Детское непослушание.

Такое поведение - часть обычного и нормального развития ребенка. Временами все дети не слушаются и отказываются выполнять правила, установленные родителями. Пик непослушания приходится на «ужасных трёхлеток» и обычно снижается в последующие годы. Тем не менее исследования показывают, что нормальные дети четырех-пяти лет выполняют примерно два родительских указания из трех. Поэтому надо смотреть на непослушание как на здоровый признак того, что ребенок стремится к независимости, а не как на отражение беспомощности родителей или намеренное манипулирование со стороны детей.

 Однако слишком часто случайное непослушание приводит к длительным схваткам и противоборству, которые могут приучить детей противиться почти всем требованиям взрослых.

- Некоторые дети, упорствующие в непослушании, живут в семьях, где мало правил. Их родители могут быть в высшей степени покладистыми, не любящими говорить «нет» и не следящими за исполнением своих требований.

- С другой стороны, непослушание может расти в семьях, где слишком много правил или требований и необоснованно сурова дисциплина. В таких домах дети каждую минуту получают команды от родителей, большинство из них не нужны, а их выполнение не отслеживается.

- Другой тип ситуаций, когда непослушание превращается в проблему, касается родителей, которые мечутся между уступками непослушному ребенку и упрямым настаиванием на своем.

Что делать?

* Сократите количество требований до самых необходимых. Заранее решите, какие указания необходимы. Решив отдать указание, обязательно будьте готовы довести его до конца, пока дети не сделают того, что им велено. Более того, убедитесь, что ваши правила, указания или ожидания реальны и соответствуют возрасту ребенка.
* Избегайте напоминаний, поскольку это приучает детей к тому, что вы не ожидаете быстрого послушания.
* Отдавайте четкие, конкретные, позитивные указания.
* Формулируйте ваши требования четко и уважительно, точно и ясно укажите, какое поведение вы ожидаете от ребенка. Хорошими примерами могут быть такие команды: «Иди медленно», «Пожалуйста, иди спать», «Говори тихо» и «Пиши фломастерами только на бумаге, пожалуйста». Команды типа «делай» конкретизируют поведение, которое вы ждете от ваших детей.
* Избегайте отдавать нечеткие, негативные указания и требования, содержащие критику, например: «Будь умницей», «Успокойся», «Посиди спокойно хоть раз в жизни», «Не ешь как поросенок». Если дети чувствуют, что вынуждены защищаться, или что их считают неумехами, они будут менее склонны вас слушаться.
* Также избегайте придавать требованиям форму вопроса: «Ты не хочешь пойти спать сейчас?» или «Почему бы тебе не вынести мусор?» Здесь присутствует выбор, и в таких случаях дети предпочитают не слушаться.
* Пробуйте отдавать указания с четко обозначенными альтернативами или выбором: «Тебе нельзя смотреть сейчас телевизор, но ты можешь помочь мне испечь хлеб» или «Играй в доме тихо или пойди играть на улицу». И не забывайте произносить требования позитивно, как будто вы уверены, что дети их исполнят. Когда подается такой сигнал, более вероятно, что дети будут сотрудничать.
* Если есть возможность, давайте детям запас времени. Некоторые родители ждут от детей мгновенного послушания. Однако дети, как и взрослые, вряд ли могут резко прервать интересующую их деятельность. Если вы прокричите свое требование сыну, который полностью чем-то поглощен, скорее всего, он запротестует и расстроится. Напоминание или предупреждение, сделанное до того, как требование поставлено, помогает детям осуществить такой переход. Например, вы можете сказать: «Через пять минут настанет время идти спать» или «Когда дочитаешь эту страницу, надо будет накрывать на стол».
* Хвалите послушание.

Успехов Вам и счастливого родительства!

(по материалам автора Carolyn Webster-Stratton)