

Дискуссия «Ребенок не слушается. Что делать?»

Дети не слушаются и нарушают правила. Это происходило, происходит и будет происходить. «Микстуру от непослушания» ещё не придумали. Наказания не помогают. Что же делать родителям?

Для начала разберемся, чего хочет взрослый от ребенка?

- чтобы ребёнок подчинился прямо сейчас;
- чтобы не поступал плохо в будущем;
- чтобы «ответил» за совершённый проступок.

Как вы считаете, можно ли наказанием добиться реализации этих желаний? Кто-то желает ответить на этот вопрос? Попробуйте обосновать?

Ответы участников.

Давайте попробуем представить, как **различные виды наказаний** влияют на детей.

Лишения.

Если пригрозить ребёнку лишением сладкого, игрушки и т.п., он, вполне возможно, подчинится воле родителя. А вместе с тем испытает чувство обиды, негодования, фрустрации и усвоит, что родитель является источником неприятных переживаний. Ребёнок может начать воровать и прятать сладости, чтобы в случае новых лишений иметь возможность восстановить внутренний баланс. Начнёт сам отбирать игрушки у других детей, чтобы «отыграться». Может сформировать невротическую привязанность к вещам.

Ограничение свободы.

Свобода для ребёнка очень важна, так как связана с природной потребностью развиваться и познавать новое. Поэтому любое ограничение свободы действовать дети переживают тяжело. Не пуская ребёнка в наказание на прогулку или к друзьям, вы обрекаете его на создание системы защиты. Ребёнок может начать задерживаться с прогулки, уходить без спроса и т.д. Так он будет компенсировать свою нереализованную потребность в свободе.

Моральное насилие.

Крики и оскорбления, особенно со стороны родителей, наносят сильный моральный вред ребёнку. Отношение родителей, их восприятие ребёнка формирует в нём чувство «Я», самооценку, отношение к самому себе, которое он понесёт с собой во взрослую жизнь. Когда родитель наказывает ребёнка криком, последний испытывает состояние унижения, страдает его самооценка и самопринятие. Уходит чувство безопасности, растёт обида и напряжение, копится агрессия, которую ребёнок потом может выплеснуть на самого себя в форме самоповреждающего поведения.

Физическое насилие.

Побои со стороны родителей воспринимаются ребёнком как крушение жизни. Боль, страх, унижение, сдавленная агрессия, отчаяние. Рушится базовое

доверие к миру. Если побои жестокие, часто повторяются, ребёнок может уйти в себя, закрыться от мира. Он весь сожмётся, научится терпеть, быть стойким, но его внутреннее состояние будет подобно плоти, истерзанной плетью. Оно будет болеть всегда. Сдавленная агрессия станет злостью и будет выплёскиваться время от времени в мелких пакостях, поломанных игрушках, побитых одноклассниках.

Что делать?

1. Быть последовательными в своих требованиях. Очертить круг обязанностей и правил, которые в вашей семье не нарушаются ни при каких условиях. Обсудите это со взрослыми, затем сообщите детям. Дети получают представление, что точно «можно» и «нельзя».

2. Разрешать все, что возможно разрешить. Это про запреты ради запретов. Когда ребенку запрещают естественно развиваться и проявлять инициативу, он становится замкнутым и непослушным.

Когда хотите сказать «нет», спросите себя: «А почему? Что мешает?». Вы уверены, что нельзя прыгать по лужам, пройти под дождем или ловить снежинки ртом? Может попробуете вместе с детьми?

Чем больше исследовательской деятельности у малыша, тем ярче и полнее его восприятие мира. Так он учится, познаёт действительность.

3. Давать свободу в проявлении своих желаний и чувств. Каждый имеет право на чувства. И на их проявления. Невозможно запретить человеку грустить и плакать, если слезы льются.

Можно научить ребенка уважать чувства свои и других, если позволять ему их показывать. Нельзя сказать: «Не плачь, а то о тебе подумают плохо», «Не реви, маме стыдно». Вам не должно быть стыдно за эмоции другого человека, тем более если это ваш ребенок.

Вы можете научить проявлять их в другой форме. Лучше сказать, что вы видите его чувства и готовы помочь: «Я знаю, что ты очень расстроился, и тебе хочется поплакать. Пойдем сядем на лавочку, я поглажу тебя, а ты поплачешь. И поговорим об этом».

4. Давать возможность совершать ошибки и видеть их последствия. Для этого у ребенка должна быть свобода выбора решений в какой-то области его жизни. Давайте ребенку ту долю ответственности, которую он способен унести. При этом скажите, что поддержите его, даже если он ошибется. Ошибка – такая же часть развития, как и победа. Чем быстрее маленький человек научится принимать собственные ошибки, тем реалистичнее он будет смотреть на мир. Важно, что за промахи его не ругают, не принижают!

Родители принимают ошибку, как детский опыт, а не как «худшее поведение в мире».

Эти **5 правил помогут вам добиваться послушания** без использования наказаний.

1. Объясните себя.

Вызывающее поведение ребёнка – результат неуверенности взрослого в своей системе ценностей!

Чтобы ребёнок вас правильно понял, нужно ясно выразить свою позицию. Ваш успех зависит от того, насколько вы умеете чётко формулировать свои требования к ребёнку и насколько вы уверены в том, что имеете право их предъявлять.

Не используйте словосочетаний «ты должен», «так должно быть» и т.п. Скажите «я хочу, чтобы...». Объясните, почему вы этого хотите и почему имеете право об этом просить. Например, «Я хочу, чтобы ты пришёл домой вовремя, потому что я ложусь спать в ... и хочу знать, что ты дома. Мне важно высыпаться, чтобы хорошо работать и зарабатывать деньги для нашей семьи». Скажите это спокойным тоном без упреков и негодования.

Когда ребёнку всё понятно, он не будет сопротивляться. Если у него есть возражения, дайте ему высказаться.

2. Договор.

Всегда важно учитывать позицию и желания ребёнка. Так вы формируете в нём чувство собственного достоинства, уверенность в себе и умение говорить о своих потребностях.

Составьте с ребёнком договор о правилах взаимодействия, выполнении каких-то обязанностей или ваших требований.

Вместе с ребёнком подробно пропишите правила или условия договора. Проследите, чтобы ребёнок всё правильно понял, чтобы его всё устраивало. В договоре могут быть прописаны и обязательства родителя перед ребёнком. Для младших детей можете продумать, какие блага получит ребёнок при выполнении договора.

Обязательно пропишите компенсацию, то есть что произойдёт, если договор будет нарушен. Лучше если компенсацию придумает сам ребёнок. Можно предложить варианты на выбор. Заставлять или навязывать компенсацию нельзя!

3. Компенсация.

Компенсация – это не наказание.

Она создаётся по принципу «нарушил гармонию – восстанови её».

Договор – это соглашение сторон, баланс интересов. Если договор нарушается, нарушается баланс. Одна из сторон оказывается обманутой. Этот факт непременно вызовет негативные эмоции и даже конфликт. Чтобы исправить ситуацию, нужно восстановить баланс, то есть сделать что-то, что позволит обманутой стороне вновь обрести доверие.

Компенсацией может быть выполнение работы по дому, физическая нагрузка, умственный труд, создание подарка своими руками, помощь «пострадавшей» стороне.

Например, вы договорились, что ребёнок не носится по квартире после 20.00. Компенсацией за нарушение договора могут быть приседания. Так ребёнок сбросит лишнюю энергию, сконцентрируется на себе и успокоится.

Или вы договорились с подростком, что он играет в компьютерные игры час в день. Компенсацией за несоблюдение тайминга может быть уменьшение времени игры на следующий день на столько, на сколько ребёнок задержался за компьютером.

4. «Раз, два, три».

Если компенсации не работают и договор нарушается, нужно ввести правило «раз, два, три». Я говорю так: «Если условия не будут выполняться, я посчитаю до трёх и тогда...». Дальше следует информация о санкциях, которые вы собираетесь применить.

Используя этот приём, вы напоминаете ребёнку о вашей позиции ответственности и праве ставить условия и границы. Здесь важна ваша внутренняя уверенность. Давление, эмоции и негодование не нужны.

В случае с бегущим малышом, вы можете сказать, что на счёт «три» вы сами его остановите и у вас будет серьёзный разговор. Подростку можно пообещать лишение возможности играть на компьютере на неделю.

Этот приём позволяет ребёнку осознать свои действия, сделать выбор, даёт дополнительную мотивацию совершить усилие над собой. Главное, чтобы обещанные последствия выполнялись!

5. Обсуждение.

Используя эти приёмы, помните о том, зачем вы всё это делаете. Послушание не самоцель. Важно, что вы обучаете ребёнка адекватному взаимодействию, формируете способность выражать своё мнение и учитывать мнение другого, делать выбор, осознавать и отвечать за свои действия, управлять своим поведением, договариваться.

Обязательно уделяйте время тому, чтобы обсудить с ребёнком то, что происходит. Дайте обратную связь, расскажите, что вы чувствуете, когда ребёнок нарушает договор, объясните, что вместо того, чтобы сопротивляться, можно передоговориться, если что-то не устраивает, обратите внимание на вашу готовность помогать ребёнку в реализации его желаний адекватным способом.

Будьте открытыми и вместе с тем твёрдыми в реализации своих намерений и обещаний. Только так вы можете обрести уверенную родительскую позицию и дать ребёнку опору, которая поддержит его на пути к счастью и самореализации.