

7 ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ РЕБЕНОК НЕ СЛУШАЕТ ВАС, И КАК ЭТО ИЗМЕНИТЬ

Всем родителям знакома эта ситуация: вы говорите ребенку что-то сделать, а он не делает. Просто не делает в ответ на вашу просьбу. Вы повторяете ее, думая, что во второй раз он послушается, но снова безрезультатно. И даже в третий раз эффект нулевой. И вот вы уже почти в бешенстве и непонимании, почему он не делает то, что вы просите? Это бунт? Да как он посмел! И все — вы теряете контроль над своими эмоциями, о чем потом сильно будете жалеть...

Чтобы в будущем предотвратить бурю эмоций с нашей стороны, важно научиться понимать, почему ребенок не слушается нас с первого раза, когда мы просим его об этом по-хорошему. Ситуации каждый раз разные, и причины, по которым ребенок не реагирует на наши просьбы (или «не слушается» в нашей интерпретации), тоже разнообразны. Вот основные причины, которые могут способствовать «непослушанию», и как их исправить.

1|| Вы раздаете слишком много предупреждений и наказов

Современные родители очень тревожные. Они наперед беспокоятся по большому количеству поводов и постоянно проговаривают детям свои волнения в виде предупреждений: надень носки, сними толстовку, не разговаривай на морозе, не пей холодную воду, не ешь грязными руками и так далее. К ним присоединяются предупреждения-угрозы: "если ты не сделаешь то-то, я заберу у тебя телефон", "пока не вымоешь посуду, не пойдешь гулять"...И всевозможные наказания: вынеси мусор, прибери игрушки, загрузи посуду, выгуляй собаку, сходи, купи, позвони...В какой-то момент количество всех предупреждений, команд и наказов становится таким, что превращается просто в фон. И ребенок перестает воспринимать этот фон всерьез. Если вы хотите, чтобы дети действительно всерьез воспринимали все ваши слова и прислушивались к ним с первого (желательно) раза, то сократите количество предупреждений и команд, которые даете.

2|| Вы снисходительны к последствиям

Мы почти всегда говорим детям, что если они сделают или, наоборот, не сделают то, что мы просим, то их ждут неминуемые последствия разной степени страшности: отберем игру, компьютер, телефон, не пустим к друзьям, не купим мороженое, не пойдем в кино и так далее. Но если прокол в поведении случился, а последствия нет, то в следующий раз ребенок не послушается вас с большой долей вероятности. Ведь всё, чем вы грозились, на самом деле пустой звук. Дали слово, что отберете телефон, если не уберется в комнате через час, — отберите через час. Не забывайте, конечно, что последствия за невыполнение просьб должны соответствовать возрасту ребенка и степени тяжести его проступка.

3|| Ваши инструкции недостаточно понятны ребенку

Если в ваших инструкциях слишком много пустых слов, то, скорее всего, ребенок не сможет понять, чего вы от него на самом деле хотите. Следите за своей речью: в ней должно быть все просто и понятно. Когда вы сообщаете ребенку какую-то информацию или даете какую-то инструкцию, в ней не должно быть разных уровней разговора. Коротко, по делу, целенаправлено. Без всякого бла-бла-бла, приказок, припоминаний

прошлых проступков... Вы удивитесь, насколько это упростит вам жизнь. И да — переспросите ребенка, все ли ему понятно. Причем, попросите повторить вашу инструкцию, чтобы убедиться в том, что вы друг друга поняли правильно.

4|| Вы слишком много просите

Еще один момент: не давайте ребенку за раз больше одной-двух просьб, все остальные они просто забудут. Мы часто можем просить ребенка последовательно выполнить несколько задач: сделай уроки, приготовь одежду на завтра, позвони бабушке и помой посуду, пока я буду в магазине. Скорее всего, он запомнит только одну задачу — первую. Поэтому последовательно: сделай уроки. Сделал? Молодец, теперь подготовь одежду на завтра и перезвони мне, как закончишь. И дайте следующие указания уже после того, как выполнены предыдущие.

5|| Вы проявляете негативные эмоции

Когда ребенка ругают за что-то, он, как правило, уже не понимает, за что именно, для него есть только один факт: мама злая — мне страшно. Как бы ни была неприятна ситуация, старайтесь сохранять спокойствие. Потому что, если вы потеряете контроль над собой, ваши негативные реакции отвлекут внимание ребенка от желаемой задачи или действия, которое вы от них ждете, и он попросту не сделает нужные выводы на будущее.

6|| Вам нужно изменить тон, которым вы просите ребенка о чем-то

Когда с вами говорят уважительно и с пониманием ваших возможностей, вы же наверняка охотнее исполните поручение начальника или родственника, чем если просьба будет озвучена высокомерно или в приказном тоне? Ребенок реагирует так же. Попросите вежливо (не путайте вежливость с сюсюканьем или заискиванием), добрым тоном, с улыбкой. Некоторые дети в лепешку расшибутся, чтобы порадовать родителя. И отметьте затем, какой он молодец.

7|| Подумайте над важностью того, что вы просите

Иногда полезно сделать в своем мышлении этаким шаг назад, чтобы оценить, а действительно ли так важно и необходимо требовать сейчас от ребенка то, что мы просим? Иногда, когда ребенок не сделал что-то с первого раза, мы включаем внутреннего быка и идем на принцип: заднее слово должно быть за мной. Это действительно вам так важно? Может, лучше друг для друга оставить все, как есть, и не настаивать? Если у ребенка был трудный день, который принес много разочарований и обид, добавление сложностей от мамы с папой может оказаться последней каплей, его психика попытается найти лазейку для протеста, для самозащиты. И не послушаться — один из таких способов сбережения энергии. Закройте глаза на мелочи и просто обнимите ребенка. Мир не рухнет от невыполненной просьбы.