

Что делать, если ребенок не слушается?

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно определить причины его непослушания.

Почему он ведет себя таким образом?

Почему он заставляет нас, родителей, очень неприятные чувства?

И всегда ли мы чувствуем одно и то же, если дети нас не слушаются?



Попробуйте вспомнить одну из недавних ситуаций непослушания или просто очень запомнившуюся Вам ситуацию такого рода. Поочередно опишите себе свои тогдашние эмоции и действия. Теперь постарайтесь определить главное, преобладающее чувство, которое Вы тогда испытывали (гнев, обиду, отчаяние, раздражение что то другое).

Первая причина. - Если Вы испытываете раздражение, то непослушание скорее всего , вызвано борьбой за внимание. Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему необходимо для нормального развития и благополучия, то он находит способ его получить – непослушание.

Вторая причина. - У Вас возникает гнев? Тогда ,скорее всего, причиной непослушания является борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской опеки. Детям особенно трудно ,когда родители общаются с ними в основном в форме замечаний, опасений, указаний. Ребенок начинает восставать. Он отвечает упрямством действиями наперекор.

Третья причина. - Если чувство родителя – обида, то причина непослушания –желание отомстить. Дети часто обижаются на родителей. Смысл плохого поведения →» Вы сделали мне плохо – пусть и Вам будет плохо!»

Четвертая причина. - Родитель попадает во власть чувства безнадежности, а порой и отчаяния – в этом случае причиной непослушания является потеря веры в собственный успех. Накопив горький опыт неудач и критики ребенок теряет уверенность в себе, у него формируется низкая самооценка. Он может прийти к выводу : «нечего стараться, все равно ничего не получится». При этом внешним поведением он показывает , что ему «все равно» , и «пусть плохой, и буду плохим».

Как помочь непослушному ребенку (и себе) ?

Самый общий ответ на вопрос – не реагировать привычным, стереотипным образом, так как образуется порочный круг. Чем больше взрослый недоволен тем больше ребенок убеждается: его усилия достигли цели - и возобновляет их с новой энергией.

Варианты конструктивного поведения взрослого в разных ситуациях непослушания

- ☐ Если идет борьба за внимание , нужно оказывать ребенку это положительное внимание. Придумать какие –нибудь \совместные занятия – игры,прогулки.
- ☐ Если источник конфликтов - борьба за самоутверждение,то следует , наоборот, уменьшить свою включенность в дела ребенка. Для него очень важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач. Больше всего поможет избавиться от лишнего давления и диктата понимание что это упрямство и своеволие ребенка-лишь раздражающая Вас форма мольбы : «Позвольте же мне жить своим умом».
- ☐ Когда Вы испытываете обиду, то нужно спросить себя : что заставило ребенка причинить ее Вам. Какая боль у него самого? Чем Вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину ,надо,конечно постараться ее исправить.

- ❑ Самая трудная ситуация у отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах ребенка. Нужно перестать требовать «полагающегося» поведения, свести к минимуму свои ожидания и претензии. Наверняка ребенок что-то может, у него есть к чему-то способности. Найдите доступный для него уровень задач и начните движение вперед. Помогайте, вместе ищите выход из тупика. При этом ребенка нельзя критиковать! Ищите любой повод, чтобы его похвалить, отмечайте любой, даже маленький успех. Постарайтесь подстраховать его, избавлять от крупных провалов.

Главные усилия надо направить на то чтобы переключать свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия.

Как и в любом другом деле, не стоит ждать от ребенка мгновенного улучшения поведения. Важно знать что при первых Ваших попытках что – то изменить. Ребенок может усилить свое плохое поведение. Возможно он на сразу поверит в искренность Ваших намерений и будет проверять Вас.

С уважением, Марина Антониевна.