 **Консультация для родителей**

***Тема: "Как сделать так, чтобы ребенок слышал родителя***

***и слушал то, что ему говорят?".***

 Если отношения родитель-ребенок теплые и безопасные - ребенок будет реагировать на просьбу родителя, и делать это будет не из страха, а из чувства любви и уважения. Если отношения наполнены ожиданием родительского внимания и претензиями родителя к ребенку - повлиять на ребенка будет сложно.
⠀ Лучший способ укрепить отношения с ребенком и сделать их качественными- проводить совместное время, на протяжении которого вы будете полностью включены в ребенка.
⠀ В этом отлично помогает практика "Час для нас".
Эта практика предполагает ЕЖЕДНЕВНОЕ проведение времени с ребенком. И "час" здесь, скорее, условное обозначение.
Для реализации этой практики от вас требуется выделение 15-20 минут (это базовый минимум) вашего времени на совместную деятельность с ребенком. Это может быть игра или деятельность, которую выбирает ребенок.
⠀Обозначить ребенку нововведения, вернувшись после школы, можно так:" Сейчас я приготовлю ужин, потом поговорю с папой, а после этого- будет наше с тобой время".

Важно: озвучивайте ребенку наступление его времени с позиции последовательности ваших домашних дел.

Когда заветное время наступает:
 - ставите песочные часики на 15-20 минут (часто у детей нет внутреннего ощущения времени, поэтому песочные часы служат ориентиром);
- для школьников показываете продолжительность вашего времени на часах.
-  Инструкция для ребенка такая: "Сейчас каждый день у нас будет наше с тобой время. В наше время мы можем заниматься тем, чем ты захочешь. Во что сейчас тебе хотелось бы поиграть?/Чем бы тебе сейчас хотелось заняться?"

"Час для нас"- это время ребенка. Ваша задача -"идти" за ним, поддерживая его инициативу (не предлагая и не навязывая что-то свое), отказавшись от оценок в адрес того, что и как он делает. Другими словами, вам нужно включиться и подчиняться, но делать это в оговоренные сроки.

- Если детей несколько - для каждого ребенка должно быть СВОЁ ЛИЧНОЕ время;
- Вы можете увеличивать сроки совместного времени ровно на столько, насколько чувствуете в себе силы;
- В этот период нужно быть максимально включенным родителем: уберите телефон и продумайте, где, с кем и чем в это время будут заниматься другие дети;
- Предупреждайте ребенка заблаговременно, что время игры подходит к концу. Напоминайте об этом не менее 3х раз;
- По окончанию игры, с большой вероятностью, ребенок захочет продолжения- нужно утешить его и обозначить границу;
- Для коррекции поведения ребенка и укрепления ваших отношений- выполняйте практику "час для нас" ежедневно от 2 до 6 недель для того, чтобы оценить результат;
- Если ваши отношения с ребенком не требуют коррекции - все равно используйте практику "час для нас". Эта практика очень терапевтична и помогает детям снять многое из негативных эмоциональных состояний.

Задание:
1. Попробуйте ввести практику "час для нас";
2. Понаблюдайте за своими ощущениями в процессе игры с ребенком: можете ли вы включиться, не хочется ли вам "сбежать" из игры, есть ли у вас негативные эмоциональные состояния в процессе игры?;
 