



## Если ребенок отрывает вас от дел.

**Вопрос:** иногда кажется, что мои дети не испытывают никакого уважения к тому, что я делаю, если это не связано с ними. Они могут быть такими грубыми! Чтобы я ни делала - готовила обед, накладывала макияж, разговаривала с соседкой, заглянувшей на минутку, - они считают, что вправе наброситься на меня, чтобы завладеть моим полным вниманием к ним. Мне бывает так стыдно! И только небеса могут помочь бедняге, пытающемуся поговорить со мной по телефону! Мне иногда кажется, что мои дети запрограммированы бросать все свои дела и требовать моего внимания, как только зазвонит телефон.

**Ответ:** Вы не одиноки! Такое раздражающее поведение детей от двух до пяти лет очень распространено, поскольку дети такого возраста еще находятся на очень эгоцентричной стадии развития. Они сконцентрированы на собственных желаниях и нуждах, оставаясь абсолютно равнодушными к тому, насколько невнимательны они к другим. Некоторые дошкольники также проходят через стадию "собственничества", вмешиваясь, потому что хотят абсолютного родительского внимания. Некоторые родители с самого начала ругают детей за вмешательство, другие же уступают их требованиям. Если ваш ребенок видит, что, постоянно прерывая вас, он получает то, что хочет, можете быть уверены, такое поведение продолжится.

## Непосредственная реакция

- Покажите вашему ребенку, что вы будете скоро с ним, даже когда продолжаете разговор с другими взрослыми, взяв ребенка за руку, поглаживая по плечу, почесывая спинку или сев и обняв его.
- Чтобы закончить разговор с соседкой, дайте ребенку какое-нибудь задание. Сделайте паузу, посмотрите ему в глаза и скажите: "Дорогой, я займусь тобой, как только ты закроешь калитку". И затем быстренько говорите!
- Предложите вашему нетерпеливому ребенку немножечко самому поговорить с человеком, который звонит вам. Это может изменить его настроение.
- Поставьте трехминутные песочные часы рядом с телефоном и спокойно скажите: "Дорогой, как только весь песок пересыплется вниз, я закончу говорить по телефону и буду готова выслушать тебя". Затем поставьте часы так, чтобы ребенок их видел. (Держите свое слово!)
- Будьте креативным. Например, когда звонит ваш телефон, "ответьте" сначала по игрушечному телефону ребенка. Скажите: "Женя, это тебя". А затем возьмите свой.
- Немедленно покажите, что оценили послушание своего ребенка в ответ на вашу просьбу подождать. Скажите: "Прекрасно себя ведешь", или "Какой послушный ребенок", или просто "Спасибо".

## Советы, как сохранить душевное спокойствие

- Спланируйте свой день так, чтобы у вас было время побыть с ребенком "один на один", и он мог получить ни с кем не разделяемое ваше внимание. Когда ребенок знает, что позже он получит полное ваше внимание, менее вероятно, что он будет вмешиваться в ваши дела в другое время дня. Даже пяти минут "один на один" может хватить ребенку, и он будет чувствовать больше удовлетворения, чем от часа постоянно прерываемого общения.

- Не забывайте говорить ребенку "извини" и хвалить его, когда он не забывает о "хороших манерах". Но также объясните ему, что бесконечные "извини" - еще одна форма неприятного вмешательства или прерывания вас.

Придумайте "секретный код", которым мог бы пользоваться ребенок, чтобы привлечь ваше внимание (вместо того, чтобы грубо прерывать), когда вы заняты или разговариваете с кем-то.

*Дети согласились с предложением родителей, что будут пожимать им руку или дотрагиваться до кончика своего носа, чтобы привлечь внимание.*

*Родители сказали, что будут отвечать тем же жестом, чтобы показать детям, что их поняли и скоро им ответят.*

- Поймите, что маленькому ребенку очень трудно ждать вашего внимания, потому что он просто не может думать ни о чем другом, кроме того, что беспокоит его - жажда, ушибленное место или сломанная игрушка.

- Предложите вашему ребенку что-нибудь интересное для него, пока он ждет. Исследования показывают, что даже наиболее нетерпеливые дети могут сконцентрировать внимание на предмете, который они хотят или который им нравится. Дети, которые очень терпеливо ждут внимания родителей, легко переориентируются на другое занятие.

**Например:** *"Пока я заканчиваю приводить себя в порядок, вы можете поиграть с губками в раковине или пойти в свою комнату и нарисовать маркерами картинку для меня. Как только я закончу, поиграю с вами".*

- Объясните ребенку, что все люди говорят и слушают по очереди. Скажите, что сейчас ваша очередь говорить с кем-то, а затем придет его очередь говорить с вами, а вы будете его слушать. Но после этого обязательно сдержите свое обещание.

- Сообщите вашему ребенку, если вы собираетесь заняться очень серьезным делом, что какое-то время будете заняты. Прежде чем начнете свое занятие, спросите ребенка, не нужно ли ему чего. Когда освободитесь, похвалите ребенка,

если он не вмешивался, или вмешивался реже, чем обычно.

- Постарайтесь предвидеть и не допускать вмешательств, будучи к ним готовыми. Имейте под рукой мультик или игрушку, которыми можно занять ребенка, пока вы говорите по телефону.

- Если вы работаете на дому, сделайте маленький "стоп-сигнал" и ставьте его на свой стол, когда вы "на работе" и не хотите, чтобы вам мешали (правда, это "работает" недолго). Если вы еще и наденете "рабочую шляпу", ваше "визуальное послание" станет еще яснее.

- Призовите на помощь современные технологии. Например, купите недорогие наушники. У многих беспроводных телефонов есть специальное устройство для подключения. Затем укрепите беспроводной ресивер (телефонная трубка) на ремне, и вы вполне мобильны со свободными руками и можете спокойно играть с детьми, пока ждете важного звонка.

- Подумайте, может быть, стоит звонить по телефону, когда дети с няней или спят.

- Пользуйтесь электронной почтой для контактов с друзьями и коллегами, даже в 3 часа ночи: по крайней мере, так спокойнее!

- Постарайтесь ограничить количество телефонных разговоров, когда вы со своим ребенком. Покажите ему, что он для вас важнее, чем звонящий по телефону, используя для приема сообщения автоответчик

- Время от времени стоит перестать делать то, чем вы были заняты, и дать ребенку время, нужное ему для урегулирования какой-то проблемы, а потом продолжить свои занятия.

- Посмотрите на проблему шире. Когда ребенок вмешивается в ваши дела или прерывает вас, задайте себе два вопроса: "Что нужно ребенку? Что нужно вам?"

- Постарайтесь реагировать на вмешательства детей позитивным образом, и словами, и жестами. Надеемся, что ребенок поймет вас правильно.

- Следите за признаками того, что ребенок на грани срыва, что он не может больше терпеть и действительно нуждается в вас. Обратите на это внимание до того, как он начнет ошеломляюще грубые приставания. Он ложится на пол или цепляется за вашу ногу? Если так, значит, пора отложить свои дела и заняться им.

- Если вы обещаете ребенку уделить ему внимание и выслушать его, обязательно сдержите обещание (например, "Когда я закончу мыть посуду", "Сразу после того, как закрою окно", "Когда ты будешь разговаривать вежливо"). Помните, что дети воспринимают буквально все, что вы говорите. Прежде чем пообещать, что вы что-то сделаете через минутку, уверьтесь, что имеете в виду минутку, а не десять.

## Резюме

Маленьким детям трудно не быть центром внимания; при большой практике и большом терпении вы можете помочь им стать более чуткими по отношению к другим, для этого их надо научить тому, что иногда необходимо подождать, пока тебя выслушают!