

## НЕПОСЛУШАНИЕ. В чем причины и что можно сделать?

Встречали ли вы ребенка, который не совершил ни единого проступка, безупречно послушен и внимателен? Думаю, вряд ли. С детским непослушанием и капризами рано или поздно сталкиваются все семьи.

Основное отличие строптивости как черты характера заключается в стойкости и продолжительности непослушания ребенка. Необходимо сформировать четкие правила, в рамках которых все члены семьи будут одинаково реагировать на нарушения поведения, и определить приемлемые с его индивидуальными особенностями и возрастом формы наказания.

Разбираться в ситуации повторяющегося детского непослушания следует начать с анализа. Почему с анализа? Не бывает ребенка, за непослушанием которого не стоит конкретной причины. Иногда это элементарная усталость или перевозбуждение, гнев или обида на членов семьи, а возможно, и черта характера. Нередко ребенок в силу своего возраста просто не понимает, чего от него хотят. Так, детям до шести лет более доступны демонстрации родителей, чем их словесные объяснения. В первую очередь, это касается вопросов самообслуживания и поведения в быту.

Сегодня одной из причин непослушания после трехлетнего возраста может быть подражание полубившемуся герою игр или мультфильмов. Стоит отдельно проанализировать видеoinформацию, к которой имеет доступ малыш.

Если мы поймем истинную причину непослушания, то это поможет выбрать адекватную линию ответных действий. Если же после вдумчивого анализа мотивы по-прежнему остаются непонятны родителям, стоит поговорить с ребенком, выслушать его, постараться встать на его место. Это в любом случае будет полезно: если малыш почувствует, что вы понимаете его сопротивление и связанное с ним внутреннее состояние, высока вероятность, что он сам пойдет вам навстречу. С ребенком вполне можно договориться, главное, чтобы он понимал вас и чувствовал уважение с вашей стороны. Именно уважение – независимо от возраста. Помните, он тоже имеет право совершать ошибки, огорчаться и быть естественным.

В случае стойких негативных реакций со стороны ребенка, особенно если дело касается отказов и сопротивления, родителям придется запастись терпением. Преодолеть подобное поведение сразу не получится. Более того, давить на ребенка бесполезно. Вы только усилите его противодействие. Положительного результата позволят добиться маленькие шаги родителей навстречу, незначительные уступки, формирование поведенческих привычек, что происходит обычно в результате последовательного повторения в течение 30-40 дней. Однако помните, на уступки можно идти только во второстепенных вопросах, для главных запрет должен оставаться непререкаемым. Постепенно снимать противодействие помогут фразы, на которые ребенку сложно ответить отказом, обязательно произнесенные дружелюбным тоном (насколько хватит вашего терпения). Например, «давай почистим зубы, а потом посмотрим, что тебе мама вкусного приготовила на завтрак».

Что касается вашей реакции на отдельную ситуацию, она во многом зависит от конкретного поступка ребенка. Есть действия, которые должны сразу же запрещаться. Это в первую очередь касается агрессивных проявлений ребенка, например, ударов, укусов, щипков и прочих враждебных действий в отношении окружающих, порчи имущества, а также соблюдения правил безопасности. Объяснения здесь мало помогают. Важно показать малышу, что он несет ответственность за свои поступки и дол-

жен все исправить или возместить причиненный ущерб, например, помочь убрать или починить то, что сломал, а может, не ждать от родителей в ближайшее время новых игрушек, так как им придется купить новую вещь пострадавшему ребенку. Но подобные реакции доступны пониманию ребенка только после трех лет.

Большое значение в вопросах достижения послушания и поддержания дисциплины имеет семейный подход к наказанию ребенка. Наряду с единством требований к малышу в семье очень важна договоренность и согласие в вопросах наказаний.

Несомненно, что идеальный вариант – это воспитание без наказаний, но более соответствует нашим реалиям сведение их к минимуму. И все-таки основной вопрос здесь не в том, наказывать или нет, а в том, в каких ситуациях и каким образом делать это, если возникнет необходимость. При выборе метода воздействия родители должны учитывать индивидуальные особенности своего малыша, обязательно его возраст и совершенное им деяние. А также собственное эмоциональное состояние и первую реакцию на проступок. Так, иногда уже то, что родители расстроены, действенное наказание. Искренний рассказ взрослого о своих чувствах также может оказать на ребенка значимое влияние.

Основной смысл наказания – продемонстрировать малышу, что он нарушил установленные в семье правила. Для этого они уже должны существовать, иначе ребенок может просто не понять причину. Наказание подчеркивает серьезность намерений взрослых, обращает внимание на необходимость соблюдения правил. Важно, чтобы малыш задумался над своим поведением. Задачи вызвать негативные эмоции, тем более страх, здесь вообще не стоит. Ключевой момент – изменить восприятие ребенка, его отношение к ситуации, а не внешнее поведение.

Мы можем лукавить, особенно под влиянием современных тенденций зарубежного опыта и ювенальной юстиции, но наиболее распространенной формой наказания до сих пор остается физическое воздействие, основанное на страхе перед болью. Однако, такой метод относится к самым неблагоприятным, несмотря на свою явную внешнюю эффективность. В большинстве ситуаций, например, в случаях неподчинения детей требованиям, проявления упрямства, физическое воздействие не решает конфликта, который стоит за подобным поведением, а только создает иллюзию его преодоления. В результате родителям подчиняется не сам ребенок, а его страх и инстинкт самосохранения. Мы получаем внешнюю покорность, однако неблагоприятное поведение возобновится, как только рядом не окажется источника наказания – родителя.

Еще одна опасность возникает в случае систематических физических наказаний: ребенок начинает рассматривать их как единственную возможность добиться желаемого во взаимодействии с окружающими и использует это сначала со сверстниками, причем не только в играх, а в будущем, возможно, и в собственной семье.

В любом случае физическое наказание может не только причинить вред малышу, но иногда иметь необратимые последствия. Поэтому наилучшим решением будет максимальный отказ от физических наказаний. Даже если хотите поставить ребенка в угол, помните, что до определенного возраста это может негативно повлиять на формирование его осанки. Поэтому лучше сажать ребенка в угол на стульчик. Время такого наказания в минутах не должно превышать его возраста (три года – три минуты, пять лет – пять минут и т.д.). Можно использовать таймер, чтобы малыш понимал, когда наказание закончится. И, конечно, он должен уловить связь между своим проступком и последовавшей реакцией взрослых. Подобное наказание недопустимо, если вы-

зывает у ребенка страх или истерику. Начиная с трехлетнего возраста, оно не должно быть публичным.

К альтернативному варианту физического воздействия можно отнести ограничение активности ребенка. Первоначальной логичной реакцией считается изоляция малыша, например, в его комнате. Но иногда это не помогает. Если эмоциональные проявления не прекращаются, необходимо крепко обнять ребенка или ограничить его движения другим безболезненным и не угрожающим его здоровью способом.

К спорным формам наказаний относится также лишение малыша родительского внимания на определенное время. В некоторых случаях, в основном в связи с серьезной провинностью, такой метод может быть достаточно эффективным, но чаще всего способен обернуться дополнительными личностными проблемами. Так что применять подобное наказание следует с предельной осторожностью, при этом, ни в коем случае не лишая ребенка заботы, - он временно теряет лишь привычное внимание со стороны взрослых. В результате у малыша не должно возникнуть даже тени сомнения в родительской любви. Не следует применять подобные наказания в отношении чувствительного ребенка, а также в том случае, если он когда-либо переживал психологическую травму или стресс, связанные с распадом семьи или потерей близких.

Достаточно распространенными формами наказания можно считать угрозы, запугивание, а также всевозможные запреты. Рассказы про то, что «будешь себя плохо вести, и тебя заберет Бармалей», дают эффект только в возрасте до трех лет. Но в некоторых случаях они способны спровоцировать развитие дополнительных страхов. Что касается запретов, то они имеют действие, только когда совпадают или опережают совершение неблагоприятного поступка. Для детей будут эффективны не речевые запреты, а действия родителей: отдергивание руки от огня, подхватывание малыша, когда он движется к дороге. Слово «нельзя» должно относиться только к самым запретным действиям, иначе оно потеряет свою волшебную силу. Важно также помнить, что запреты будут иметь действие только после двух лет: до этого возраста любое слово имеет для ребенка пусковое значение, т.е. «нельзя», «стой» и другие запреты, наоборот, приводят его в действие. Это обусловлено доминированием процессов возбуждения. После двух лет речевые указания начинают приобретать и тормозящее значение. В отношении запретов, продиктованных нормами морали, лучше использовать бессловесные реакции родителей: жесты, выражение лица. Действенным в данном случае оказывается также собственный пример. С запретами важно не переусердствовать, иначе высока вероятность получить обратный эффект – когда дети начинают все делать наоборот. Особенно часто это возникает в случае постоянных речевых запретов.

И еще один важный момент: чтобы безапелляционно запретить что-то ребенку, важно подчеркнуть невозможность альтернативного действия. Например, «нельзя есть, если не вымыть руки» вместо «нужно помыть руки перед едой, потому что грязные руки – это плохо». Не стоит давать ребенку альтернативные варианты действий – в силу природной любознательности он обязательно их проверит. В подобных ситуациях родителям важно вести себя так, будто существует только одна-единственная линия поведения: ежедневно чистить зубы, одеваться в холодную погоду и т.д.

Наказание лишением ребенка запланированного удовольствия, например сладостей или похода в кино, считается одним из самых распространенных и эффективных. При этом в зависимости от серьезности проступка может использоваться либо отмена, либо отсрочка радостного события или удовольствия. Успешной такая форма наказа-

ния будет только в том случае, если ребенок воспринял его как справедливое наказание и понял связь причины (проступка) и следствия (ограничения). Нецелесообразно полностью лишать малыша обещанного удовольствия, ведь тогда может возникнуть сомнение в силе родительского слова. И совершенно недопустимо наказывать детей ограничением того, что влияет на их полноценное развитие (сон, еда, прогулки на свежем воздухе, развивающие игры, общение с друзьями). Довольно серьезными наказаниями являются ограничения, которые даже полезны ребенку (пользование интернетом, просмотр мультфильмов, лишение сладостей).

Итак, в результате анализа мы выяснили, что к неблагоприятным и спорным наказаниям относятся физическое воздействие и лишение родительской любви. В каждой конкретной ситуации нужно очень внимательно подходить к выбору формы наказания.

Выделим некоторые **основные моменты**, на которые стоит обратить внимание, родителям, которые все-таки решили наказать ребенка.

- Важно каждый раз предварительно анализировать поступки малыша, особенно повторяющиеся, стараться вникнуть в мотивы его действий. Предоставляйте ребенку возможность объясниться. Это может многое прояснить. И будьте готовы в случае необходимости признать свою неправоту.
- Как уже отмечено, особенно действенной будет реакция не только на провинность, но в первую очередь на те внутренние причины, которые привели к ней. Возможно, уже сложившиеся особенности характера или не совсем верные представления спровоцировали неблагоприятный поступок. Тогда придется менять линию поведения ребенка, а не просто реагировать на единичные проявления. Наказания в данном случае явно недостаточно.

Кстати, привычка анализировать поступки ребенка поможет задерживать вашу реакцию на них, проявлять отрицательные эмоции, даст время выбрать наиболее адекватную ситуации формулу воздействия на малыша.

- Иногда совсем не обязательно «уличать» ребенка, можно сделать вид, что не заметил проступка, вовсе не давать отрицательной оценки. Заметим. Что пропускать наказание нецелесообразно в тех случаях, когда речь идет о нарушении семейных норм или правил безопасности. Все члены семьи должны помнить об их непререкаемости и демонстрировать это при общении с ребенком.
- Правила и требования, предъявляемые к малышу, должны соответствовать его возрасту и уровню развития, т.е. быть доступны его пониманию и возможностям их выполнить. Крайне важно единство требований со стороны всех членов семьи. Рассогласованность в этом вопросе может стать одной из причин, стимулирующих детское непослушание. Не стоит также обсуждать целесообразность правил в присутствии малыша.
- Если все же используете наказания, то старайтесь быть максимально корректным по отношению к ребенку: унижение недопустимо независимо от поступка. Оценка каждого поступка малыша на семейном совете, в том числе с привлечением бабушек, дедушек, других родственников и уж тем более друзей, знакомых, воспитателей, может сильно навредить ребенку, особенно если он остается при таком «разборе полетов» в одиночестве. В результате легко формируется ощущение отвергнутости и ненужности, рушится эмоциональный контакт с родителями. Необходимо быть крайне осторожными в беседе с малышом. оцениваться может только поступок, действие, но никак не ребенок в целом.

- Наказание не должно быть чрезмерным, несоразмерным серьезности поступка или отсроченным. Если решили наказать, то откладывать надолго не стоит.
- Помните, что от ошибок никто не застрахован, даже взрослые. Когда это возможно, важно дать ребенку шанс исправить свою ошибку, подчеркнуть, что это останется только «между нами». Привлечение родственников и знакомых может подорвать в его глазах веру в авторитет родителей, и все последующие реакции папы и мамы на неблагоприятное поведение малыша будут давать все меньший эффект.
- Помните, что в результате наказания может возникнуть обратный эффект – конфликтные отношения с ребенком, вплоть до протестного поведения. Особенно в том случае, если выбрана неудачная или вовсе неподходящая форма наказания, малыш считает реакцию несправедливой или не понимает, за что был наказан. Чрезмерные эмоциональные реакции родителей, их речевая несдержанность и отсутствие терпения провоцируют и усиливают протест ребенка. Дети в большинстве случаев воспринимают крик как признак слабости, беспомощности взрослого. Так что в результате даже самое справедливое наказание может оказаться неэффективным. «Вердикт» действиям ребенка должен выноситься спокойно и доброжелательно (насколько вам удастся в конкретной ситуации). Старайтесь избегать чрезмерно повелительного тона.
- Предоставление ребенку возможности самому выбрать себе наказание в случае повтора поступка также может дать достаточный эффект. К тому же его реакция продемонстрирует действенность примененного ранее способа наказания. предложение альтернативы неприемлемого поведения тоже может быть целесообразным, например: «нельзя рисовать на стенах, но можно мелом на асфальте», «можно еще немного погулять, но тогда не будет просмотра любимого мультфильма».
- Внимательно следите за тем, чтобы у ребенка не сформировался комплекс вины в противоположность стремлению к независимости и ответственности. Особенно это становится актуально в возрасте пяти-шести лет. Выявить комплекс довольно легко, так как он складывается в ситуациях постоянного повтора одних и тех же ошибок. Иногда ребенок даже сам идет к родителям за наказанием, сам ругает себя. Достаточно эффективным в подобной ситуации может оказаться как раз отказ от ожидаемого наказания.
- К числу альтернативных наказания мер воздействия на ребенка можно отнести: психотерапевтические сказки про непослушных, капризных, неаккуратных и т.д. мальчиков и девочек, тематические игры, мультфильмы и фильмы. Тему вы выбираете в зависимости от проблемного поля. Можно взять уже готовые психотерапевтические сказки, а можно их придумать их самостоятельно или вместе с ребенком. Когда ситуация кажется безвыходной, нелишним будет обратиться за помощью к профессиональному психологу.
- Нередко мы сами провоцируем непослушание ребенка, резко отрывая его от игры или другого захватившего его занятия. Процессы торможения еще несовершенны, и резкое прекращение увлекательного дела дается крайне тяжело. В этой связи рекомендуется заранее предупреждать ребенка, готовить его к завершению игры или другого занятия: «еще два хода в игре, и идем обедать», «досматриваешь эту серию до конца и идешь готовиться ко сну».

- Хвалите детей за хорошее поведение в тех случаях, когда послушание требует от ребенка дополнительных усилий. Целесообразно использовать простые поощрения. После трех лет нередко положительный результат дает апелляция к тому, «какой же ты молодец, ведешь себя как ВЗРОСЛЫЙ».

В любых случаях отсутствие повторяющейся реакции родителей на проделки и ошибки детей, юмор и творческий подход к выбору реакции могут оказаться намного действеннее самого строгого наказания.

Наказание обязательно должно сопровождаться краткой беседой, когда ребенку объясняют, с чем связано недовольство родителей и чего от него ожидают в дальнейшем. Важно не столько говорить об ошибках, сколько акцентировать внимание на приемлемой модели поведения.

В заключение следует отметить, что рассмотренные в рамках данной статьи приемы не являются панацеей. Лучше Вас ребенка не знает никто, и только Вам судить, подходят ли для его воспитания рассмотренные здесь правила. И конечно же, у каждого родителя достаточно интуиции и творчества, чтобы выработать собственные. Вы способны найти выход из любой, даже самой конфликтной ситуации. К тому же авторитет и внимательное отношение родителей в большинстве случаев позволяют если не отказаться от наказаний, то значительно уменьшить их число. Так что дерзайте: слушайте себя и прислушивайтесь к своему малышу!

По материалам статьи из журнала «Дошкольное воспитание», №9, 2017г.