



Психолог: ЕЛЕНА БРОНИСЛАВОВНА

**«КАК НУЖНО СЕБЯ ВЕСТИ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК
ВЫПОЛНЯЛ
ВСЕ ВАШИ ПРОСЬБЫ И ТРЕБОВАНИЯ»**

(рекомендации психолога)

«Что мне сделать, чтобы мой сын делал то, что я ему говорю?», «Она не делает ничего, о чем я ее прошу», «Он отказывается подчиняться правилам и делает только то, что ему нравится». Подобные вопросы задают многие родители.

Дети и подростки могут отказываться идти спать, когда им уже пора в кровать, убегают из дома, приходят домой позже установленного срока, предпочитают общение со значимыми людьми, но не с родителями или встречаются не с теми друзьями. Но все эти проблемы — вариации одной темы: дети не поступают так, как того хотят родители. Этот материал повествует о том, как попросить детей придерживаться правил, быть более покладистыми и поступать так, как хотелось бы вам.

1) Устанавливайте ясные и согласованные семейные правила — они необходимы детям, чтобы точно знать, чего от них хотят

Не меняйте правила по своей прихоти: ребенок должен знать, что правила неизменны, и это придает ему уверенность. Иногда у родителей не хватает энергии, времени или терпения, чтобы стойко поддерживать и проводить в жизнь правила, и причина этого не в разводах, ссорах и обидах между родителями, которые не хотят жить вместе, трудность заключается в различии точек зрения на воспитание.

Дети нуждаются в едином подходе и последовательности в воспитании, в единстве и прочности дома, где им приходится жить (неважно, у матери или отца, если те развелись). Для блага ребенка родители должны заключить перемирие и выработать **единую политику воспитания.**

2) Выбирайте подходящий прием управления поведением

Для того чтобы разрешить проблемы с вашим неповторимым ребенком и поддержать желаемое или приемлемое поведение, используйте положительные дисциплинарные подходы, которые одобряют и усиливают хорошее поведение. Такие приемы, как оценка поступка, внимание, ободрение, поощрение, привилегии и замечания, заставляют ребенка задуматься о проступке и вместе с тем усиливают и закрепляют

хорошее поведение. Когда вам хочется прекратить плохое поведение, воспользуйтесь подходами, которые предлагают игнорирование, пустое времяпровождение, лишение поощрений и привилегий. Все они предназначены для выражения неодобрения неподходящего поведения и его исправления.

Если вы будете придерживаться определенных рамок в воспитании детей, то сами сможете выбрать тот дисциплинарный подход, который позволит разрешить проблемы с поведением именно в вашем конкретном случае.

3) Прекратите использовать неэффективные, а часто и пагубные методы воспитания

Так как ими вы не только не добьетесь послушания, но и усилите нежелательные действия вашего ребенка. Крики, ворчание, битье и другие сомнительные дисциплинарные методы должны быть исключены из вашего педагогического арсенала, замените их положительными приемами воздействия.

4) Используйте ясные и конкретные установки и требования

Нечеткость в выражении пожеланий относительно хорошего поведения оставляет возможность непонимания и различных интерпретаций как для родителя, так и для ребенка. Предпочтительны конкретные установки: «Закончи уроки», «Повесь свою одежду», «Иди домой обедать», так как они гораздо убедительнее и понятнее для детей.

5) Давайте только одно указание в каждом конкретном случае

Подчинение требованиям и установкам трудно дается и взрослым, и детям. *Одной из ошибок родителей является то, что они в одно и то же время дают сразу несколько приказов и требований.* Например: «Перестань толкать сестру, оставь собаку и иди в свою комнату». Многие дети могут просто не услышать или не запомнить всю фразу, и поэтому не выполняют все ваши требования. Благоразумно давать одно указание и потом требовать его исполнения.

Другая ошибка заключается в том, что некоторые вопросы, которые родители задают ребенку («Ты не хотел бы пропылесосить ковер?», «Ты бы не помыл пол?») не предлагают выбора, то есть, по сути, являются приказами. Лучше прямо выразить свое требование: «Убери свои игрушки и наведи порядок в комнате, пожалуйста», но сделать это нужно мягко и вежливо. По возможности не произносите слова «давай», а просто скажите: «Мы собираемся убрать листья в саду».

Если вы «отдали приказ» не нужно объяснять причин или долго разговаривать с ребенком по этому поводу. Если вы хотите что-то уточнить, сделайте это до того, как дадите ребенку указание: «Мы приглашены на вечер и хотим, чтобы ты выглядел очень хорошо, так что иди и переоденься».

Причину вашей просьбы и необходимость поступить именно так нужно объяснить

до того, как вы изложите свое требование, а не наоборот, потому что в противном случае ребенок может усомниться, стоит ли выполнять ваше поручение.

6) Произносите требование только один раз

Многие родители начинают терять контроль над собой, постоянно упрасывая детей сделать что-либо: «Я уже просил тебя несколько раз, иди спать. Не заставляй меня повторять тебе это снова!». Если вы, повторив требования несколько раз, еще раз напомните ему, ребенок не будет спешить выполнять их, зная, что вы еще несколько раз попросите его об этом. Так почему он должен сделать это сейчас, а не чуть позже? У него достаточно времени, а может, вы передумаете? Так чего же ради тогда вообще тратить свои силы? Вот почему правила о подчинении так важны: просите только раз, бесконечное повторение требований — короткий путь к бесполезному и нудному ворчанию.

Чтобы этого избежать, ***обращайтесь с требованием только один раз, а затем принимайте меры.*** Это потребует от вас жесткости и последовательности, но вы не должны бояться решительно подчинять себе ребенка.

7) Давайте детям достаточно времени для выполнения требований

Думаю, нет необходимости делать из детей роботов, которые бы автоматически подпрыгивали, как только им отдали такой приказ. С другой стороны, мы хотим, чтобы дети выполняли наши разумные требования так же четко, как и правила. Не ждите от детей слишком многого сразу: для того чтобы сделать что-то (а тем более хорошее), нужно время.

Если ребенок смотрит очень интересную программу по телевизору или мучительно пытается поставить очередной рекорд в своей любимой видеоигре, на него могут не подействовать напоминания о том, что он забыл покормить собаку, не вынес ведро с отбросами или не приготовил постель. Поэтому подождите, пока ребенок освободится от своих «неотложных дел», и тогда требуйте от него выполнения обязанностей.

Помните, что ваши просьбы должны быть реальны и выполнимы.

8) Широко используйте позитивные дисциплинарные приемы

Когда вы обращаетесь с просьбой, и дети выполняют ее хорошо, используйте один из позитивных приемов — похвалу, внимание, одобрение, награды, привилегии или поощрения. Главное — дать ребенку понять, что вы заметили и одобряете его послушание.

9) Используйте наказания в случаях непослушания

Если ваш ребенок не делает того, о чем вы его просите, необходимо принимать меры, и скорее всего — негативные, предполагающие наказание за непослушание. Теперь вместо похвал и внимания ребенок оказывается в углу или лишается поощрений или привилегий; но он должен знать, что наказан за неподчинение.

10) Не требуйте слишком много

Не просите детей делать что-либо слишком часто. Это очень важно, когда ребенок

не хочет подчиняться вам или кому-то еще из взрослых. Дети, которым слишком часто приказывают, начинают протестовать. Как же поступить? Довольно просто, но для этого запаситесь терпением. Если вы обучаете ребенка быть более послушным, начните с двух-трех просьб в день. Если он выполняет их, используйте позитивные приемы и поощрения. Как только он освоится с первыми вашими требованиями, вы можете без опаски увеличить число просьб, которые даете каждый день, но не забывайте об усиливающих и поощряющих приемах, если не хотите «разбудить» в ребенке упрямство и неповиновение.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА ВЫ ЗАШЛИ В ТУПИК?

Многие родители говорят: «Все, что мы пытались использовать, кажется, не дало результата», «Я уже дошел до предела, я ничего не могу поделать с этим ребенком!» Иногда родители опускают руки и в полном отчаянии заявляют: «Я так больше не могу. В следующий раз он скажет мне, что я не способна понимать его, что он отравится или убежит из дома. Я боюсь за него, мне когда-нибудь придется вызывать полицию, пусть они разбираются с ним, а у меня нет сил бороться с ним!»

Отчаяние появляется не от безвыходности, а от незнания различных подходов, которые еще могут быть использованы. У таких родителей есть ещё альтернативные подходы к воспитанию, последовательное использование различных дисциплинарных приемов, что поможет им вновь обрести уверенность в себе и контролировать поведение своих детей. Иногда, действительно, родители испробовали различные методики, так и не найдя способа, чтобы заставить ребенка подчиняться разумным требованиям и просьбам, ограничениям или правилам. Поэтому последняя часть этого раздела рекомендаций посвящена тому, как находить выход в ситуации, которая, на ваш взгляд, не имеет никаких перспектив относительно благополучной развязки.

Действительно ли вы испробовали все?

Если вы чувствуете себя ужасно расстроенным и не знаете, какой еще использовать дисциплинарный прием, просмотрите еще раз этот раздел методических рекомендаций, остановитесь вновь на части «Как избежать возникновения проблем» и «Как показать ребенку, что не одобряете его поведения». Вы наверняка найдете еще что-нибудь, не использованное вами ранее или давно забытое вашим ребенком.

Правильно ли вы использовали дисциплинарные приемы?

Может быть, вы сводили на нет свои собственные усилия, игнорируя сами условия применения методики? И если вы применяли какую-нибудь методику неправильно, попробуйте еще раз, но теперь точно определите цель и средства ее достижения.

Действительно ли ваш ребенок вышел из-под контроля?

Родители часто жалуются, что они потеряли контроль над ребенком, но при

объективном рассмотрении ситуации оказывается, что их ребенок достаточно управляем, хотя отдельные стороны его поведения нуждаются в улучшении.

Сын-подросток может не выполнить ваше требование убрать в своей комнате или выключить стереосистему, но он все еще ходит в школу и вовремя возвращается вечером с прогулки. Ваша дочь много конфликтует с вами, отказываясь подчиняться, но у нее хорошие отношения со школьными учителями и подругами. Некоторые подростки на самом деле — хорошие дети, и они будут подчиняться правилам и выполнять просьбы, когда почувствуют, что их любят, ценят их труд и относятся к ним с уважением.

Молодые люди, у которых появились серьезные проблемы с поведением, часто реагируют неоднозначно или прямо противоположно на попытки родителей руководить ими. Если это так, то, очевидно, пришло время обратиться за советом к профессионалам. Это может быть социальный педагог, психолог или психотерапевт; они помогут скорректировать применяемые вами методы воспитания, подскажут какие-то другие, не знакомые вам подходы.

Многие родители стыдятся обращаться за помощью, когда не могут справиться с проблемами собственных детей. Все мы склонны считать себя «исключительно грамотными» или, по крайней мере, «нормальными родителями», следовательно, думаем мы, наши дети не могут иметь те проблемы, которые встречаются у других. Но мнение — это ошибочно, и даже очень хорошие родители иногда обнаруживают, что им слишком трудно руководить своими подростками без помощи со стороны. Поэтому обуздайте свою гордость и согласитесь воспользоваться профессиональной —помощью.

Сколько было лет ребенку, когда возникла проблема?

Некоторые проблемы связаны с возрастом ребенка или уровнем его развития. Для двух-, трехлетних детей нормально проходить через негативный период, когда они изучают окружающий мир, а слово «нет» — основное в их словаре. Это не означает, что он или вы что-то делаете неправильно. В возрасте около 10 лет многие дети становятся более чувствительными и склонными к эмоциональным расстройствам. Они могут больше плакать, испытывают тоску и одиночество, у них возникает больше трудностей. В возрасте 11 лет многие дети становятся очень подвижными, у них появляются проблемы во взаимоотношениях с ровесниками (особенно противоположного пола), да и выполнение школьных заданий дается с трудом. Подростковый возраст неизбежно сопровождается «отчуждением» от родителей и поиском независимости: дети больше интересуются друзьями и взаимоотношениями с ровесниками, чем единством в семье. Подростки могут отходить от правил и требовать большей свободы, чем раньше.

Все это совершенно нормально, такое поведение предсказуемо и не связано с какими-либо серьезными проблемами.

Как давно возникла проблема и сколько времени она существует?

Длительные проблемы имеют свойство периодичности, что является показателем их серьезности. Не нужно воспринимать их как преходящее или временное явление. Проблемы, возникшие в связи с началом учебного года, через несколько дней или недель проходят; потеря друга или родственника приводит к депрессии или угрюмому настроению у ребенка, но и это не длится бесконечно. Однако если проблема существует слишком долго, стоит задуматься, нет ли тут более серьезной, скрытой причины.

Какого рода эта проблема?

Стоит принять в расчет характер проблемы: некоторые могут оказаться весьма незначительными, даже когда возникают периодически на протяжении довольно длительного периода времени. Побег из дома, воровство, агрессивность, угроза самоубийства — проблемы, в решении которых вам не обойтись без помощи опытного специалиста.

Что вы считаете причиной проблемы?

Если причина возникновения проблемы ясна, уже это обстоятельство делает проблему менее серьезной по сравнению с той, которая развивается неизвестно почему: на ребенка могут оказать влияние неконтролируемое поведение родителей, недружелюбный настрой сверстников и многие другие факторы, учесть которые довольно трудно.

Если родители не могут понять причин происходящего, то плохое поведение ребенка должно беспокоить их.

Не разрешится ли проблема сама собой?

Самое первое, что делают большинство родителей, когда появляется проблема, — наблюдают, не пройдет ли она сама собой. Если она остается, возникает необходимость в коррекции поведения, при этом родители советуются друг с другом, друзьями, родственниками или кем-нибудь еще. Если проблема периодически повторяется, они обращаются за советом к специалисту. События чаще всего развиваются именно по этой схеме, и если все предпринятые попытки оказываются безуспешными, то тогда проблема поведения должна рассматриваться как более серьезная.

К кому обратиться за помощью?

Можно посоветовать пойти в кабинет психического здоровья, к психологу, психиатру, социальному педагогу, классному руководителю, в школьные родительские советы или группы родительской взаимопомощи, но лучше всего узнать адрес опытного психолога-профессионала через своих друзей, других специалистов. Однако это не означает, что терапевт, к которому вы обратитесь, будет «панацеей» именно для вас или вашего ребенка. Далеко не каждый врач или психолог работает с семьей или детьми, некоторые знают очень мало о воспитании и о том, как решать проблемы поведения, так же

как терапевт, психиатр, психолог, социальный служащий могут не иметь достаточного опыта работы с детьми и подобными проблемами.

Первый шаг — это понимание вами того, что ваш ребенок имеет серьезные трудности и что от вас потребуются усилия для исправления его поведения. Возможно, вас ждет неудача; когда вы уже отчаялись сделать что-либо, обратитесь за помощью к профессионалу, — это будет ваш второй шаг. Помните, что промедление с решением проблемы создаст дополнительные трудности в ее преодолении как вам, так и вашему ребенку.

Но прежде чем спешить обращаться к профессионалу, попытайтесь изменить семейные отношения, сделать их теплыми и добросердечными — возможно, этого окажется достаточным, чтобы воздержаться от принятия строгих, а подчас и жестоких мер. Удачи!