

Непослушание

Мой ребенок сводит меня с ума! Он никогда не делает того, о чем я его прошу. Он спорит, отказывается это делать и заявляет, что я несправедлив. Если я начинаю на чем-то настаивать, начинается "мировая война". У меня не хватает сил справляться с ним уже сейчас — а ему только 6. Что будет, когда он станет подростком? ПОМОГИТЕ!

"Ни один из моих друзей не делает этого. Почему я должен?"

"Ты не можешь заставить меня!"

"Я не собираюсь это делать, так что даже не проси".

Коротко о главном

Никогда нельзя потакать непослушанию. Но это не означает, что вы не должны пытаться понять, что заставляет ребенка так себя вести.

Каждый ребенок время от времени не слушается своих родителей. Но если дети постоянно не делают того, о чем мы их просим, они переходят границу. Такие дети не только не делают того, чего мы от них хотим, но и бросают вызов родительскому авторитету. Ни при каких условиях вы не должны спускать ребенку с рук такое поведение. Игнорирование неповиновения, уступки и выполнение задания за него отразятся не лучшим образом как на гармонии вашей семьи, так и на становлении характера самого ребенка.

ТРИ ШАГА К МИНИМИЗАЦИИ НЕПОСЛУШАНИЯ

Используйте следующие действия как руководство для того, чтобы искоренить непослушание и повысить уровень сотрудничества вашего ребенка.

Шаг 1. Разъясните свои ожидания относительно уступчивости

Выберите момент, когда вы оба будете находиться в спокойном состоянии, и обсудите ваши проблемы. Сообщите своему ребенку, что с этого момента вы ожидаете от него послушания. Скажите: "Прислушайся к моему тону. Если он серьезный или я говорю: "Я это серьезно" — то я не шучу". **СОВЕТ:** удостоверьтесь, что ваш ребенок четко распознает ваш "серьезный тон". Не делайте никаких намеков. Приведите примеры. Предупредите, что если он не будет делать того, о чем его просят, вы будете вынуждены прибегнуть к тем или иным штрафным санкциям. И объясните, каким образом (см. шаг 3). Чтобы убедиться, что ребенок все понял, попросите повторить то, что вы сказали. Неплохая идея письменно

оформить соглашение и подписать его обеими сторонами. Маленькие дети могут нарисовать контракт. Спрячьте контракт в укромное место, чтобы позже, в случае необходимости, вы могли на него сослаться.

Возможно, у ребенка есть законное оправдание невыполнению вашей просьбы (такая вероятность всегда существует). Вы должны сказать: "Если у тебя действительно есть серьезная причина не делать того, о чем я тебя прошу, ты должен мне объяснить ее вежливым тоном. Может, завтра у тебя контрольная и тебе необходима отсрочка выполнения домашних обязанностей, чтобы ты мог подготовиться, или же ты как раз обсуждаешь по телефону домашнее задание и тебе нужны дополнительные пять минут. Это я сочту вполне обоснованным. Прислушайся, как вежливо я тебя об этом прошу". Затем покажите ему, как следует вежливо отвечать.

Когда придет время и требование ребенка будет обоснованным и вежливо произнесенным, советую вам выполнить свое обещание. Но он также должен знать, что вы не будете поощрять слишком частые поблажки. Чтобы не делать того, о чем вы его просите, должна быть веская причина. Обязательное условие — вежливый тон просьбы.

Шаг 2. Просите твердо и спокойно

Настало время попросить ребенка что-либо сделать. Сначала *убедитесь, что он вас внимательно слушает*, и попросите его о чем-то твердо и спокойно. Чем меньше слов вы произнесете, тем лучше. Для полной уверенности в том, что ребенок понял, чего от него хотят, попросите повторить сказанное.

Вот несколько способов выражать просьбы, которые помогут вам уменьшить эмоциональный накал в разговоре с ребенком.

- **Техника заезженной пластинки.** Твердо скажите, что должно быть сделано, а затем сообщите, например: "Ужин в шесть часов: тебе нужно успеть к этому времени". Спокойно повторяйте свое требование дословно каждый раз, когда ребенок начинает спорить.
- **Предложение выбора.** В некоторых случаях можно создать иллюзию выбора, предложив альтернативу: "Ты должен убрать сегодня. Ты хочешь это сделать до или после ужина?"
- **Компромисс.** "Ты должен был делать свое домашнее задание сейчас, но тебе так нравится хныкать. Ты согласен сесть за выполнение домашнего задания через полчаса?" Ни за что не позволяйте ребенку склонить себя к компромиссу, если считаете, что в данный момент это нечестно или неуместно.

Шаг 3.

Объявите ультиматум, а также установите штрафные санкции за неповиновение

Предположим, ваш ребенок упорно отказывается подчиниться. Сохраняйте спокойствие, что само по себе не так уж и легко, когда речь идет об упрямстве. Глубоко вдохните, чтобы успокоиться, а затем скажите ребенку ровным, но строгим тоном, что это ваше последнее решение и больше вы не станете выслушивать возражений. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: *не умоляйте, не спорьте, не торгуйтесь, не упрощайте*. Ваш ребенок сделает все возможное, чтобы сломить вас: он может спорить, перекручивать ваши слова, несправедливо обижать. Его цель — одолеть вас. Так что оставайтесь "толстокожими" и *не дайте вывести вас из себя*. Пойдете на уступку — он снова победит. Не допускайте этого. Если ребенок не выполняет ваше указание в ближайшие секунды, необходимо немедленно прибегнуть к тем или иным штрафным санкциям. Если и после этого он не исполняет ваше распоряжение точно и в оговоренное время, переходите к Красному Кодексу, самой высокой мере наказания.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Непослушные дети могут демонстрировать следующие поведенческие проблемы: склонность спорить со взрослыми; отказ от выполнения просьб или установленных правил поведения; умышленные действия, раздражающие других; привычка обвинять других в собственных ошибках; обостренная чувствительность к поступкам других людей; недоброжелательность и мстительность; сквернословие и использование в речи непристойностей; они легко теряют терпение; часто бывают сердиты и возмущены. Таким детям уже необходима помощь профессионала — психолога или психиатра.

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Представьте, что видеокамера засняла недавний случай непослушания вашего ребенка. Проиграйте его в своей голове, чтобы вспомнить содержание диалога. Какой была ваша просьба? Насколько она была рациональной? Что делал в это время ваш ребенок? Обратили ли вы сначала его внимание на себя? Как вы выразили свою просьбу? Вежливо? Что вам ответил ребенок? Какой была ваша реакция на ответ? Сделайте заметки и

обдумайте снова этот эпизод. Было ли что-то, что, сделав вы по-другому, могло изменить исход ситуации? Если да, то как вы это используете в следующий раз?

Затем спросите себя, существуют ли у ребенка какие-либо соответствующие поведенческие паттерны¹. Например, ваш ребенок игнорирует все просьбы или только некоторые? Если только некоторые, то какие он соглашается исполнить? Что может быть причиной столь различного отношения? Игнорирует ли он других взрослых? Если да, то кого? Если нет, то почему?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Обратитесь к **шагу 1** и подготовьтесь к встрече со своим ребенком. Убедитесь, что все ваши ожидания справедливы и обоснованы. На данном этапе необходимо, чтобы ребенок сделал хоть *что-нибудь*, о чем вы его попросите, поэтому ограничьте количество просьб и выберите те, которые сейчас для вас важнее всего. Как только он начнет их исполнять, можно постепенно добавлять задания.
2. Обратитесь к **шагу 3**, а затем подумайте о выборе тех или иных штрафных санкций, к которым вы прибегнете, если ребенок откажется выполнять вашу просьбу. Установите также штрафные санкции по Красному Кодексу: то, что ваш ребенок любит больше всего, и то, чего как привилегии вы можете его лишить. Не забудьте сообщить ребенку об установлении тех или иных штрафных санкций за продолжающееся сопротивление.
3. Обратитесь к **шагу 2**. Порепетируйте, как вы будете общаться со своим ребенком при следующем случае неповиновения. Что вы сделаете, чтобы сохранять спокойствие и твердость и не отступать?
4. Доделываете ли вы все до конца? Помните, что если однажды вы объяснили свои ожидания ребенку, а он все равно не слушается, то вы *обязаны* придерживаться избранной тактики. Если у вас возникают проблемы по этому поводу, подумайте, что можно сделать по-другому, а затем запишите план изменений.

¹ *Паттерн* (от англ. *pattern* — выкройка, узор) — повторяющаяся модель индивидуального реагирования. — *Прим. ред.*