

Как заставить детей слушаться с первого раза



Представьте себе утреннюю сцену. Через полчаса вы должны выйти на работу, а по пути отдать ребенка в детский сад. В то время пока вы готовите завтрак, ребенок увлеченно играет. Вы просите его прекратить играть и идти завтракать. Ответа нет, хотя он находится в соседней комнате. Вы еще раз зовете. И еще раз. И тут терпение вас покидает. Знакомая ситуация? Тогда вам будет полезно прочитать наши советы.

У вас ощущение, что ваши дети вас игнорируют?

Чтобы научить детей слушаться с первого раза, вы должны помочь им выработать привычку обращать внимание на то, что вы говорите. Важная часть в этом – это обратить внимание на то, как вы сами разговариваете с ними.

Почему? Потому что, если вы склонны требовать снова и снова, а затем либо отказываетесь от этого, либо делаете это самостоятельно или переходите на повышенные тона, то тем самым вы можете ненамеренно приучить детей к тому, что вас можно игнорировать до тех пор, пока вы не сдадитесь или не начнете кричать.

Крики привлекают детское внимание, но это не решает проблему, так как способствует развитию неправильного стиля общения. Исследования также показали, что крик может оказывать негативное воздействие на детей, сопоставимое с физическими наказаниями. У детей, чьи родители являются вербально агрессивными, также обнаруживается низкая самооценка, повышенная агрессивность и склонность к депрессиям.

Что же делать?

1. Во-первых, убедитесь, что ваши дети действительно услышали вас, когда вы попросили их сделать (или не делать) что-то. Крики через несколько комнат не в счет.

Если у вас маленький ребенок, то встаньте перед ним на колени и обязательно создайте зрительный контакт во время вашей просьбы. Дружеское похлопывание по руке или какой-либо другой позитивный физический контакт также полезны.

Для детей старшего возраста достаточно зрительного контакта и подтверждения того, что они услышали вас.

2. Поймите, что они не игнорируют вас специально. Дети (особенно в возрасте до 14 лет) легко отвлекаются и часто не замечают, что происходит вокруг них.

Исследования показали, что дети, занятые игрой или чтением, часто больше ни на что не обращают внимания. Им не хватает так называемого «периферического сознания».

Эта ограниченное периферическое сознание позволяет детям не замечать родителя, который стоит рядом и разговаривает с ними, даже когда кажется, что это не возможно.

Дайте вашим детям презумпцию невиновности, когда кажется, что они игнорируют вас и используйте пункт 1 (см. выше).

3. Поймите, что они могут игнорировать вас специально. Некоторые дети будут "проверять" родителей, чтобы увидеть что произойдет, если они их игнорируют.

Это важная информация для них, и абсолютно нормальная часть развития.

Вспомните, не могли ли вы в прошлом непреднамеренно научить их тому, что вас можно игнорировать.

4. Как только вы убедились, что они услышали вас, попросите их еще раз и подождите, чтобы посмотреть, что будет происходить дальше.

Если они стали выполнять то, о чем вы их попросили, то вы молодец. Если нет, то попросите еще раз, а затем добавьте следующие шаги к вашей просьбе:

5. Объясните им, почему вы об этом просите, помогите им понять причину, почему вы об этом просите. Это помогает детям увидеть, что ваша просьба не является необоснованной. Только учтите, что фраза “потому что я так сказал” - это не причина, и может привести к борьбе за власть или скрытности.

Постарайтесь показать детям, как их поведение влияет на других людей. Этот шаг не гарантирует немедленного выполнения ваших требований, но это покажет вашим детям, что эти требования являются обоснованными.

Например: «Пожалуйста, быстро одевайтесь. Мы должны выйти из дома через минуту, иначе мы опоздаем на встречу, а это не вежливо.»

6. Позвольте событиям идти своим ходом, если это возможно. Естественные последствия - это те, которые не требуют родительского вмешательства, такие как мокрые ноги из-за того, что в дождь не надел резиновые сапоги или отсутствие чистой одежды, потому что в очередной раз вовремя не отдал ее в стирку.

Естественные последствия часто являются лучшими учителями, за исключением случаев, когда они могут создать риск здоровью и безопасности. Но не все ситуации можно пустить на самотек и поэтому требуют от нас вмешательства, например, когда ребенок встает ногами на сиденье самолета, или неуважительно разговаривает с родителями.

7. Сделать справедливое предупреждение о том, что произойдет, если ребенок не выполнит ваши требования.

Например: «Мы уходим из парка через 5 минут. Если вы не пойдете домой тогда, когда я вам скажу, то мы завтра не пойдём в парк после школы, потому что ваше поведение не позволяет нам уйти из парка вовремя.»

Если дети заранее будут знать о последствиях за нарушение правил или игнорирование требований, то они сами смогут сделать выбор: следовать правилам или нарушить их, но нести ответственность за последствия.

После того, как вы повторили свое требование, рассказали почему так надо поступить и честно предупредили о последствиях, дайте детям возможность отреагировать. Если они не делают то, что вы просили, и это было разумное требование, то вы должны сделать то, о чем предупреждали, если требование не будет выполнено.

Этот последний шаг является очень важным, так как он показывает детям, что вы выполняете то, что говорите. Последовательность родителей является ключевым моментом в воспитании детей.