КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА СЛУШАТЬСЯ

Каждый родитель рано или поздно сталкивается с необходимостью устанавливать для детей определенные правила и запреты. От того насколько правильно мы будем вести себя в неизбежно возникающих на этой почве конфликтных ситуациях, будет зависеть то, будут ли эти ограничения эффективными и научится ли ребенок принимать и соблюдать их. Будем внимательны, чтобы не заметно для себя не научить детей тому, за что мы сами будем их потом ругать.

❤«Нет» – значит «Нет»

Известный детский психолог и семейный консультант Джеймс Леман пишет, что многие родители, сами того не замечая, учат детей не слушаться. Все мы так или иначе понимаем, что поведение родителей должно быть последовательным. Но это простое правило очень часто остается без внимания потому, что следовать ему в реальной жизни сложнее, чем кажется.

Сказать ребенку «Нет, нельзя», а потом под напором его просьб, криков или нытья разрешить – самый верный способ научить его не слушаться. Если такие ситуации будут повторяться, ребенок поймет, что родительское «Нет» вовсе не окончательный ответ. Оно всего лишь означает «Продолжай пытаться». Что он и будет делать.

Получается, что родители показывают ребенку способ и возможность преодолеть их запреты. Тоже самое происходит, если вы вступаете в переговоры с ребенком, которые превращаются в торг. Договариваться – не значит торговаться. Признаться, далеко не всегда легко противостоять этому напору. Куда проще согласиться на указанную «цену» и убедить себя в том, что мы с ребенком «договорились».

Разумеется, можно вознаградить ребенка за хорошее поведение, но никак не в форме «платы» за послушание, которую ребенок выторговал. Линия поведения родителей здесь может быть только одна: если вы убеждены в том, что установленное вами правило или ограничение верное и необходимое, значит оно должно соблюдаться без условий и без торга. Добиться этого не просто, но возможно. В первую очередь, для этого нужно много работать и с ребенком и над самим собой. Некоторые методы могут оказаться полезными в этой работе.

❤Правильно выбрать момент

Очень важно правильно выбрать момент, чтобы сообщить или объяснить ребенку новое правило или запрет. В первую очередь, это должен быть спокойный момент. Конфликтные и стрессовые ситуации не способствуют пониманию. Даже взрослые не способны четко воспринимать информацию, когда они раздражены, устали или расстроены. Тем более это касается детей, в особенности маленьких.

Бесполезно что-то пытаться объяснить или требовать от ребенка, который кричит и плачет. В такой момент он скорее всего даже не поймет, чего от него хотят. Поэтому сначала нужно разрешить напряжение конкретной ситуации и дать ребенку, да и самому себе тоже, успокоится. Способы для этого могут быть разные: забрать ребенка в другую комнату, дать ему переключиться, отвлечь его и т.д. В любом случае, все объяснения, как и наказания, если они необходимы, должны происходить после. Этот принцип, при всей его очевидной правильности, не так легко реализовать. Но в таких ситуациях сдерживать собственное раздражение крайне не просто!

В конце концов родитель тоже человек, нервы и уши у нас не железные. Но срываться на ребенка - значит обеспечить результат обратный желаемому. Не решая абсолютно никаких проблем, мы просто создаем новые. Поэтому как бы ни было трудно, нужно искать способы успокаивать и сдерживать себя. Может помочь прием, который советует доктор Колумбийского университета Лаура Маркам. Заключается он в том, чтобы в такие моменты находиться на уровне глаз ребенка, не смотреть на него сверху вниз, а присесть рядом или наклониться к нему. Этот метод срабатывает «с двух сторон». Родителю проще сдерживаться, а ребенку легче воспринять слова, которые звучат не откуда-то сверху, а произносятся с ним рядом.

Наказания также лучше обговаривать заранее. Чтобы они были разумными и соответствовали проступку, а не степени раздраженности родителя в конкретный конфликтный момент. Проще говоря, «правила игры» и «штрафные санкции» должны быть оговорены в спокойной обстановке и заранее известны ребенку.

❤️Золотая середина

Правила и запреты – та сфера воспитания, в которой легче всего уйти в крайности: держать детей в слишком жестких рамках или наоборот все им позволять. И то, и другое в дальнейшем может негативно сказаться на характере ребенка. Лаура Маркам, считает, что золотая середина в этом вопросе вполне возможна. Метод, который предлагает доктор Маркам – это **ЭМПАТИЯ.**

Существуют разные интерпретации этого термина.
В данном случае имеется ввиду несколько моментов:

- сильная внутренняя связь с ребенком, которая даст ему уверенность в том, что вы на его стороне, что ограничения устанавливаются не **ПРОТИВ** него, а **РАДИ** него.

- родитель должен постараться увидеть ситуацию глазами ребенка, понять как он себя в ней чувствует и постараться быть **ВМЕСТЕ** с ребенком в его переживаниях. Это значит, дать ребенку понять, что никто не осуждает его за то, что он обижен, расстроен, разочарован или злиться. Все эти эмоции – нормальная первая реакция на запреты. В конце концов, не так ли мы взрослые реагируем, когда встречаем новые для себя ограничения? Главное, чтобы ребенок не оставался с ними один на один, а ощущал себя любимым вместе со всеми его чувствами. Это важно не только для психологического, но и для физического здоровья ребенка.

Непризнанные и непринятые эмоции не исчезают в нас без следа. Они накапливаются и со временем так или иначе дадут о себе знать. Именно поэтому, так важно помочь ребенку осознать собственные негативные эмоции и не винить себя за них, а принять их и, как иногда говорят, дать им «пройти мимо». При этом установленное правило или запрет разумеется остаются неизменными. Говорите с ребенком о том, что его эмоции понятны, нормальны и закономерны, но и ограничение – необходимая мера. Со временем он научится быстрее справляться со своими чувствами и воспринимать ограничения, как естественную часть жизни.

О необходимости запретов и ограничений следует сказать отдельно. Каждый родитель сам принимает решение о том, насколько то или иное правило необходимо и рационально. Все зависит от конкретных условий и ситуации. Тем не менее доктор Маркам считает, что по сути абсолютными могут быть только правила касающиеся безопасности и здоровья. Во всем остальном следует помнить, что чрезмерное количество запретов не способствует развитию близких и доверительных отношений между родителями и детьми. Поэтому лучше несколько раз подумать прежде, чем настаивать на том или ином ограничении.

Как научить ребенка знакомиться и дружить?

Дружеские отношения начинаются со знакомства. Но для того, чтобы знакомство прошло гладко, родители должны заранее подготовить ребенка. Это поможет ему увереннее чувствовать себя в песочнице, на игровой площадке или просто в детском саду.

Подготовку можно начать дома, к примеру, перезнакомить друг с другом игрушки со словами: **«Привет! Как тебя зовут? Давай дружить».** После такой несложной процедуры вашему ребенку будет гораздо легче подходить к другим детям и знакомиться.

Конечно, ничего идеального не бывает и каждая мамочка знает о том, что конфликты между детьми неизбежны: отобрал игрушку, насыпал песок на голову да еще и вдобавок толкнул. Но снизить их количество также поможет предварительная беседа с ребенком, целью которой является разъяснение, что хорошо, а что плохо по отношению к другим деткам.

Если конфликт все-таки произошел, в первую очередь необходимо спокойно выяснить, что именно произошло и кто первый начал. После выяснения причин необходимо объяснить, что виновник сделал неприятно другому малышу, если толкнул или отобрал игрушку, нужно извиниться и пожалеть. Важно сохранять спокойствие, поскольку дети очень хорошо чувствуют нервозность.

Подобные действия следует предпринимать и если возникла драка. Инициатору драки необходимо рассказать, что он делает не только больно, но еще и обидно другому малышу. Не следует кричать, отчитывать или давать сдачу, поскольку это только обозлит ребенка, затеявшего драку и такие действия в его подсознании подготовят почву для жестокости.

К сожалению, большинство детей не понимают, что причиняют боль и наносят обиду другим, поэтому здесь важно проводить соответствующие беседы дома. Кроме того, следует научить ребенка попросить не толкаться, вернуть отобранную игрушку, не затевать драку.

Очень важно научить ребенка делиться, особенно своими игрушками. Не заставлять насильно отдавать их другим, а объяснять, показывая на собственном примере. Делитесь с малышом яблоком, конфетой или еще чем-то, чтобы ребенок чувствовал, что в обмене нет ничего страшного и это даже интересно. Важно, чтобы он почувствовал, что вы уважаете его желания и потребности.

Консультации подготовила воспитатель Безрученко Татьяна Николаевна