ОН МЕНЯ НЕ СЛЫШИТ или как научить ребенка хорошему поведению

Знакома ли вам ситуация, когда вы твердите ребенку, что нужно хорошо себя вести, а он все равно вас не слушается (как будто назло), и каждый раз приходится делать замечания все громче и громче? Но помогает это лишь на небольшое количество времени, а после опять его крики, бег и ваши фразы: «Сколько раз тебе было сказано так не делать!». Сегодня вы с вами поговорим, почему ребенок вас не слышит, и научимся эффективному способу общения, чтобы научить ребенка хорошему поведению.

Основная причина непослушания ребенка – это низкая саморегуляция поведения. Ребенок, в силу своего возраста, еще неспособен контролировать себя так сильно, как это делает взрослый. Поэтому примите как факт, что он хотел бы вести себя хорошо, но не может с собой совладать. Еще несколько причин, почему ребенок вас не слышит:

* Ребенок до 4 лет может смотреть и слушать что-то одно. И если он играет сейчас, например, в машинки, то ваши слова он попросту не слышит. Не потому что издевается над вами или не хочет слышать, а из-за низкой концентрации внимания, что нормально.
* Слишком длинные указания ребенок не воспринимает. Даже три задачи, идущие друг за другом, будут сложными для него. И ребенок наверняка что-то упустит.
* Расплывчатые инструкции – еще одна причина непослушания. «Веди себя хорошо» - это как? «Ты ведь приличный мальчик?» - это какой?
* Частые замечания влекут за собой абстрагирование ребенка от голоса мамы. А воспринимая слова как фон, вряд ли он запомнит хоть какое-то указание.

И тут же возникает вопрос, а как правильно общаться с ребенком, чтобы я была услышана? Без крика, нотаций и замечаний, как научить ребенка хорошему поведению? Давайте разберем конкретный пример, когда мама Семена собирается в гости для празднования нового года к своим друзьям.

1. Первое, что нужно сделать – это привлечь внимание ребенка, опустившись на один с ним уровень глаз.
2. Далее, непринужденный разговор о том, как правильно себя вести. Коротко и понятно, объясняя даже самые очевидные вещи.

Например: «Семен, мы идем в гости на целую ночь. Там будет очень весело, но давай будем всегда помнить о правилах, которые нужно соблюдать. Я хочу, чтобы ты ходил спокойно по квартире. Говори слова «Спасибо» и «Пожалуйста». Слушайся тетю Нину. Хорошо? С детьми пробуй договориться. Если не получается, уступи. Ведь мы в гостях. Договорились?»

1. Обязательно упомяните о последствиях, которые ждут ребенка, если правила не будут выполнены. Они должны быть как логичными, так и возможными полностью быть реализованы.

«Если я сделаю тебе три замечания, мы пойдем домой, и праздник будет испорчен. Я расстроюсь, потому что мы давно не виделись с тетей Ниной. Тебе будет грустно, т.к. все дети останутся веселиться, а ты пойдешь домой спать»

1. Перед тем, как зайти в гости, еще раз повторите правила, глядя ребенку в глаза.
2. Замечаний действительно должно быть только три. Постройте их таким образом: воспоминание – чувства – последствие.

«Семен, ты помнишь о том, что мы дружим с другими детьми? Мы в гостях, и нужно уступить. Мне неприятно видеть, как дети расстраиваются из-за того, что не поделили игрушки. Я не хочу сейчас уходить, а ты?»

1. Хвалите за хорошее поведение.

«Я увидела, как ты сказал «спасибо» тете Нине. Молодец. Мне приятно, что у меня вежливый сын»

1. Выполните последствие, если ребенок после трех замечаний все равно ведет себя неподобающим образом. Объясните это логично и коротко. Сочувствуйте ребенку.

«Если дети не могут договориться, то гости вынуждены уехать. Я понимаю, как тебе грустно. И тоже не хочу уезжать. Но таковы правила»

Помните, что положительное подкрепление намного эффективнее негатива и ругани. Самый главный принцип общения с ребенком, чтобы вас услышали – это четкая последовательность, ясные объяснения, поощрение хорошего поведения и выполнение логичного последствия, в случае неисполнения ребенком правил.

Выполнив несколько раз этот алгоритм от начала и до конца (включая две беседы, похвалу и последствия), вы увидите, что замечаний стало в разы меньше. А ребенок слышит вас и понимает.

С вами была педагог-психолог - Гутман Юлия Эдуардовна.