

КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ РЕБЕНОК СЛУШАЛСЯ МЕНЯ С ПЕРВОГО РАЗА?

Несбыточный сон среднестатистического родителя: он ласково говорит ребенку «милый, убери в комнате игрушки», а ребенок в ответ тут же отвечает: «да, мамочка!» и весело бежит убирать свою комнату. С первого раза! А потом с первого напоминания выключает приставку, делает уроки, чистит зубы... Снился вам такой сон? А знаете, не такой уж он и несбыточный. Можно сделать кое-что, что поможет вашим детям реагировать на ваши просьбы с первого раза.

1|| Убедитесь, что ребенок действительно слышит вас. Часто родители доносят детям свои инструкции криком через весь дом. Например, мама из кухни кричит сыну в комнату: «Вынеси мусор!», а сын в это время играет в компьютерную игру или общается в соцсетях. Он может реально не услышать вас из-за увлеченности и потому не будет реагировать. Психологи советуют не доводить ситуацию до крика «сколько раз тебе говорить!», донося просьбы из кухни, а лучше подойти к ребенку, попросить для начала отложить гаджеты (прямо так и сказать: «Положи телефон, пожалуйста», «Отвлекись на минутку, мне нужно тебе кое-что сказать») и только убедившись, что ребенок слушает вас, смотрит именно на вас, а не через ваше плечо в телевизор, сообщить свою просьбу что-то сделать.

Для детей с СДВГ работает прием, когда вы кладете ему руку или обе руки на плечи и переводите все его внимание в данный момент только на вас.

2|| Конкретизируйте время выполнения ваших просьб. Если важно вынести мусор именно сейчас, то надо сообщить и это: «Сейчас, сынок, не потом, не вечером, а прямо вот сейчас». Просьбы что-то сделать без привязки ко времени дети будут растягивать максимально долго. Скажете «уберись в комнате» - будет откладывать уборку до сна. «Уберись в комнате, пожалуйста, даю тебе полчаса, время пошло» - уже более конкретная просьба, согласитесь.

3|| Сообщайте, а не спрашивайте. Одна из самых распространенных ошибок, которые допускают родители, выдавая детям указания что-либо

сделать, заключается в том, что они как раз не указывают, а спрашивают ребенка, может ли он что-то сделать, считая такую форму общения более мягкой. Например, вопрос «не мог бы ты убрать свое рабочее место?» для ребенка не означает вежливую форму, на которую он должен отреагировать вежливым согласием. Для него это означает вопрос с вилкой ответов «да-нет». «Не мог бы ты убрать на столе?» - даже умеренно оппозиционный ребенок скажет себе: ээ, пожалуй, нет... Просто скажите ему без всяких этических заигрываний: «Убери за собой, пожалуйста. Сейчас». Можно дать время ребенку: «У тебя осталось десять минут на игру, поставь таймер. А потом выключай компьютер».

4|| Давайте одну инструкцию за раз, а не сразу несколько. Маленькие дети и дети с проблемами внимания не могут адекватно воспринимать несколько просьб одновременно. Не стоит выдавать очередь поручений: «протри пыль, потом вынеси мусор, после погуляй с собакой, а когда вернешься, собери по квартире все свои носки и загрузи стирку», дети могут запомнить две-три в лучшем случае. И хорошо, если ничего не перепутают. Это не потому, что у них объем памяти маловат, просто отвлекаемость очень высокая.

5|| Убедитесь, что ребенок понял вашу просьбу. Попросите ребенка повторить вашу просьбу, как он ее понял. Особенно это касается просьб, которые вы озвучиваете ребенку впервые или нечасто. Это гарантирует, что ребенок правильно понял ваши ожидания, а вы сразу поймете, не путается ли он в ваших объяснениях. Зачастую дети послушно кивают, но не до конца понимают инструкции, или думают, что понимают, поэтому не уточняют непонятные моменты. Или не решаются переспросить, как именно нужно что-то сделать, поэтому в итоге вы получаете совершенно не тот результат, на который рассчитывали. Например, вы можете попросить ребенка развесить белье из машинки. Спросите его, как он это будет делать? И если надо - покажите как именно вы сами развешиваете вещи. Помыть посуду - как именно? Может быть, у вас разные губки на разную посуду, ребенок это знает?

6|| Закрепляйте положительное поведение. Когда ребенок делает что-то правильно и вовремя, как вы попросили об этом, даже если это банальная чистка зубов, похвалите его. А если это дела по дому, то тем более выразите свое удовольствие от проделанной им работы. «Как хорошо ты убрал пыль на полках, под каждой книжкой! Молодец! Это очень качественная работа».

7|| Реализуйте негативные последствия. Но если ребенок не сделал то, что входило в круг его обязанностей, ни с первого раза, ни со второго, ни с третьего, значит, вам придется быть несколько жестче и выполнять в следующий раз свои обещания забрать приставку или заблокировать игры на телефоне, или даже отменить поход в кино, если ваши просьбы будут игнорироваться. Просто не обещайте нереальных наказаний типа «отобрать приставку на месяц», «забрать телефон на неделю», «никакого аквапарка на каникулы!», самим же будет трудно их выполнить. А вот отключить игры на сутки вполне реально или пропустить сеанс в кинотеатре до тех пор, пока ваша просьба не будет выполнена, тоже реально и не так драматично для психики. Когда ребенок будет понимать, что ваши ультиматумы не пустой звук, он начнет делать то, что вы просите. Если, конечно, никакое позитивное подкрепление в вашей ситуации уже не помогает.

