

У СІМ'Ї НЕПОСЛУХ: ЯК ДІЯТИ БАТЬКАМ

З'ясуйте причину

Перш ніж шукати способів «розібратися» із дитячою неслухняністю, спробуйте визначити, із чим вона пов'язана. Ось деякі з причин.

- *Непоследовна поведінка дорослих.* Якщо одного разу ви дитину караєте за непослух, а іншого пропускаєте негативну поведінку повз увагу, це дезорієнтує її. Як результат, дитина випробовує вас, шукаючи «слабкі місця».
- *Надмірні заборони або вседозволеність.* Як кажуть, заборонений плід солодкий. Якщо дитина постійно чує «не можна», вона починає протестувати й діяти наперекір дорослим. І навпаки, що більше їй дозволяють, то більше свободи дій вона прагне. Тож інколи перетинає межу.
- *Вікова криза.* У дошкільників вікові кризи припадають на 1, 3, 5 років.
- *Брак уваги.* Прагнучи привернути увагу дорослих, завоювати їхню любов і прихильність, дитина може вдаватися до різних дій. Зокрема, і всіляко провокувати їх своїми вчинками.

Негативна поведінка дитини може бути зумовлена й частими хворобами, відсутністю режиму харчування та сну. Адже це позначається на її настрої, і зрештою, призводить до капризування.

Намагайтеся обійтися без покарань

Як уникнути покарань? Даємо кілька підказок.

Тайм-аут. Навчіться говорити і собі, і дитині «стоп». Якщо конфлікт набирає обертів, зупиніться. На деякий час розійдіться з дитиною «по різних кутах». Коли обоє заспокоєтеся, обговоріть ситуацію. Запитайте в дитини, що їй чому вона відчуває, запропонуйте їй на мить помінятися ролями, разом поміркують, як можна розв'язати ситуацію.

Чотири кольорові зони (за Юлією Гіппенрейтер). Щоб зорієнтувати дитину, які її вчинки прийнятні, а які - ні, разом з нею умовно розділіть їх на чотири блоки й розмістіть кожен у певну кольорову зону. Наприклад, у зелену зону має потрапити все те, що ви дозволяєте дитині робити самостійно - обирати ігри, друзів, одяг тощо; у жовту винесіть дії дитини, щодо яких вона має відносну свободу, як-от вибір страв під час прийому їжі; у помаранчеву зону додайте дії, які ви не схвалюєте, але з огляду на особливі обставини інколи допускаєте, приміром на свято лягти спати пізніше. Зрештою, у червоній зоні мають опинитися дії, неприйнятні за жодних обставин, як-от битися, кусатися, ламати речі, лаятися, ображати менших тощо.



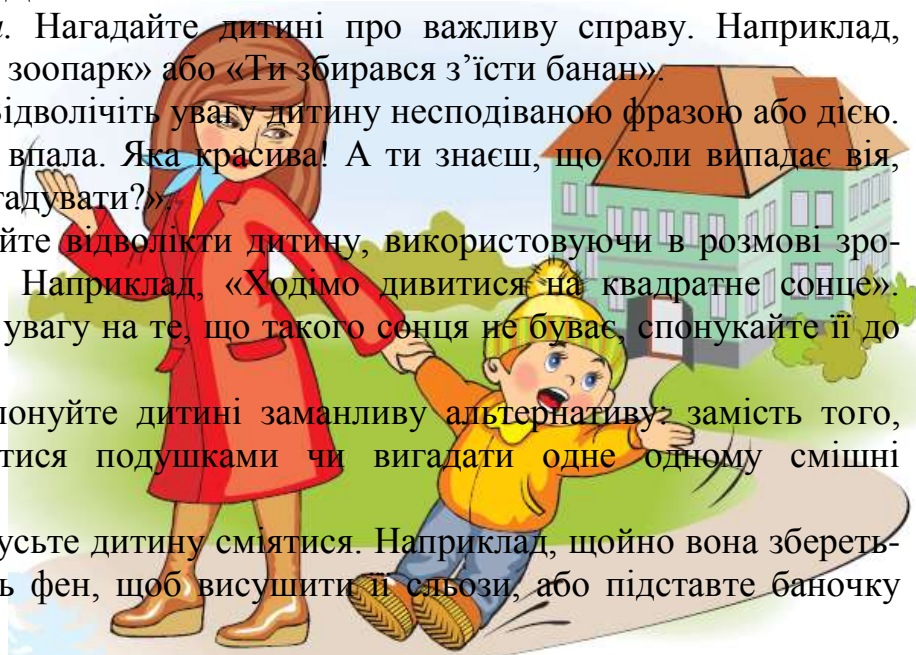
Золотий фонд радості (за Юлією Гіппенрейтер). Якщо дитина не слухається, не сваріть і не карайте її. Натомість ш збавте чогось важливого для неї. Наприклад, спільних розваг у вихідні, катання на велосипеді, вечірнього перегляду мультфільмів тощо. Не слухається - задоволення відмінюється.

Сходинок неминучої долі (за Найджеллом Латта). Щоб стимулювати дитину слухатися, започаткуйте вдома систему покарань часом. Наприклад, намалюйте на аркуші паперу сходи. На верхній сходинці позначте час, коли дитина зазвичай лягає спати, а на нижній - час, коли вона повертається з дитячого садка. На верхній сходинці прикріпіть прапорець. Відтак, щоразу коли дитина поводить-ся погано, опускайте прапорець на одну сходинку. Обов'язково попередьте дитину про це, аби вона мала шанс виправити ситуацію. Опускайте прапорець доти він не опуститься на сходинку, що позначає теперішній час, а отже дитина ВЖЕ має йти спати. Втрачений час дитина може повернути, якщо виконає будь-яку корисну справу: підмете підлогу, винесе сміття, наведе лад у своїй кімнаті, вибачиться перед рідними, яких образила тощо.

Шукайте способів вгамувати дитячу істерику чи капризи в зародку

Дитина починає істерику? Дійте за одним із цих планів:

- ✓ *Відкладена істерика.* Нагадайте дитині про важливу справу. Наприклад, «Ми збиралися йти у зоопарк» або «Ти збирався з'їсти банан».
- ✓ *Переведення уваги.* Відволічіть увагу дитину несподіваною фразою або дією. Наприклад, «Ой, вія впала. Яка красива! А ти знаєш, що коли випадає вія, потрібно бажання загадувати?».
- ✓ *Протиріччя.* Спробуйте відволікти дитину, використовуючи в розмові зрозумілі їй парадокси. Наприклад, «Ходімо дивитися на квадратне сонце». Якщо дитина зверне увагу на те, що такого сонця не буває, спонукайте її до подальших роздумів.
- ✓ *Активна дія.* Запропонуйте дитині заманливу альтернативу, замість того, щоб плакати, побитися подушками чи вигадати одне одному смішні прізвиська.
- ✓ *Смішний ритуал.* Змусьте дитину сміятися. Наприклад, щойно вона збереться плакати, увімкніть фен, щоб висушити її слези, або підставте баночку для збору сліз.



Шановні батьки! Часто дитячого непослуху можна уникнути. Для цього рекомендуємо дотримуватися таких правил.

- ❖ Не переносьте на дітей свій стиль життя. Часто діти бояться обговорювати з батьками свої мрії, адже вважають, що не знайдуть у постійно зайнятих дорослих підтримки. Тож будьте уважними до дитячих бажань, обговорюйте, що дитина може зробити сама, а в чому ви їй допоможете.
- ❖ Змініть ваші «лінзи». Якщо поведінка дитини реально ускладнює життя родини, не намагайтеся знайти в ній щось позитивне чи якимось її виправдати. Натомість спонукайте дитину самостійно виправляти результати своїх дій. Наприклад, висипав крупу на підлогу - є привід навчитися підмітати.
- ❖ Уявіть себе на місці вашої дитини. Спробуйте поглянути на ту чи ту ситуацію, як вона. Тоді вам буде простіше з'ясувати причину дитячого гніву, і він не викликатиме у вас роздратування.
- ❖ Шукайте причину, а не боріться з наслідками. Кожен вчинок дитини чимось вмотивований. Тож перш ніж сварити її, спробуйте з'ясувати чим. Можливо, усе не так погано, як видалося одразу.