

10 причин детского непослушания

*Родители, которым повезло
с детьми... обычно имеют детей,
которым повезло с родителями*

Причина 1: Недостаток внимания со стороны родителей

На дворе 21 век, появилось столько новинок техники, облегчающих ведение домашнего хозяйства. Но почему-то жизнь женщины не стала от этого легче и свободнее. Нам, как и Таниной маме, не хватает времени на детей. Или же усталость от рутинной работы отбивает всякое желание поиграть и позаниматься с ними.

К сожалению, мы обращаем внимание на ребенка, когда он в чем-то провинился – получил двойку, подрался, нагрубил маме. Тогда мы начинаем его активно «воспитывать». Наш малыш это замечает и неосознанно провоцирует родительское раздражение, чтобы получить хоть какую-то порцию внимания.

Что делать? Ответ, конечно, прост – уделять внимание своему чаду. Для этого не нужно так много времени, как нам кажется. Для установления контакта достаточно:

- в течение дня встречаться с ребенком любящим взглядом;
- совершать телесный контакт – обнимать, целовать и даже шутливо бороться с ним;
- как минимум 10-15 минут побыть с ребенком наедине вдали от кухни, телевизора и др. Почитать вместе, обсудить что-то интересное.

Ежедневное следование этим простым советам даст детям понимание того, что они нужны и любимы вами.

Причина 2: Самоутверждение личности ребенка

Однажды наступает момент, когда ребенок хочет выяснить, кто главный в доме – вы или он? Впервые это происходит в 1, 5 – 2 года, когда малыш криком добивается выполнения своих капризов. Если вы уступили первый раз, маленький смысленыш повторит этот номер вновь.

Подростки также борются за власть, протестуют авторитарному стилю воспитания.

Что делать? Если малыш кричит, наберитесь терпения и не уступайте капризам. Не кричите, не уговаривайте, отстранитесь от борьбы. Тогда он поймет, что крик, слезы и топанье ногами не действуют на вас.

Научитесь договариваться с ребенком. Отсюда, кстати, вытекает следующая причина конфликтов.

Причина 3: Неумение договариваться друг с другом

Если возникает спорная ситуация, то мы выплескиваем свою отрицательную энергию на ребенка, а она, по закону бумеранга, возвращается к нам уже из уст воспитанника.

Что делать? Существуют две психологические техники - «Активное слушание» и «Я – высказывание». Они придуманы не мной, существуют давно, но мало кто ими пользуется. Ведь нам проще копировать стиль поведения своих родителей, чем осваивать новый.

Итак, активное слушание заключается в том, что вместо того, чтобы задавать вопросы ребенку (Почему ты не убрал игрушки? Когда будешь готовиться к урокам? и т.д) , нужно его выслушать. Для этого сначала мысленно спросите себя: «Что я сейчас чувствую, когда сын (дочь) устроил беспорядок?» Раздражение, злость, обиду.

Далее приготовьте «я - высказывание». Суть его в том, что вы говорите о своих чувствах, а не о поступке ребенка. Нельзя в таких сообщениях произносить слово «ты». К примеру: «Знаешь, меня раздражает, когда в комнате беспорядок» (Вместо привычного: «Когда ты уже уберешь игрушки?»). Воспитанник не встретит вашу негативную энергию, так как вы не сказали слово «ты», значит, не ответит вам раздражением или грубостью. Потом сделайте паузу. Можно еще добавить: «Что будем делать?». Ждем реакцию ребенка, слушаем его. Не унижаем, не давим на него, а договариваемся.

Если же сам ребенок чем-то подавлен, эмоционально возбужден, вновь отказываемся от расспросов. Лишние вопросы еще больше его расстроят. Лучше спросите у себя: «А что сейчас чувствует мой сын (дочь)?».

Затем произнесите ответ в утвердительной форме: «Ты злишься из-за двойки по английскому» или «Тебе страшно, что у тебя ничего не получится, поэтому не хочешь идти на уроки». Так мы показываем своему школьнику, что мы его понимаем, готовы помочь, не будем угрожать и ставить условия.

Делаем длинную паузу и вновь пользуемся методом активного слушания. Ребенок сам поделится с вами, освободится от негативных эмоций. Возможно, в процессе своего монолога он сам придет к правильному решению.

А если нет, тогда вооружитесь листом бумаги и ручкой. Запишите все варианты ребенка и ваши, обсудите и совместно выберите тот, который будет устраивать вас обоих. При записи совместных предложений не критикуйте варианты воспитанника.

Далее остается контролировать выполнение принятого решения, анализировать степень его правильности.

Причина 4: Месть за обиды

Бывает, что ваше любимое чадо мстит вам за ранее нанесенные обиды. Причиной может быть развод родителей, ревность к другому ребенку и др.

Что делать? Вновь используйте техники «Активное слушание», «Я – высказывание». Начните со слов: «Тебе больно, потому что...», или: «Чем я тебя обидела?». Слушайте, не оправдываясь. Далее исправляйте ситуацию, избавляйте ребенка от обиды.

Если причина в ревности, нужно сделать так, чтобы ваш воспитанник почувствовал себя любимым и необходимым вам.

Причина 5: Подражание вашему стилю отношений с другими домочадцами

Если вы разговариваете с мужем или другими членами семьи на повышенных тонах, ребенок будет копировать эту манеру.

Что делать? Работать над собой, контролировать эмоции, учиться быть мудрыми родителями.

Причина 6: Отсутствие принципиальности в родительских требованиях

Сегодня вы говорите «нет» детским желаниям, завтра поддаетесь уговорам, уступаете. В результате ребенок не выполняет ваших требований.

Что делать? Если уж устанавливаете какой-то запрет – идите до конца, будьте принципиальны и верны своему решению.

Причина 7: Отсутствие уважения к родителям

Иногда можно услышать от мам: «Я с ним не справляюсь, я не знаю, что еще делать!» И пускают ситуацию на самотек, потому что потеряли уважение ребенка.

Что делать? Причин для неуважения может быть много. Важно разобраться в них и устранять. Главное, чтобы вы были примером для подражания, превосходили ребенка в уме и силе.

Причина 8: Неправильный стиль отношений с ребенком

Подумайте, какой у вас стиль взаимоотношений с детьми. Можно назвать его авторитарный? Или попустительский? В первом случае родители давят на деток своим авторитетом. Есть две крайности такого воспитания: в результате вырастает либо неуверенный в себе человек, либо диктатор, действующий «напролом». Какой вариант вам нравится больше?

Кроме того, большое количество ограничений и запретов вместо уважения порождает страх и ненависть к вам.

Во втором случае родители потакают во всем любимому чаду, воспитывая эгоиста.

Что делать? Существует третий вариант воспитания - демократический.

Не нужно властвовать или поддаваться ребенку.

Необходимо **договариваться**. А как, мы написали выше.

Причина 9: Низкая мотивация родительских требований

Бывает, что ребенку непонятно, почему он должен убирать игрушки, читать неинтересную книгу, ложиться спать в назначенное время и т.д. Тогда он и сопротивляется вашим желаниям.

Что делать? Объясните всю пользу требований. Нужно лечь спать не потому, что уже поздно, а потому, что сон даст силы на следующий день. Нужно убрать игрушки не потому, что должен быть порядок, а потому, что так можно освободить место для других игр.

Причина 10: Неправильный алгоритм требований

Как дать задание воспитаннику, чтобы он его выполнил? **Следуйте такому порядку:**

Не говорите в пустоту, дождитесь момента, когда ребенок вас точно услышит. Уточните: «Ты меня услышал?» и получите подтверждение.

Проверьте, правильно, ли вас поняли: «Можешь ли ты повторить, что и как нужно сделать?»

Уточните, когда ребенок сможет выполнить задание: «Мы договорились? Сможешь сам? Когда планируешь сделать?»

Главное, чтобы в семье царили мир, любовь и взаимопонимание. Мы будем мудрыми родителями, и у нас все получится!

Как восстановить контакт с ребенком?

1. Искреннее, осознанное послушание возможно только в доверительных отношениях, когда ребенок признает, что родитель пока лучше справляется с проблемами. В отличие от строгого, безусловного подчинения в доверительных отношениях ребенок может задать вопросы, которые его интересуют, не опасаясь навлечь на себя гнев родителя. Нам следует чаще задавать встречные вопросы ребенку, давая понять, что у проблемы может быть несколько решений и сейчас вы размышляете, какой вариант предпочесть. "Как, ты думаешь, лучше поступить? Могу я рассчитывать на твою помощь? Я могу тебя попросить сделать это?".
2. Если вы хотите попросить ребенка о чем-то важном, не кричите ему через всю комнату, а подойдите и приобнимите его. Физический контакт — метафора глубокого психологического контакта. Это способ передать свое спокойное и заинтересованное отношение. Это способ сказать: "Мы вместе, а это главное. То, что я тебе скажу, не нарушит наш контакт. Я надеюсь его только укрепить. Самое главное — отношения, а не желание каждого из нас".
3. Еще одно правило: смотреть доверительно в глаза ребенку. Если ваши движения грубы, а взгляд жесткий, ребенок воспримет это как угрозу, стремление оказать на него психологическое давление, а просьбу что-то выполнить воспримет как ультиматум.
4. Ваши просьбы будут выполняться, если вы не забудете поблагодарить ребенка за оказанную услугу и выполненное поручение. Теплые слова усилят в ребенке чувство, что его любят еще больше и что в его власти улучшать отношения. Ради этого стоит трудиться. Моральное, психологическое поощрение ценится детьми гораздо выше конфет. Если ребенок выбивается из этой закономерности, значит, вы не нашли слов или воспринимаетесь ребенком как человек, на чувства которого нельзя положиться, а словам нельзя верить.
5. В экстренных случаях, например при угрозе безопасности семьи, все должны слушаться старшего безоговорочно. Ребенку нужно рассказать о проблемных случаях и объяснить, что строгое соблюдение правил спасает жизнь и здоровье людей. Строгость правил и строгость родителей — это степени жестких отношений с миром. С родителями

можно договариваться. Правила одинаковы для всех. Покажите, что вы сами готовы "слушаться и повиноваться" в особых ситуациях.