1.2 Правило «глаза в глаза» как правильно обращаться к ребенку

Как правильно применять правило «глаза в глаза»

Это не просто механическое действие, а целый ритуал, который состоит из нескольких шагов.

1. Подойдите к ребенку. Не кричите из другой комнаты или с кухни. Подойдите к тому месту, где находится ребенок. Ваше физическое приближение уже сигнализирует о начале важного взаимодействия.

2. Установите контакт «глаза в глаза».

Для маленького ребенка: Присядьте на корточки или опуститесь на колени, чтобы ваши глаза были на одном уровне.

Для ребенка постарше: Вы можете слегка наклониться к нему, если он сидит, или попросить его посмотреть на вас.

Важный нюанс: Не нужно сверлить ребенка взглядом или смотреть слишком пристально и долго. Достаточно легкого, доброжелательного контакта на 1-2 секунды.

3. Положите руку на плечо или возьмите за руку (по желанию). Легкое, спокойное прикосновение помогает «заземлить» внимание ребенка и еще больше укрепляет контакт. Это тактильный сигнал: «Я здесь, я с тобой».

4. Произнесите свою просьбу или фразу. Говорите спо-

койно и четко. Теперь, когда вы полностью завладели вниманием ребенка, вероятность того, что он вас услышит и поймет с первого раза, максимальна.

5. Дождитесь ответа. После того как вы сказали фразу, сделайте паузу и дождитесь реакции ребенка (кивка, «угу», «сейчас сделаю»). Это замыкает цикл коммуникации и подтверждает, что вас услышали.

Пример из жизни

Неправильно: Мама готовит ужин на кухне и кричит из-за угла: «Ваня, иди делать уроки!». Ваня в комнате играет в конструктор. Он слышит звук, но мозг не переключается. Мама повторяет еще три раза, с каждым разом повышая голос.

Правильно: Мама откладывает лопатку, заходит в комнату Вани. Она подходит к нему, присаживается на корточки так, чтобы их глаза оказались на одном уровне. Она мягко кладет руку ему на плечо. Ваня отрывается от конструктора и смотрит на нее. Мама (спокойным голосом): «Ваня, я вижу, ты очень увлечен постройкой башни. Пора начинать делать уроки. Через сколько минут ты будешь готов? Через 5?» Ваня (кивает): «Да, через 5 минут». Мама: «Отлично! Я ставлю таймер».

Этот подход занимает всего на 10 секунд больше времени, но он полностью меняет результат: нет крика, нет конфликта, есть взаимопонимание и уважение.

Скопировать ссылку
Добавить в избранное
Переименовать
Удалить чат

1.3 Техника «пяти минут»: как уделить внимание, чтобы ребенок захотел слушать

Техника «пяти минут» — это один из самых мощных инструментов для укрепления отношений с ребенком и повышения его послушания. Её суть проста: вместо того чтобы пытаться оторвать ребенка от его занятий для общения с вами, вы сами присоединяетесь к его миру на короткое, но полностью сфокусированное время.

Это не про то, чтобы за пять минут научить чему-то новому или проверить уроки. Это про наполнение "эмоционального бака" ребенка.

Почему это работает?

Представьте, что у каждого ребенка есть невидимый «эмоциональный бак». Когда он полон, ребенок чувствует себя любимым, защищенным и уверенным. В таком состоянии он гораздо охотнее идет на сотрудничество, слушает ваши просьбы и легче справляется с фрустрацией.

Когда вы весь день заняты, а ребенок предоставлен сам себе (даже если вы в одной комнате), его «бак» пустеет. Он начинает «добирать» внимание любыми способами: нытьем, плохим поведением, непослушанием. Это его способ ска-

зять: «Мне не хватает тебя!».

Техника «пяти минут» — это профилактическая мера. Регулярно наполняя этот бак короткими, но качественными порциями внимания, вы устраняете саму причину капризов и непослушания. Ребенок, получивший свою "дозу" любви и внимания, с большей вероятностью откликнется на вашу просьбу позже, потому что его потребность во внимании уже удовлетворена.

Золотые правила техники «пяти минут»

Чтобы этот метод работал, важно соблюдать несколько ключевых принципов.

Регулярность. Лучше уделять по 5 минут несколько раз в день (например, утром после пробуждения, когда пришли с работы/учебы, перед сном), чем один раз 20 минут. Регулярность создает у ребенка чувство безопасности и предсказуемости.

Полная вовлеченность. В эти 5 минут вы принадлежите только ребенку. Никаких телефонов, параллельных разговоров с другими взрослыми, мыслей о работе или готовке. Ваш фокус — 100% на ребенке.

Следовать за ребенком. Не пытайтесь в это время чему-то учить или направлять игру. Если ребенок хочет строить башню из кубиков — стройте вместе. Хочет катать машинку — катайте. Хочет просто сидеть у вас на коленях и молчать — сидите и молчите. Вы присоединяетесь к его миру на его условиях.

Физический контакт. Обнимайте, гладьте по спине, взъерошивайте волосы. Тактильный контакт критически важен для ощущения близости.

Активное слушание и комментирование. Не просто сидите рядом, а будьте активным участником. Комментируйте действия ребенка (без оценок!):

«Ого, какой высокий дом ты строишь!»

«Твоя машинка едет так быстро!»

«Я вижу, ты выбрал все красные детали». Это показывает вашу вовлеченность и помогает ребенку лучше осознавать свои действия.

Как это выглядит на практике?

Сценарий 1: Вы только что пришли с работы.

Входите в дом и сразу ищите ребенка. Не раздеваясь и не идя на кухню.

Опускаетесь на его уровень (присаживаетесь).

Обнимаете и говорите: «Как же я по тебе соскучился! Дай-ка я на тебя посмотрю».

Следующие 5 минут вы не спрашиваете про оценки и не даете указаний. Вы просто вместе достаете его игрушки и играете так, как хочет он. Вы полностью в его распоряжении.

Сценарий 2: Ребенок поглощен игрой, а вам нужно готовить ужин.

Вместо того чтобы звать его из кухни через всю квартиру, подойдите к нему.

Опуститесь на колени, установите контакт «глаза в глаза».

Скажите: «Милый, мне нужно 5 минут, чтобы я могла спокойно приготовить нам ужин. Давай ты пока достроишь этот мост, а потом мы вместе накроем на стол? Я очень хочу с тобой поиграть после ужина».

Часто ребенок, получив эти 5 минут вашего полного внимания прямо сейчас, потом гораздо охотнее отпустит вас заниматься своими делами.

Что это дает в итоге?

Через некоторое время регулярного применения этой техники вы заметите изменения:

Ребенок станет более самостоятельным в игре.

Количество капризов и требований внимания снизится.

Когда вам действительно понадобится его внимание (чтобы дать важную инструкцию), он будет вас слушать гораздо охотнее, потому что будет знать: вы не просто источник указаний, вы — источник любви и интереса к нему самому.

Это простая инвестиция времени, которая приносит огромные дивиденды в виде доверительных отношений и послушания.

Глава вторая

Говорим так, чтобы нас услышали

Как формулировать просьбы и запреты (использование «Я-сообщений»).

Использование «Я-сообщений» — это один из самых эффективных инструментов в общении с ребенком-школьником. Он позволяет донести до ребенка свою просьбу или недовольство, не вызывая у него желания защищаться, спорить или игнорировать вас.

Суть метода заключается в том, чтобы говорить о своих чувствах и потребностях, а не о поведении ребенка и его «неправильности».

В чем разница между «Ты-сообщением» и «Я-сообщением»?

«Ты-сообщения» (часто воспринимаются как обвинение или критика):

«Ты опять не убрал со стола!»

«Ты что, не видишь, что я устала?»

«Ты ведешь себя безобразно!»

Эффект: Ребенок слышит обвинение в свой адрес. Его первая реакция — защитная: «А я не виноват!», «Отстань!», «Сам(а) убери!». Он не слышит сути вашей просьбы, он слышит только то, что он «плохой».

«Я-сообщения» (говорят о ваших чувствах и последстви-

ях):

«Мне неприятно видеть грязную посуду на столе».

«Я очень устала, и мне будет приятно, если ты поможешь мне с уборкой».

«Когда в комнате такой беспорядок, я начинаю сильно злиться, потому что мне важно, чтобы дома было уютно».

Эффект: Вы не нападаете, а делитесь своими переживаниями. У ребенка нет необходимости защищаться. Вместо этого у него появляется возможность проявить сочувствие и помочь вам.

Структура «Я-сообщения»

Чтобы правильно сформулировать «Я-сообщение», используйте следующую четырехшаговую модель:

Факт (безоценочное описание ситуации): Опишите, что именно происходит, без эмоций и ярлыков.

«Когда я вижу игрушки, разбросанные по полу в гостиной...»

Ваши чувства: Назовите эмоцию, которую вы испытываете в этот момент. Используйте простые слова: «я злюсь», «я расстраиваюсь», «я устаю», «мне неприятно».

«...я расстраиваюсь...»

Причина (почему это вызывает у вас такие чувства): Объясните, какая ваша потребность или ценность задета.

«...потому что я боюсь на них наступить и сломать, а еще потому что мне важно, чтобы в общих комнатах был порядок».

Просьба или предложение решения: Сформулируйте четкую и выполнимую просьбу.

«Пожалуйста, убери игрушки в свою комнату или в ящик».

Соберем все вместе:

«Когда я вижу игрушки, разбросанные по полу в гостиной, я расстраиваюсь, потому что боюсь на них наступить и сломать. Пожалуйста, убери их в свою комнату».

Как применять этот метод на практике

1. Формулирование просьб

Вместо прямых указаний («Сделай!», «Иди!») используйте просьбы, которые показывают ребенку его значимость и пользу от действия.

Вместо: «Садись делать уроки!» Попробуйте: «Мне бы очень помогло, если бы ты сейчас сел за уроки. Тогда у нас останется время вечером сходить куда-нибудь вместе».

Вместо: «Убери в комнате!» Попробуйте: «Я чувствую себя спокойнее, когда в комнате порядок. Давай вместе приберемся 15 минут?»

2. Формулирование запретов

Запреты — самая сложная часть. Важно не просто сказать «нет», а объяснить причину и предложить альтернативу.

Вместо: «Не кричи!» или «Прекрати шуметь!» Попробуйте: «Я сейчас очень устал(а) от шума, у меня болит голова. Мне нужно немного тишины. Можешь, пожалуйста, говорить тише или пойти поиграть в свою комнату?»

Вместо: «Хватит сидеть в телефоне!» Попробуйте: «Я переживаю, что ты слишком много времени проводишь с телефоном и мало двигаешься. Давай договоримся: час на телефон, а потом мы вместе идем на прогулку/играем в настольную игру».

Важные нюансы и типичные ошибки

Тон голоса. Даже самое идеальное «Я-сообщение», сказанное с сарказмом или раздражением, не сработает. Говорите спокойно и искренне.

Не путайте с манипуляцией. Фраза «Я так расстроена из-за твоего поведения» — это скрытое «Ты-сообщение». Правильное «Я-сообщение» звучит как «Я расстроена из-за того, что мне приходится убирать все одной». Разница в том, на ком фокус: на ребенке (манипуляция) или на ваших чувствах и ситуации.

Будьте кратки. Длинные монологи утомляют и теряют смысл. Особенно с подростками.

Не ждите мгновенного результата. Если вы всю жизнь общались через «Ты-сообщения», ребенку потребуется время, чтобы привыкнуть к новому формату и начать доверять вашим чувствам.

Признавайте чувства ребенка. Это работает в обе стороны. Если ребенок злится на ваш запрет, отразите его чувства: «Я вижу, что ты очень злишься из-за того, что я не разрешаю тебе гулять. Я понимаю твое разочарование». Это снижает напряжение и создает контакт.

Магия одного слова: почему длинные инструкции не работают.

Вы абсолютно правы. В общении с детьми, особенно младшего школьного возраста, действует железное правило: чем короче инструкция, тем выше шанс, что она будет выполнена. Это не лень и не вредность ребенка — это чистая нейрофизиология.

Давайте разберем, почему длинные инструкции не работают и в чем заключается «магия» одного слова.

Почему длинные инструкции не работают: взгляд на мозг ребенка

Ограниченный объем рабочей памяти. Рабочая память ребенка (особенно до 10-12 лет) имеет гораздо меньший объем, чем у взрослого. Это как оперативная память у компьютера. Длинная, сложная инструкция («Сними ботинки, повесь куртку в шкаф, вымой руки с мылом, садись за стол и достань дневник, чтобы я посмотрела оценки») перегружает эту память. Первые два-три слова ребенок еще помнит, а остальное просто «выпадает». Он слышит вас, кивает, но его мозг уже не в состоянии удержать всю цепочку действий.

Проблема с удержанием программы действия. Чтобы выполнить длинную инструкцию, ребенку нужно удерживать в голове всю последовательность шагов. Это сложная задача для его еще развивающихся исполнительных функций. Он может начать выполнять первый шаг, но, переключившись

на него, тут же забывает, что было вторым и третьим. В итоге вы видите ребенка, который стоит в одном носке и задумчиво смотрит в стену — его программа «зависла».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.