



НЕПОСЛУШНЫЙ РЕБЁНК. Как быть?

Существует множество быстрых способов взять себя в руки в тот момент, когда вы хотите повысить голос: сделать несколько глубоких вдохов, выйти из комнаты, досчитать до 10.

Но ситуации однозначно будут повторяться, поэтому гораздо эффективнее найти причины непослушания ребёнка, которые чаще всего приводят к крикам. Когда мама понимает причины поведения ребёнка, она способна принимать правильные решения.

ПРИЧИНЫ НЕПОСЛУШАНИЯ.

ПРИЧИНА №1. РЕБЕНКУ НЕ ХВАТАЕТ ВНИМАНИЯ.

Самая распространённая причина непослушания ребёнка. Посудите сами: вы разговариваете по телефону, к вам первый раз подошёл ребёнок, показать, что нарисовал, вы не отреагировали; второй раз подошёл, вы отмахнулись; в третий раз он разбил вазу – это ведь заставит вас отвлечься от разговора? Скорее всего, вы его поругаете или даже накажете. Так он получил свою порцию внимания, пусть и негативного.

На подсознательном уровне ребёнок приходит к пониманию, что если он ведёт себя хорошо, его не замечают, а если плохо... Мама криком сама закрепляет неправильное поведение, формируя замкнутый круг.

«Что такое качественное внимание? Это когда мама отложила все свои дела, послушала ребёнка, что-то объяснила, обняла, провела с ним какое-то время. Если вы заняты, найдите полминуты, чтобы сказать сыну или дочке, что вы сможете уделить ему внимание через некоторое время. Или договоритесь, что он может в любой момент к вам подойти, прижаться, и вы обязательно его обнимите и погладите, чем бы ни занимались».

Любой контакт идет в копилку внимания: прикосновения, слушание, совместная игра.

Попробуйте ради эксперимента выделять ребёнку 2 раза по 15 минут в день (время условное, но не меньше получаса) исключительно на совместное времяпрепровождение, без отвлечений и телефонов. И важно заниматься в это время тем, чем именно он хочет, без нравоучений и воспитания.

Постепенно накапливая эти впечатления, ребёнок будет чувствовать все большую эмоциональную связь с вами. Его «копилка» внимания будет ежедневно пополняться, а поведение — меняться в лучшую сторону. Да, это займет время, но результат обязательно будет.

ПРИЧИНА №2. ЖЕЛАНИЕ ПРОЯВИТЬ СВОЮ ВОЛЮ.

Уже с самого маленького возраста дети начинают активно показывать свое «я». Им важно понимать, что у них есть контроль хоть над чем-то. Родителям нужно научиться принимать тот факт, что у ребёнка есть своё мнение, и он может быть с чем-то не согласен.

«В отношении взрослых людей у нас есть понимание, что мы не имеем права их

заставлять что-либо делать, давить на них. Но почему-то в отношении детей такого понимания нет. Так проявляется эффект пружины: родители давят, давят, но рано или поздно пружина распрямится, сметая всё на своем пути. Однако важно понимать, что уважение к личности ребёнка – это вовсе не вседозволенность. Правила и границы необходимы, с ними ребёнку безопасней. Уважение – это способность родителя доносить своё мнение психологически грамотно, не криком».

С детьми нужно договариваться, объяснять, разъяснять, обучать через совместные действия. Малышей важно завлекать тем, что им интересно, подключать игру и фантазию. Это не значит, что нужно быть аниматором для своих детей, но если у вас найдется хотя бы 20% ресурсов на подобные развлечения, уже будет качественно новый уровень отношений.

ПРИЧИНА №3. ФИЗИОЛОГИЯ.

Причиной непослушания могут быть перевозбуждение, голод, недосып, адаптация в саду или к любым новым обстоятельствам (например, появился новый член семьи или семья поменяла место жительства).

Самое простое решение – устранить причину, если это возможно сделать быстро, или дать маленькому человеку так необходимую ему поддержку и внимание. Дети очень быстро приспосабливаются к постоянно меняющемуся окружающему миру. Просто в сложный для них период нужно быть рядом.

ТАЙМ-АУТ В 7 СЕКУНД.

Когда мы злимся, испытываем сильные эмоции, активизируются древнейшие зоны мозга, которые ответственны за эмоции. А за способность думать, осмыслять ситуацию и рационально действовать отвечает более молодая зона — кора головного мозга, которая в этот момент как-будто «дремлет». Именно поэтому, когда нас «накрывают» эмоции, мы становимся неспособными конструктивно мыслить. Если мама срывает свою злость на ребёнке, он тоже испытывает сильные эмоции – страх, обиду, — и соответственно, не может в прямом смысле понять, что вы от него хотите. Еще один замкнутый круг. «Родителям важно помнить, что их ребёнок ещё никогда не был взрослым, он не знает, что делать в подобной ситуации. Не нужно перекладывать ответственность за свое состояние на ребёнка. Мозгу нужно всего 7 секунд, чтобы снова активировать мыслительный процесс. Вот здесь на помощь придут те самые простые методы – посчитать вслух от 10 до 1 (вперед мы считаем на автомате), выйти из комнаты, сделать 7 шагов назад. Дети будут видеть, что мама берёт тайм-аут, и учиться у неё правильной реакции».

Иногда добиться послушания очень просто: изменить отрицательные предложения на утвердительные. Мы часто говорим: «Не делай этого, не делай того». А попробуйте заменить на: «Сделай это, сделай то». Так ребёнок быстрее поймет, о чём вы его просите. Также нужно уходить от установки: если сказала, но не услышали, надо повторить, но громче. Ищите способ взаимодействия без давления.

