**Как правильно общаться с ребенком 4-х лет.**

Очень часто мамы жалуются на своих четырехлетних детей: «Он совсем не слышит меня», «Сказала десять раз – как об стену горохом! ». Все это, конечно, раздражает и выводит из себя родителей. Но есть ли реальный повод для подобных негативных эмоций? И вообще, как правильно общаться с ребенком 4-х лет?

Главное, что нужно понять: ребенок игнорирует ваши просьбы и указания вовсе не из вредности (чтобы «вывести вас и вымотать нервы»), а потому что это его возрастная норма. Родители обязательно должны знать основное о ребенке 4-х лет – такова уж особенность развития его нервной системы. Именно до четырех-пяти лет у малыша преобладает процесс возбуждения. Это означает, что если малыш сильно увлечен чем-то, то внимание его сложно переключить на более спокойные дела. У него еще непроизвольный процесс торможения, то есть ребенку еще не под силу контролировать свое состояние. Он не может самостоятельно успокоиться, если ему очень весело или, например, страшно. Это выражается более или менее в зависимости от темперамента. Все это значит, что требования родителей проявить самоконтроль («Успокойся же ты! ») когда ребенок слишком перевозбудился – дело совершенно бесполезное. Поверьте: ребенок бы и рад успокоиться, но сам этого сделать просто не может. Этим навыком он овладеет только годам к 6-7, как раз к школе.

**Правила общения с ребенком**

Они основаны на физиологической особенности преобладания возбуждения над торможением. Итак, если вам хочется правильно с ребенком общаться, чтобы он услышал и понял вас, нужно выполнять следующее:

1. Будьте внимательны с выражением собственных эмоций. Если родители находятся в возбужденном состоянии (злятся, раздражаются, боятся, буйно веселятся) – нет смысла ждать спокойствия от ребенка. Классическая картина в торговом центре с ребенком 4 лет: он закатывает истерику от усталости и перевозбуждения, а родители злобно покрикивают: «Да успокойся ты! Прекрати орать! ». Однако и психика и весь организм ребенка очень зависим от состояния родителей. Если они взволнованы – ребенок волнуется тоже. И просто так прийти в послушное и мирное состояние в таких условиях для ребенка невозможно.

Если вам хочется, чтобы ребенок услышал вас – постарайтесь успокоиться сами. Подышите глубоко, попейте воды, попросите успокоить ребенка тому, кто более расслаблен и мягок.

2. Привлеките детское внимание. Самостоятельно ребенку сложно переключиться с какого-нибудь интересного дела (беготни по комнате, просмотра мультфильмов и т. д. ) на ваши просьбы. Сколько раз вы наблюдали картину: ребенок увлеченно ковыряется в грязной луже (и не всегда палкой), а мама стоит над ним и однотонно «нудит»: «Перестань это делать! Фу, это же гадость! ». Разумеется, со стороны ребенка не следует никакой реакции. Он в самом деле не слышит, потому что вся его психика увлеченно сосредоточена на луже.

Сделайте первый шаг – присядьте до уровня головы ребенка, «словите» его взгляд. Вместе с ним посмотрите на то, что так его заинтересовало: «Ух ты! Какая лужа! Жаль, что трогать ее нельзя. Давай найдем что-нибудь другое».

3. Изъясняйтесь понятно. Чем проще и короче фразы – тем быстрее ребенок поймет, чего вы от него хотите: «Сейчас дособираем кубики, потом моем руки и обедать». Избегайте многословных пояснений, особенно в сам момент переключения внимания. В ином случае малыш просто не успеет уследить за ходом вашей мысли.

4. Повторяйте несколько раз. Да, иногда это раздражает. Но злость и раздражение в данном случае – это, извините, ваши проблемы. Это не вина ребенка, что в его мозгу биохимические и электрические процессы устроены именно так. Что же именно так раздражает нас, если приходится повторить одно и то же несколько раз? Только то, что нам, взрослым, почему-то кажется: у нас все должно с первого раза получаться. А если не получилось (баланс не сошелся, ребенок не послушался) – я неудачник! Это «привет» из нашего детства, в котором любую ошибку сразу же преследовало наказание. Детский опыт, вроде бы, забылся, но страх сделать что-то не так – остался. Этот болезненный опыт и доставляет нам столько волнений, когда ребенок не хочет нас слушаться. Сам ребенок тут вообще не при чем. Поэтому лучше снова вернуться к первому пункту «быть внимательными с выражением эмоций и мыслей», а не почем зря ругать малыша.

5. Покажите, чего именно вы от ребенка хотите. Особенно, если речь идет о каких-то новых для него занятиях. Например, у ребенка только-только стало получаться самостоятельно застегивать ботинки, заправлять пастель и т. д. Вместо пустых слов: «Сложи быстро игрушки» - попробуйте начать это вместе с ним. И не забудьте похвалить, когда он успешно справится с вашей просьбой!

На любом этапе разговора, когда ребенок волнуется (рыдает, злится, истерикует) - его следует успокоить. Есть специальная схема, следующий комплект: зрительный контакт (присядьте перед ребенком! ) телесный контакт (возьмите его за руку, обнимите) ваше спокойствие. Если правильно общаться с ребенком, тогда он действительно вас услышит. Приятного вам общения!

Взято из интернет источников.

<https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2020/08/12/kak-pravilno-obshchatsya-s-rebyonkom-4h-let>