Что делать, если ребенок вас не слышит…

Вы родитель дошкольника или подростка? Независимо от возраста, ребенок, особенно если на него повышают голос, демонстративно не слышит вас и отворачивается? Вы раздражаетесь и повышаете голос еще больше?

К сожалению, такая картина не редкость. Что же делать?

Для начала успокоиться и прислушаться к своему ребенку. Формирование атмосферы доверия и принятия в семье – задача родителей и других старших родственников. В теплых отношениях ребенку легче раскрываться и быть собой без защит, негативизма и истерик.

Мы, родители, проводим много времени, разговаривая с нашими детьми, а потом удивляемся, почему они нас не слышат и не понимают.

С детьми одновременно очень легко и очень сложно разговаривать. Мы можем думать, что говорим максимально понятно, но ребенок, как кажется, все равно ничего не усваивает. Ведь он не делает то, что сказано. Он может согласиться просто потому, что хочет сделать родителю приятное или пытается избежать наказания. Извиняется, так как ему неприятно испытывать чувство вины, но выводы из ситуации он так и не сделал.

Однако вполне возможно найти подход к любому ребенку, было бы терпение и желание. В помощь вам игры, чувство юмора, вера в своего ребенка, готовность поддержать его в трудной ситуации и искренне порадоваться его успехам. Когда ребенок чувствует, что его переживания важны для родителя, он начинает доверять и прислушиваться.

Несколько рекомендаций по установлению контакта с ребенком:

1. Для начала обратите внимание на себя самого – нет ли у вас ощущения эмоционального тупика. Такой признак свидетельствует о том, что вам необходима передышка, отдых, чтобы успокоиться и почувствовать себя лучше. Вы не сможете помочь своему ребенку справиться с трудностями, пока вы сами не в ресурсном состоянии.
2. Отслеживайте, как именно вы формулируете свои послания ребенку. Чем более точно и конкретно вы говорите, тем лучше ребенок вас понимает. Например, ребенок разбросал игрушки, пришло время уборки и вы напоминаете ему об этом. Каким образом лучше всего это сделать? Сесть с ним рядышком, посмотреть в глаза (можно и приобнять) и сказать: «… (имя или ласковое прозвище малыша), пожалуйста, собери свои игрушки». Можно при этом предложить свою помощь. Не делайте работу полностью за ребенка. В конце обязательно похвалить его и порадоваться тому, как чисто стало в комнате.
3. Если ребенок дошкольного возраста, формулируйте 1 просьбу за 1 раз. Разбивайте сложные задачи на простые. Например, придя с прогулки:

«Сними, пожалуйста, ботинки». Когда просьба будет выполнена, далее: «Вымой руки», затем «Идем обедать» и т.д. Для подростка можно составить список дел и разместить на видном месте, чтобы он ничего не забыл.

4. Чем меньше слов, тем лучше. Говорите четко, спокойно, уверенно, без обвинений, нотаций, запугиваний и др. Если ребенок протестует, попробуйте прояснить причину. Когда мы говорим ребенку тысячу раз одно и то же, да еще в одной тональности, он начинает воспринимать это как фон, т.е. неважную информацию. В результате родитель не выдерживает и повышает голос. От крика многие дети пугаются и впадают в ступор. Крик парализует, снижает способность мыслить. Кроме того, подрывается доверие.
5. Детям, особенно маленьким, необходимо давать временной запас. Даже не все взрослые умеют быстро переключаться с одной деятельности на другую. Поэтому желательно заранее предупреждать ребенка: «Еще 10 минут гуляем, затем идем домой», «У тебя осталось 5 минут на просмотр телевизора, а потом мы будем читать книжку» и т.п.
6. Формулируйте просьбы в положительном ключе. Например, вместо «не кричи» – «говори тише», «не лезь в лужу» – «давай обойдем лужу, чтобы не намочить ботинки» (хотя залезть в лужу – любимое удовольствие каждого дошкольника). Можно включить игровой или соревновательный момент: «Давай, кто первый оденется – ты или я».

Не забывайте, что рядом с вами растет и набирается опыта и ума личность, с которой вам точно необходимо наладить долговременный, доверительный и конструктивный контакт. В детстве именно родители закладывают основные правила взаимодействия с ребенком.

Терпение и эмоциональная стабильность родителей, умение грамотно сочетать требовательность и принятие своего ребенка – база воспитания гармоничной личности.

© Психолог Сокуренко Анна Александровна