

Ребёнок не слушается... Что делать?



Основные причины непослушания:

- **Кризисный период.** Психология выделяет несколько основных кризисных этапов: 1 год, 3 года, 5, 7 лет, 10 — 12 лет (начало переходного возраста). Естественно, границы достаточно условные, важнее другое – в эти периоды происходит существенные изменения в детской личности и способностях ребёнка. Меняется и психика, и поведение.
- **Чрезмерное количество запретов.** Бунт – естественная реакция детей любого возраста на ограничения. При постоянно звучащем слове «нельзя» ребёнок порой специально нарушает запреты, чтобы доказать свою независимость и «насолить» родителям.
- **Непоследовательность родителей.** По различным причинам родители вводят санкции против ребёнка за то, что вчера если не поощрялось, то и не осуждалось. Естественно, он растерян, дезориентирован, что и выражается в непослушании.
- **Вседозволенность.** В такой ситуации, напротив, ограничения практически отсутствуют. Ребёнку разрешено буквально всё, поскольку родители путают понятия «счастливое детство» и «беззаботное детство». Результатом потакания любым капризам становится избалованность;
- **Разногласия в вопросах воспитания.** Различные требования к ребёнку – не редкость. К примеру, отцы обычно требуют больше от детей, мамы же проявляют сочувствие и жалость. Или конфликт может возникнуть между родителями и старшим поколением. В любом случае непослушание – следствие дезориентации ребёнка. Неуважение детской личности. Нередко взрослые убеждены, что ребёнок в 8 или 9 лет столь же «бесправен», как и годовалый. Они не желают слушать его мнение, поэтому неудивительно, что в итоге возникает протестное поведение.
- **Конфликты в семье.** Взрослые, выясняя собственные отношения, забывают о ребёнке. А тот старается привлечь внимание через шалости или даже серьёзные проступки. Впоследствии это превращается в привычку.
- Нередки случаи, когда поведение ребёнка ухудшается после **изменения состава семьи**: развода или рождения братика/сестрёнки. Основной мотив непослушания в таких ситуациях – желание привлечь к себе внимание.

- **Нарушение или отсутствие режима дня ребёнка.** Несвоевременное удовлетворение физиологических потребностей ребёнка (еда и сон), отсутствие режима дня негативно сказывается на психологическом состоянии ребёнка. Для детей очень важны ритуалы, чёткая последовательность режимных моментов в одно и то же время изо дня в день дают малышу чувство стабильности и уверенности в постоянстве этого мира.

Зачастую, зная причины того или иного поведения Вашего ребёнка, можно решить проблему детского непослушания, **устранив основную причину**, его вызывающую.

Самый простой метод, который поможет убрать привычку ребёнка Вас не слушаться, метод **«Девять шагов»**. Идея его в том, чтобы приучать ребенка вас слушаться, начиная с самых простых, элементарных вещей, и очень постепенно, методично переходить шаг за шагом к вещам более трудным. От простого - к сложному. Вначале делаем то, что получится у любого родителя с любым ребенком, затем добавляем немного, потом еще немножечко - и так проходим большой путь от ребенка естественного до ребенка воспитанного, который уже понимает, что людей любящих и более опытных, чем он - слушаться правильно.

Возраст, в котором алгоритм «Девять шагов» работает наилучшим образом - от 2 до 12 лет. После 12 лет воспитанный ребёнок должен уже стать вашим другом и помощником, вы осуществляете уже не столько его воспитание, а помогаете ему в его самовоспитании, помогаете ему лучшим образом решать встающие перед ним жизненные задачи.

А теперь к делу. Что это за шаги?

Шаг 1: Пристройка.

Как говорил Король из сказки Антуана Сент-Экзюпери «Маленький принц», управлять восходом солнца легко, нужно только знать, когда восход происходит. Скажите в нужный момент: «Солнце, поднимайся!», и вы станете властелином восходящего солнца... Также и ребенок: если ребенок Вас пока не слушается, он все равно что-то делает. Идите от того, что есть, пристраивайтесь к тому, что он делает, и направляя его активность в нужную вам сторону. Ребенок бежит, вы ему кричите: «Молодец, быстрее, быстрее!» - он радостно добавляет скорости. Сели за стол, вы знаете, что ребенок любит, к чему он все равно будет тянуться. опередите его: «Бери свои любимые хлебцы!» Вы сказали - он взял.

Шаг 2: Приручение: приучить приходить, когда зовут.

Вы знаете, что такое «привадить»? Рыбак кидает в речку подкорм - приваживает рыбу. Когда древний человек решил приручать диких собак, он также начинал с приваживания, потом начинал их подкармливать, после - поглаживать, а постепенно приучил их подбегать к нему, когда он их зовет. Ваш ребенок любит хрумкать яблочки или грызть печеньки: ваша задача сделать так, чтобы доступ к этим сладостям был не свободным, а только через вас. В вазочке этого нет, а вы ребенку это дать можете. Теперь вы не дожидаетесь, пока он начнет у вас кланяться, а сами, выбрав хорошее время, объявляете: «Кто хочет вкусное яблоко,

быстро бежит ко мне!», или «У мамы есть пять минут! Кто быстро прибежит, может с нею поиграть в жмурки!» и т.д. Важно: если ребенок прибегает, вы это подкрепляете: даете приваду и хвалите. Если ребенок не торопится прибегать, приходит потом и требует, вы приваду не даете: «Всё! Всё уже кончилось!», но подсказываете: «Когда мама зовет, надо прибегать быстро!». Приучайте ребенка выполнять ваши просьбы, подкрепляя это радостью.

Шаг 3. Спокойное присутствие и формат.

Маленькие дети вас не слушаются не потому, что они вас не уважают, а потому что они никогда не умеют слушаться. И себя не умеют слушаться. Ими владеет их тело, а они своим телом не владеют. Что делать? Учить их владеть своим телом.

Ваш ребенок должен научиться спокойно стоять и сидеть, не кривляясь телом и держа выражение лица. Этому учат тренеры на танцах и в спортивных секциях, учителя в хороших школах, дорогие гувернантки и папы с армейской закалкой в семьях. Многие вещи ребенок может усвоить через игры: «Замри!» (половина детей замирает, другая половина пытается их рассмешить. Кто рассмеялся - проиграл!).

Шаг 4. Учимся договариваться.

Ваш ребенок будет разумным, а не капризным существом, если вы будете его приучать разумом пользоваться. А для этого не пожалейте время, объясняйте ребенку, что хорошо и что плохо - и учите его договариваться. Можете пробовать разумно разговаривать с ребенком даже в два года, а если вашему ребенку уже три годика - это уже обязательно. Учите ребенка договариваться и выполнять договоренности!

Тут важно, чтобы уважение к договоренностям поддерживали все близкие взрослые, позиция одна: «Договорились - нужно выполнять».

Шаг 5: Нет капризам.

Послушный ребенок не только делает то, о чем вы его просите, он еще перестает делать то, что вам не нравится. Ребенок пробует бороться с волей родителей через свои капризы и истерики, и ваша задача на этом шаге - перестать на них как-либо реагировать. Приучайтесь делать свои дела, не реагируя на капризы ребенка - в тех случаях, когда в своей правоте уверены вы сами и знаете, что вас поддержат все. Приучите ребенка к слову: «Это важно». Если вы присели перед ним и, глядя ему в глаза, держа его за плечики, спокойно и твердо говорите: «Взрослые сейчас заняты, а поиграем мы с тобой попозже. Это важно!» - то скоро ребенок начнет вас понимать. Это - важно!

Шаг 6: Требования.

Ваш ребенок уже быстро прибегает к вам, когда вы его зовете с чем-то вкусненьким, перестал капризничать и уже не устраивает истерик. Как правило, он сделает то, о чем вы его попросили, но он еще не привык к тому, что вы можете от него что-то всерьез требовать. Просьбы - мягкие, а требования - жесткие и обязательные. Вот прямо так и слушаться? На этом шаге снова действуйте последовательно, но аккуратно, вначале требуйте минимум и только тогда, когда вас поддержат все.

Ребенок уже достаточно подрос, чтобы... Чтобы не отнимать игрушку у чужого ребенка, чтобы поднять упавшую варежку самому, чтобы положить кашу себе в рот самостоятельно... - Всегда ищите те моменты, когда ваши требования будут поддержаны всеми окружающими, чтобы даже бабушки хотя бы промолчали.

Если ваших требований на ребенка многовато, если он не успевает за вашими многочисленными требованиями, либо вы не имеете поддержки окружающих - не давите. Как и политика, воспитание - искусство возможного. Сам Наполеон учил своих полководцев: «Отдавайте только те приказы, которые будут выполнены».

Шаг 7: Обязанности.

Требования - разовые, а обязанности - это система постоянных требований к ребенку. Пришла пора приучать ребенка к тому, что у каждого члена семьи есть свои обязанности, и он должен участвовать в семейных делах наравне с мамой и папой. Объяснив это ребенку, начинайте уверенно давать ему задания, но и здесь действуйте постепенно: пусть вначале выберет себе обязанности по силам, пусть он делает то, что ему несложно или тем более даже немного хочется.

Это шаг, более трудный для мам, чем для ребенка. Мамам очень хочется сделать все самим и не напрягать ребенка. Так вот, уважаемые мамы и в принципе родители, позаботьтесь о том, чтобы у ребенка всегда были дела, которые ему нужно делать по вашей просьбе. У ребенка не должно затухать понимание, что у него есть задания, и он это делать должен. Убрать за собой постель, унести за собой чашку, помыть посуду, сбежать в магазин - скорее всего, вам все это проще и дешевле сделать самостоятельно, но вы - воспитатели, поэтому ваша задача удержать себя, не делать это самим и каждый раз поручать это ребенку. Вначале ребенку придется напоминать о его обязанностях, через какое-то время обязанность помнить должна уже лечь на самого ребенка. Помнить о своих обязанностях - тоже обязанность ребенка!

Шаг 8: Самостоятельность.

Когда ребенок уже знает, что такое обязанности, приходит пора приучать его к самостоятельности. Умение подчиняться - основа умной самостоятельности. Самостоятельность послушного ребенка в том, что вы можете уже давать ему трудные задания в уверенности, что он их выполнит вполне самостоятельно, без вашей помощи и подсказок. Это уже не просто «Сходи в магазин» или «Выносить ведро - твоя обязанность», а «Собери все вещи, которые будут тебе нужны в походе», «Бабушке нужно помочь на даче вскопать огород» и др. Как обычно, не все будет складываться сразу, вначале ребенок будет нуждаться в ваших подсказках, помощи и поддержке, но чем чаще он начнет успешно справляться с трудными поручениями, тем быстрее у него проснется вкус к самостоятельности. Итак, двигайтесь от простого к сложному, от подсказок плотных, частых и конкретных к подсказкам редким и общего плана, и таким образом постепенно переходите ко все более трудным и самостоятельным заданиям, в основном на самом позитивном фоне, с мелкими нерегулярными подкреплениями и редкими крупными.

Шаг 9: Ответственность.

Ну вот, остался последний шаг: ответственность. Если вы поручаете ребенку ответственное дело, за это, в случае прокола, придется расплачиваться или ребенку, или вам. Но дети растут, приходит пора знакомить их с ответственностью, и вы теперь поручаете ребенку не просто дела, а ответственные дела: те, за которые нужно отвечать перед другими людьми или, просто, за ошибки расплачиваться. Вы поручили ребенку расставить на столе дорогой сервиз. Или - положить деньги в банк. Или - привести маленькую сестренку из садика... Не разобьет? Не потеряет? Не забудет? Берясь за ответственное дело, ребенок уже знает цену ошибки, и относится к поручению ответственно: все продумает, запомнит, проследит и проверит, а по итогам вам обязательно доложит.

Когда ребенок научится и этому, вы можете гордиться - перед вами уже взрослый человек. Вы - воспитали взрослого, ответственного человека! Помните, а начиналось все с тихих, аккуратных пристроек к совершенно непослушному ребенку?