Как научить ребёнка слушаться?

Искусство воспитания состоит не в том, чтобы побеждать ребенка, а в том, чтобы боя как такового не возникало, а у ребенка не сформировалась сама привычка истерить. Этот метод называется профилактика истерик, о нем и пойдет речь . Подумайте о причинах

Что стоит за сегодняшней истерикой? Только ситуативная, случайная причина, или здесь есть что-то системное, что будет повторяться? На ситуативное и случайное можно не обращать внимание: расслабьтесь и забудьте. А если речь идет о чем-то, что может повторяться, задуматься надо серьезнее. Поскольку истерика — это ошибочное поведение ребенка, подумайте о причинах подобного поведения.

Важен ваш пример

Приучать ребенка к порядку, если у вас самих в комнате и на столе бардак, — очень спорный эксперимент. Возможно, у вас не хватит на это психологического мастерства. Если же в вашей семье порядок естественным образом уважается всеми взрослыми, то ребенок, скорее всего, впитает привычку убираться на уровне элементарного подражания.

Приучайте ребенка вас слушать и слушаться

Приучайте ребенка вас слушать и слушаться, начиная с самых простых и легких вещей. Лучше это делать последовательно, от легкого к трудному. Самый простой алгоритм — «Семь шагов».

Шаг 1. Приучайте ребенка выполнять ваши задания, начиная с того, что ему хочется делать самому. Никита любит хлопать в ладошки. «Как Никита хлопает в ладоши? Умница, Никита! А теперь, Никита, покажи как гудит машина! Замечательно!» — вы приучаете его делать то, что вы ему говорите. Он приучается вас слушать.

Шаг 2. Приучайте ребенка выполнять ваши просьбы, подкрепляя это радостью. Если вы ребенка зовете, он должен к вам приходить. А еще лучше — прибегать, и сразу. Начинайте с ситуаций, когда ребенок и так с удовольствием к вам прибежит, а вы ему то ли вкусного дадите, то ли прижмете к себе и по головке погладите, то ли хотя бы минутку поиграете с ним. Вскоре начинайте звать, но уже без вкусного. Но если позвали, он должен прийти. Сразу не идет — следует повторить, но добиться. Обратите его внимание и попросите приходить, когда мама зовет. Не ругаться, а сказать: «Когда мама зовет, надо приходить сразу», — и поцеловать!

Шаг 3. Делайте свои дела, не реагируя на ребенка, в тех случаях, когда в своей правоте уверены вы сами и знаете, что вас поддержат все. Вы все торопитесь на поезд, собираете вещи. В этом случае капризы ребенка «Ну поиграй со мной!» будут легко проигнорированы всеми, включая бабушек. Приучайте ребенка к тому, что есть дела, которые важные. Приучите ребенка к фразе «это важно». Если вы присели перед ним и, глядя ему в глаза, держа его за плечики, спокойно и

твердо говорите: «Взрослым сейчас нужно собираться, а поиграем мы с тобой попозже. Это важно!» — то скоро ребенок начнет вас понимать.

Шаг 4. Требуйте минимум, но когда вас поддержат все. Ребенок уже достаточно подрос, 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. Если ваших просьб слишком много и ребенок не успевает за ними, либо вы не имеете поддержки окружающих, то тогда делайте то, что хотите от ребенка, сами.

Шаг 5. Уверенно давайте задания. Пусть ребенок выполняет их, когда ему несложно. Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка всегда были дела, которые ему нужно делать по вашей просьбе. У малыша не должно затухать понимание, что у него есть задания, и он это делать должен. Убрать за собой постель, унести за собой чашку, помыть посуду, сбегать в магазин — скорее всего, вам все это проще и дешевле сделать самостоятельно, но вы воспитатель, поэтому ваша задача — удержать себя, не делать это самому и каждый раз поручать это ребенку.

Шаг 6. Давайте трудные и самостоятельные задания. Постепенно переходите ко все более трудным и самостоятельным заданиям.

Шаг 7. Демонстрация результата. Просите, чтобы ребенок показывал вам результаты выполненной работы. Когда малыш научится уже и этому, вы можете гордиться — перед вами взрослый ответственный человек.

Вот один из очень эффективных способов научить вашего ребенка держать свои ручки при себе: крепко обнимите его, не давая ему лягаться и драться. Твердо и властно скажите: «Я не позволю тебе драться». Опять-таки никакой магии — будьте готовы. Поначалу он будет визжать еще громче и биться в ваших руках с удвоенной силой. Именно в этот момент вам нужно держать его особенно крепко. Мало-помалу ребенок начнет чувствовать вашу твердость, убежденность и вашу силу, он поймет, что вы удерживаете его, не принося вреда ему самому и не допуская резких действий против себя, — и начнет успокаиваться.

7. Предложите выбор

Возраст: дети до 2, от 2 до 5, от 6 до 12

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему ребенок порой так активно сопротивляется указаниям родителей? Ответ прост: это естественный способ отстаивания своей независимости. Избежать конфликта можно, если предложить ребенку выбор. Вот несколько примеров:

- Еда: «Ты на завтрак будешь яичницу или кашу?» «Что ты будешь на ужин, морковь или кукурузу?»
- Одежда: «Ты в какой рубашке пойдешь в школу, в голубой или желтой?» «Ты сама оденешься или тебе помочь?»

— Домашние обязанности: «Ты будешь убираться до или после ужина?» «Ты вынесешь мусор или помоешь посуду?»

Предоставлять ребенку выбирать самому очень полезно — это заставляет его думать самостоятельно. Возможность принимать решения способствует развитию здорового ощущения собственной значимости и повышению самооценки ребенка. Родители при этом, с одной стороны, удовлетворяют потребность ребенка в независимости, а с другой — сохраняют контроль над его поведением.

8. Обратитесь за решением проблемы к ребенку

Возраст: дети от 6 до 11

Этот прием особенно эффективен, потому что дети младшего школьного возраста (6-11 лет) жаждут принять на себя больше ответственности. Скажите: «Послушай, Дима, ты столько времени тратишь на одевание по утрам, что мы каждый день опаздываем в школу. Плюс я не успеваю вовремя на работу. С этим надо что-то делать. Какое решение ты можешь предложить?»

Прямой вопрос заставляет ребенка почувствовать себя ответственным человеком. Дети понимают, что у вас не всегда и не на все есть ответы. Часто они так стремятся внести свой вклад, что просто фонтанируют предложениями. Признаюсь, есть поводы для сомнения в эффективности данного приема, я сама не очень-то верила в него. Но, к моему удивлению, он часто срабатывал. Например, Дима предложил одеваться не в одиночестве, а в компании старшего брата. Это безошибочно работало в течение нескольких месяцев — замечательный результат для любой техники воспитания. Так что, зайдя в тупик, не ссорьтесь с супругом. Попросите ребенка дать вам свежую идею.

9. Учите на личном примере

Возраст: дети до 2, от 2 до 5, от 6 до 12

Дети часто ведут себя, с нашей точки зрения, неправильно; значит, нужно, чтобы взрослый показал им, как вести себя правильно. За вами, за родителем, ребенок повторяет больше, чем за кем бы то ни было. Поэтому личный пример — это самый лучший и простой способ научить ребенка как себя вести.

Таким образом вы многому можете научить своего ребенка. Вот несколько примеров:

Маленький ребенок:

- Устанавливать зрительный контакт.
- Сопереживать.
- Выражать любовь и привязанность.

Дошкольный возраст:

- Сидеть спокойно.
- Делиться с другими.
- Решать конфликт мирным путем.

Школьный возраст:

- Правильно разговаривать по телефону.
- Заботиться о животных и не обижать их.
- Тратить деньги с умом.

Если вы сейчас внимательно отнесетесь к тому, какой пример показываете своему ребенку, это поможет избежать многих конфликтов в будущем. И впоследствии вы сможете гордиться тем, что ребенок научился от вас чему-то хорошему. 10. «Нет» значит нет

Возраст: дети до 2, от 2 до 5, от 6 до 12

Как вы говорите своему ребенку «нет»? Дети обычно реагируют на тон, которым вы произносите фразу. Отказ «нет» следует произносить твердо и четко. Можно также слегка повысить голос, но кричать все-таки не стоит, за исключением крайних ситуаций.

Вы замечали, как вы говорите «нет»? Зачастую родители «посылают» ребенку неоднозначную информацию: порой их «нет» означает «может быть» или «попроси меня еще раз попозже». Однажды мать девочки-подростка рассказала мне о том, что она говорит «нет» до тех пор, пока дочь «окончательно не достанет ее», и тогда сдается и дает свое согласие. Когда вы чувствуете, что ребенок пытается манипулировать вами или вывести вас из себя, чтобы вы поменяли свое решение, просто перестаньте с ним разговаривать. Оставайтесь спокойным. Пусть ребенок даст выход своим эмоциям. Вы один раз сказали «нет», объяснили причину отказа и больше не обязаны вступать ни в какие дискуссии. При этом постарайтесь, объясняя свой отказ, привести простую четкую причину, которая была бы понятна ребенку. Вам не нужно отстаивать свою позицию перед ребенком — вы не обвиняемый, вы судья. Это важный момент, так что попробуйте на секунду представить себя в роли судьи. А теперь подумайте, как бы вы в этом случае сказали своему ребенку «нет». Судья-родитель при объявлении своего решения сохранял бы абсолютное спокойствие. Он говорил бы так, будто его слова ценятся на вес золота, он бы выбирал выражения и не говорил лишнего.

Не забывайте о том, что вы в семье судья и ваши слова — это ваша власть. И в следующий раз, когда ребенок попытается вновь записать вас в обвиняемые, можно ответить ему: «Я уже сказал тебе о своем решении. Мое решение — «Нет». Дальнейшие попытки ребенка изменить ваше решение можно игнорировать, либо в ответ на них спокойным голосом повторять эти простые слова до тех пор, пока ребенок не будет готов смириться.