

5 способов воспитать послушного ребенка

1. Правило десяти «нельзя»

Как часто мы слышим на прогулке в парке, в супермаркете или просто на улице обеспокоенные родительские «не»? «Не беги — упадешь», «Не трогай кошку — у нее блохи», «Не лезь в лужу!» — вокруг сплошные ограничения! При виде подобной картины так и тянет спросить родителя: «Что же тогда можно делать?!».

Вряд ли вы хоть раз видели трехлетку, чинно и степенно прохаживающегося по аллеям парка. Если система запретов применима к ребенку и дома, он не может ей следовать, даже если сильно того захочет. А раз «миссия невыполнима» — не стоит и пытаться (именно так подскажет ребенку его детская логика). Поэтому для родителей важно пересмотреть свод правил поведения «хороших мальчиков и девочек».

Из всех запретов, которые вы выдвинули своему ребенку, отберите 10 действительно стоящих. Скорее всего, вам придется делать нелегкий выбор среди множества ограничений, но в итоге останутся лишь те, которые по-настоящему значимы для жизни и общения, например, «нельзя уходить с незнакомым человеком», «нельзя бить других детей» и т. д.

Эти категоричные, нигде и ни при каких обстоятельствах не нарушаемые «нельзя» и станут вашим нерушимым договором. Доступно, четко и серьезно донесите их до ребенка.

2. Запреты без частицы «не»

Чем больше мы говорим себе: «Не есть после 18.00», — тем голодней мы себя чувствуем перед сном. А вот если мы сменим установку на другую,

например: «Не переедать на ночь, ведь это позволит вкусно и обильно позавтракать и сохранить фигуру», — соблюсти «запрет» станет гораздо легче.

Для того, чтобы кроха уважал и принимал ваши требования, он должен понимать их смысл. Исходя из этого, стоит давать небольшие простые пояснения. Вместо: «Не трогай плиту», — лучше сказать: «Отойди от плиты, она очень горячая, ты можешь обжечься». Расшумевшемуся чаду объясните, что в тишине людям легче думать, запоминать, разговаривать друг с другом. Важно, чтобы формулировка была позитивной — избегайте частицы «не».

3. Соблюдайте визуальный контакт

Не имеет значения, год ребенку или три, всякий раз, когда вы что-то запрещаете или требуете послушания, присядьте и посмотрите ему в глаза. Очень важно быть с ним на одном уровне — это придаст вашим словам большую значимость. Если вы не выдерживаете визуальный контакт, вас не слышат.

Опускаясь на уровень глаз ребенка, вы помогаете ему сосредоточиться на ваших словах. Исходя из этого правила, бессмысленно кричать малышу из другой комнаты: ребенок всегда может сделать вид, что не слышит.

Также во время подобной беседы «глаза в глаза» важно быть твердым в своей просьбе. Дети очень тонко чувствуют любую нашу неуверенность или колебания и могут надавить на вашу слабость.

4. Право на выбор

Как мы уже говорили, строгие правила должны в первую очередь относиться к важным сторонам жизни. В не столь существенных областях предоставьте

ребенку возможность делать выбор самому. Детям непременно нужно предоставлять это право. Конечно, ограничивая их при этом разумными рамками.

Например, одевая малыша в детский сад, задайте ему вопрос: «Ты хочешь надеть голубые штаны или красный комбинезон?», а за завтраком спросите: «Будешь кушать клубничный йогурт или абрикосовый?». Ребенок будет чувствовать, что его мнение значимо, что к нему прислушиваются.

Вместе с тем выбор не должен быть слишком широк, лучше свести его к нескольким альтернативам. По мере взросления ребенка свобода выбирать должна естественно увеличиваться.

5. Правило положительного подкрепления

Хвалите ребенка за правильные поступки, даже за попытку вести себя хорошо. Хвалите развернуто, не экономьте на добрых словах. Малышу захочется снова и снова видеть вашу радость, а для этого быть послушным.

Помните, вы не жандарм, а любящий родитель. Ищите свои варианты разрешения проблемных ситуаций. Старайтесь быть ближе к ребенку, проводите больше времени вместе — и, возможно, запретов и правил понадобится совсем немного, а по поводу всех спорных вопросов можно будет договориться.

Педагог-психолог Попова С.А.