

Что делать, если ребёнок вас «не слышит?»

Самые частые жалобы, которые можно услышать от родителей – это жалобы на непослушание. Родители говорят, что дети их не слышат, что приходится несколько раз повторять, кричать и ругать ребенка. На самом деле, мы сами виноваты в том, что дети не слышат и не слушают нас.

Практически каждый родитель сталкивается с проблемой неоднократного повторения своих просьб ребёнку.

«Иди есть»,- говорит мама, а ребёнок продолжает увлечённо играть. Мама повторяет свою просьбу снова и снова, теряя самообладание.

Так почему же ребёнок «не слышит», а вернее даже сказать «не слушает» вас?! В чём причина проблемы и как её решить, давайте разбираться.

Как часто мы ему что-то говорим, но при этом наши слова не несут за собой ощутимых последствий? Если в вашем доме такое случается часто, то ребёнок начинает относиться к вашим словам как к пустому звуку.

Закладывается такая модель, к сожалению, очень рано! И когда мы уже хотим от ребёнка всё же выполнения наших просьб, она успевает прочно закрепиться в его восприятии. Дальше мы начинаем сначала раздражаться, потом злиться, потом сотрясать воздух упрёками, но до ребёнка не доходит за всем этим «шумом» суть ситуации!

Если такая модель у ребёнка уже сформировалась, не отчаивайтесь. Проблема решаема, хотя и не сразу. Первоначально ваша попытка придавать словам вес и значение действием вызовет детский протест. Ребёнок надеется оставить все как есть и будет искать лазейку. Но, если вы сможете быть последовательны в своих шагах - всё получится!

Вот несколько правил, которым можно следовать для исправления ситуации:

Правило 1. «Зрительный контакт»

Прежде, чем озвучивать свою просьбу, ВАЖНО установить зрительный контакт с ребёнком и переключить его внимание на себя. Нужно, чтобы ребенок видел ваше лицо. Ваши глаза должны быть на уровне глаз ребенка, ещё лучше взять его за руку. Четко, со спокойной артикуляцией скажите, чего вы хотите от него.

Все ценят внимание. Если мы, взрослые, станем говорить, стоя друг к другу спиной, это ведь будет неуважительно, правда? Так же, когда вы поворачиваетесь к ребенку, вы показываете: да, у меня есть для тебя время. Тогда и ребенок не будет пропускать мимо ушей ваши просьбы и замечания. Ребёнка старше 3,5 лет полезно попросить повторить, что он услышал. Задания, которые выдаёшь сам себе, выполнять гораздо приятней.

Правило 2. «Одно задание»

«Снимай ботинки, иди мой руки, садись кушать», — нам эта просьба кажется очень простой. Но дети не всегда могут отследить последовательность родительских просьб, поэтому он просто пропускает некоторые моменты. Нам следует разбивать наши просьбы на несколько коротких и простых.

Разбейте сложные задачи на простые. Озвучивайте ребёнку одно задание: «Сними ботинки», и если оно выполнено, переходите к следующей просьбе.

Правило 3. «Говорить на понятном языке»

До 7 лет дети не владеют абстрактным мышлением. И если в своих диалогах родители используют фразы типа: «Ты долго будешь ещё ворон считать?», то маленький ребёнок не понимает, что в этой фразе мама побуждает его к действию. Говорите на понятном и родном для ребёнка языке, так, чтобы он смог вас понять.

Правило 4. «Говорим кратко и по делу»

Мы много говорим. Длинные объяснения и нотации просто запутывают ребенка, он забывает в чем смысл нашей речи. Следует делать короткие и четкие указания или просьбы, предупреждения. Не стоит долго и много говорить по этому поводу. Выслушивая длинную нотацию, ребёнок только путается в словах и забывает, о чем, собственно, идёт речь. Достаточно одной фразы: “Прыгать с дивана нельзя! Это опасно!”

После этого можно переключить внимание малыша, поиграть с ним прятки, догонялки, предложить посоревноваться, кто лучше перепрыгнет через разложенные на ковре листки бумаги. Одним словом, найти более безопасный выход для энергии, переполняющей малыша. И самое главное правило - если не можете изменить поведение ребёнка, меняйте обстоятельства, которые провоцируют опасное поведение.

Правило 5. «Быть последовательными»

Не кричите на детей, кроме страха, тревоги, плохого настроения, злости и обиды вы не вызываете у него ничего. Он привык к вашим просьбам, как к звуковому фону за окном. А после собственных эмоциональных всплесков, скорее всего, вас будет охватывать только вина и стыд за «невзрослое» поведение.

Лучший способ удержать эмоции под контролем – быть последовательными. Если ребёнок поймет, что нет способа выпросить часовой сидение перед телевизором, он перестанет игнорировать просьбу выключить мультики.

Правило 6. «Предупреждайте заранее»

Дети воспринимают сказанное не так быстро, как взрослые, а с задержкой в несколько секунд. В том числе и потому, что произвольное внимание (то есть умение усилием воли отвлекаться от интересного в пользу необходимого) полностью формируется у малыша только к 6–7 годам. Это значит, что быстро переключаться с того, что интересно ему (например, возить по полу табуретки) на то, что «интересно» вам (одеться и отправиться в поликлинику) ребенок младше шести не может.

Поэтому не требуйте немедленного выполнения, а дайте малышу немного времени. Предупреждайте о том, что скоро следует заканчивать игру и отправляться в кровать, или договоритесь с ним, сколько раз он сможет съехать с горки перед уходом домой, тогда ваша просьба наверняка будет услышана.

Правило 7. «Побудить к желаемому действию»(не используем частицу «не» в своих просьбах)

«Не трогай, не лезь, не стучи!» Даже взрослые пропускают частицу «не», а дети и подавно. Наш мозг устроен очень интересно, он схватывает то, что услышал и немедленно побуждает к этому действию, при этом частица «не» неслышна для ребёнка. Избегайте просьб-отрицаний. Как же поступить? Вместо «нельзя» говорить «можно», объясняя, что нужно делать в конкретной ситуации. Например, ваш ребенок побежал через дорогу. Не кричите «нельзя!», а скажите: «Можно переходить только с мамой».

Правило 8. «Не одергивать»

Сколько раз я слышала, как неугомонные мамы то и дело поправляют ребенка. «Стой, там собака», «Не упади», «Не запачкайся» – и так целый день. В какой-то момент уставший от давления ребёнок начинает воспринимать мамину речь просто как «фон». Попробуйте посчитать, сколько раз за прогулку вы делаете ребёнку замечания. Какие из этих замечаний вполне можно было бы и не делать? Не одергивайте его по любому поводу, а старайтесь быть рядом, когда малыш активен. Залезайте вместе с ним на горку, сходите за компанию посмотреть, что там лежит в кустах, вместе посмотрите на собаку. Ребёнок обязательно «скопирует» ваше безопасное поведение.

Правило 9 «Говорим спокойно и уверенно».

Когда мы говорим на повышенных тонах, информация редко достигает адресата. Есть такое выражение в психологии - «отключаются уши». И напротив, включается система защиты: ребенок начинает сопротивляться или изображать, что он нас вообще не слышит.

Повышая голос на ребенка, мы только вселяем в него тревогу и страх. Ребёнок выполняет наши просьбы, сделанные на повышенных тонах, лишь бы избежать наказания. Нам следует быть последовательными. Когда ребёнок поймет, что вы непоколебимы в своем решении выключить мультики, он перестанет игнорировать ваши просьбы, потому что это бессмысленно.

Правило 10 «Старайтесь слушать ребёнка»

Дети копируют наше поведение, они перенимают от нас и мастерство коммуникации. Поэтому если мы целый день отмахиваемся от слов ребенка, отвлекаемся и не слушаем его рассказы, вопросы и просто обращения, он так же поступает и с нами.

Итак: не нужно негатива! Переключайте, заинтересовывайте, мотивируйте ребёнка, но! И ПОМНИТЕ, СЛОВА ДОЛЖНЫ ПОДКРЕПЛЯТЬСЯ ДЕЙСТВИЕМ! Именно тогда они обретают смысл и значение.