

PRO
ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

4 КЛЮЧА К ПОСЛУШАНИЮ

ПОДБЕРИТЕ СВОЙ,
ЧТОБЫ РЕБЁНОК
ВАС УСЛЫШАЛ



ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	2
Он Меня Бесит!	3
Я Тебя Сейчас Убью!	4
Обидно До Слёз!	5
Я Не Понимаю, Что Делать... ..	6
Контакты.....	9

ВСТУПЛЕНИЕ

Здравствуйтесь, дорогие друзья! Меня зовут Татьяна Семенова.

Я – профессиональный психолог и эксперт по отношениям в семье. А также мама троих детей.

Я хорошо понимаю, когда родители говорят:

Ребёнок не слушается, беда просто. Он раздражает, злит, достает и отнимает время. Мы на него обижаемся или испытываем беспомощность, когда он озорничает. Что делать, когда ребёнок не слушается?

В этом небольшом пособии я отвечаю на этот вопрос.



Прежде всего надо вспомнить о том, что любое непослушание ребенка – **это протестное поведение**. Таким образом ребёнок пытается сообщить родителям о том, что его не слышат, не понимают, не учитывают его интересы.

Давайте попробуем разобраться, как родителям понимать язык непослушания ребёнка. Зная, что стоит за каждым из видов непослушного поведения, можно корректировать свои действия, чтобы этого поведения избежать.

Ориентир родителей – их чувства в сложных ситуациях. Ваше состояние – это лучший диагностический инструмент, который поможет сориентироваться в том, что происходит с ребенком.



ОН МЕНЯ БЕСИТ!

Даже если вы не произносите вслух этих слов, но они звучат внутри – это состояние раздражения.

Раздражение возникает, если ребёнок неоправданно хочет получить особое внимание. Вы заняты и просите его занять себя самостоятельно, а он всё равно пристаёт. Вы уже ответили на все вопросы, а он продолжает настаивать и развивать тему, словно желая услышать ещё что-то, хотя вы не понимаете, что именно.

В подобных ситуациях ребёнок привлекает к себе внимание, потому что **хочет эмоционального контакта**. И даже в таком навязчивом поведении есть плюсы, которые важно отмечать. Ведь ребёнок стремится к тому, чтобы установить контакт и предлагает себя для общения.

Как действовать, чтобы такого поведения не случилось, и как выходить из ситуации, если ребёнок уже превратился в “липучку”?



Заметьте – ему не хватает именно эмоций! А значит, необязательно давать внимание через разговор. **Используйте невербальную коммуникацию** – почаще улыбайтесь, гладьте по голове, когда проходите мимо, одобрительно хлопайте по плечу, подмигивайте и так далее. Такие мелкие знаки внимания в течение дня вполне могут снять чрезмерную потребность ребёнка в том, чтобы обратить на себя внимание.

Ещё один способ – неожиданное ответное поведение. Дети быстро привыкают, что им попадает за непослушание. Но, тем не менее, продолжают “разводить” родителей даже на негативные эмоции, чтобы услышать на эмоциональном плане: “Я тебя слышу. Я тебя вижу. Ты существуешь в моей жизни”.

Когда ребёнок начинает цепляться, **сделайте что-то необычное**. Если он мешает вам работать, и вы его раньше прогоняли, предложите перенести своё рабочее место к нему в комнату вместо его игрушек. Тогда вы сможете всегда быть вместе.

Если вы говорите по телефону, а ребёнок каждые 3 минуты подходит с какими-то вопросами и не реагирует на просьбу подождать, отдайте ему

неожиданно трубку со словами: “Спроси у Марь Ванны, она знает”. Собеседнику потом всё объясните, а ребёнок гарантировано отстанет.



Я ТЕБЯ СЕЙЧАС УБЬЮ!

Вторая эмоциональная реакция, которая бывает в ответ на непослушное поведение, это **злость, гнев и даже ярость**. А по мере взросления ребенка это страх перед его неуправляемым поведением.

Если ребёнок “не видит берегов”, упрямиться, во что бы то ни стало поступает по-своему, значит, вы столкнулись с протестным поведением ребёнка. В эти моменты для него очень важно получить признание и уважение к своей личности, к своим интересам, к своим словам, к своему мнению и так далее.

Желая самоутвердиться, дети помладше могут уйти без разрешения с площадки для игр, а постарше – даже рвануть в соседний город. Ребёнок может категорически отказываться от какого-то дела или поручения, о котором просят родители, отказывается надевать предложенную одежду и т.д.



Чтобы спокойно пережить такие поступки ребёнка, нужно помнить, что и у такого поведения есть положительная сторона. У ребёнка есть силы противостоять тому, кто сильнее его, у него есть своя точка зрения, и он её отстаивает. Именно в такие моменты происходит его самореализация, его личность формируется и растёт, и это здорово.

Как же не доводить ваши отношения до противостояния?

Старайтесь своевременно передавать часть своих взрослых полномочий и обязанностей ребёнку, поручайте что-то такое, за что он может отвечать, возводите его на ступеньку выше в его же глазах и доверяйте. Получив признание своей “взрослости” от родителей, у ребёнка пропадает потребность самоутверждаться за счет непослушания.

Если какое-то противостояние происходит здесь и сейчас, то лучше отступите и вернитесь к этому позже. Помните всегда, что как бы ни вёл себя ребёнок в ваших с ним отношениях, **вы остаётесь старшим**. Это отступление не проигрыш, это мудрость старшего человека и умение уступить там, где этого

действительно требует ситуация. А позже можно будет вернуться, обсудить это в мирной и спокойной обстановке и прийти к общему решению.

Еще один способ быстро справиться с детским противостоянием – изменить ход событий. Поменять планы, выбросить спорную одежду, ввести новый ритуал действий, изменить формулировку просьбы и так далее.

Важно помнить, что иногда справиться с протестом можно, просто убрав зрителей. Всем известна проблема, когда дома ребёнок ведёт себя нормально, а как только попадает к бабушке с дедушкой, с ним невозможно о чём-то договориться.

Или впадает в дикое упрямство на детской площадке, не желая ничего слушать. Стоит уйти с детской площадки в тихое уединённое место, и поведение меняется автоматически. Социальная поддержка в лице старших родственников или просто людей с улицы дают ребёнку силы стоять на своём. Как только вы **уберёте со сцены лишних действующих лиц**, ребёнок согласится на ваши условия, почувствовав возвращение привычной семейной иерархии.



3 ОБИДНО ДО СЛЁЗ!

Третий вариант эмоционального состояния родителей – обида на ребёнка. Это ситуации, когда ребёнок специально наносит какой-то вред, делает что-то назло. Его попросили не делать, а он всё равно сделал. Или просят одно, а он делает наоборот. И это очевидно, и он сам этого не скрывает. Конечно, родителям в этот момент очень обидно, и они не понимают, чем заслужили такое отношение.



У ребёнка же за таким поведением стоит ощущение допущенной по отношению к нему несправедливости. Он чувствует, что **его права в чём-то нарушены** и мстит за это. И даже если внятно объяснить, от чего ему обидно, он не сможет, родителям важно понимать, что таким образом ребёнок учится отстаивать своё право на справедливость, учится отражать обиду. И это очень важно.

В этой ситуации **необходимо попросить прощения** за допущенную несправедливость. Даже если вы не понимаете или не согласны с точкой зрения ребёнка, всё равно попросите прощение. Это снимет напряжение с

ситуации, даст возможность её обсудить и разобраться, что же на самом деле произошло, была ли вообще допущена несправедливость.

Будьте справедливыми, старайтесь учитывать интересы ребёнка. Дети, даже самые маленькие, остро чувствуют несправедливость по отношению к себе. Чтобы избежать мести со стороны ребёнка, не сравнивайте его с братьями, сёстрами, друзьями, одноклассниками. Не предъявляйте завышенных требований, с которыми ребёнок ещё не может справиться. Не нарушайте его территорию, с уважением относитесь к личному времени и пространству ребёнка. Вам поможет хорошее знание потребностей ребёнка, понимание его возрастных особенностей и его личных интересов и склонностей.



Я НЕ ПОНИМАЮ, ЧТО ДЕЛАТЬ...

Последнее чувство, которое родители испытывают в связи с непослушным поведением ребёнка – **это чувство беспомощности**. Это обычно происходит, когда ребёнок отказывается от какой-то деятельности: “Я не буду делать уроки” или “Я не пойду в садик (или в школу)”.

По сути, все **эти заявления можно свести к одному**: “Я не буду делать то-то и то-то, потому что у меня всё равно ничего хорошего не получится. Я не умею, я не знаю, как, я сделаю плохо, это никому не понравится, и я даже не буду пытаться”.

Чувства беспомощности и растерянности заставляют наказывать, применять силу, принуждать. Ведь действительно есть такие вещи, которые сделать надо. И как объяснить это ребёнку, если он идёт в категорический отказ?

Мотив таких отказов – избегание неудач. **Ощущение неудачи рождается** в момент, если ребёнок приложил усилие, а его за этот труд ругали или наказали.



Ребёнок рисовал, принёс показать рисунок и услышал: “Что за мазня? Только краски перевёл”.

Ребёнок решал задачу или выполнял упражнение, а в результате услышал только, что у него плохой почерк или сколько сделано ошибок.

После такой обратной связи ничего хорошего от своей работы не ждешь. Легче отказаться делать её вообще, чем каждый раз испытывать боль от ударов по самооценке.

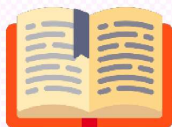
Критика болезненна для любого человека, а для ребёнка, который не умеет ещё выделить в критическом замечании здоровое и полезное зерно, она просто губительна. Это удар по личности ребёнка. Отказ от деятельности в этой ситуации – это защита своей целостности, попытка сохранить самоощущение и представление о себе “Я хороший”.

Чтобы не доводить ваши отношения с ребёнком до такой ситуации, надо взять себе за правило **не сравнивать его ни с кем**. Всегда говорить о его поступках, а не о нём. Вместо того, чтобы сказать: “Опять ты намазал в тетради”, скажите: “Упражнение написано неаккуратно”.

Любое обсуждение проделанной работы начинайте с того, что сделано хорошо. Учитесь видеть самые маленькие успехи ребёнка и отмечать их в первую очередь. И только после этого говорите о том, что можно сделать лучше.

Не бойтесь хвалить ребёнка и поддерживать его. Ведь в любой деятельности он делает только первые шаги. Пусть ребёнок всегда чувствует, что его любят и принимают вне зависимости от того, насколько успешно он что-то сделал. И несмотря на то, что он в этой жизни может совершать ошибки, он останется для вас тем дорогим существом, которым на самом деле является.

Татьяна Семенова, эксперт по семейным отношениям.



В этой книге вы получили конкретные рекомендации, как справляться с непослушным поведением детей.

Но я понимаю, что у вас совершенно индивидуальная ситуация, и **если вы хотите:**

- Быстрее решить свой вопрос
- Решить его максимально правильно, не наделав ошибок
- И при этом учесть особенности свои и своего ребёнка

вы можете задать мне вопрос в прямом эфире, которые я регулярно провожу на канале «Пространство саморазвития» и в соцсетях.

Приглашаю вас каждую пятницу в 10.00 мск на откровенный разговор об отношениях детей и родителей и о проблемах, которые в этих отношениях случаются гораздо чаще, чем нам бы хотелось.

Подписывайтесь на канал «Пространство саморазвития»

► <https://www.youtube.com/channel/UCu90DDTRG3AYsXHfEY-qnwQ>

Получайте ещё больше полезной информации по теме воспитания детей в пространстве «Психология •PRO• детей».

Пространство "Психология •PRO• детей" – это уникальная родительская среда. Здесь никто вас не осудит и не скажет, что вы плохая мать или отец, что вы неправильно воспитываете детей. Здесь к вам отнесутся с пониманием, выслушают вас и подскажут, как поступить именно в вашей ситуации в вопросах воспитания детей любого возраста.

Инстаграм ► <https://www.instagram.com/prostranstvo.detey>

Одноклассники ► <https://ok.ru/group/57464942559245>

P.S. Возможно, вашим знакомым и подругам будет полезна информация, которую вы изучили, поэтому поделитесь с ними этим руководством!

КОНТАКТЫ



А вот **подборка интересных статей**, которые нужно знать каждому родителю:

Как справиться с агрессией и раздражением к ребёнку?

Инстаграм ► <https://www.instagram.com/p/CI3nQ5bolDF>

Одноклассники

► <https://ok.ru/group/57464942559245/topic/152602960038669>

8 способов добиться послушания от ребёнка без криков и скандалов

Инстаграм ► <https://www.instagram.com/p/CIRI337M6aE>

Одноклассники

► <https://ok.ru/group/57464942559245/topic/152535497542413>

На что влияют отношения с отцом?

Инстаграм ► <https://www.instagram.com/p/CIiPxWCnMfh>

Одноклассники

► <https://ok.ru/group/57464942559245/topic/152560656681741>