

**«Он стал совершенно несносен», «отбился от рук», «все делает назло», «ни в грош нас не ставит» – на все лады звучат жалобы родителей, по сути, об одном и том же: ребенок не слушается. Как взять ситуацию в свои руки и сохранить покой в семье?**

Итак, мы предлагаем 10 правил, которые помогут вам и вашему малышу прийти к мирному сосуществованию.



## **1. Правило десяти «нельзя»**

***Чем реже мы употребляем слово «нет», тем больший вес оно будет иметь, когда мы произнесем его.***

Припомните, часто ли прогулка с малышом сопровождается падающими как из рога изобилия фразами: «Не беги – упадешь», «Не трогай кошку – у нее наверняка блохи», «Не лезь в лужу!». При виде подобной картины так и тянет спросить маму: «А что же можно делать?!» Согласитесь – вряд ли удастся представить трехлетку, чинно и степенно прохаживающегося по аллеям парка. Если система тотальных запретов преследует ребенка и дома, он при всем желании не может ей следовать. А раз «миссия невыполнима» – не стоит и пытаться. В результате чадо становится неуправляемым. Поэтому вместе с мужем, а возможно, и со старшими членами семьи, проведите ревизию правил поведения «хороших мальчиков и девочек». Отберите среди них, скажем, 10 (а возможно, и меньше) категорических и постоянных «нельзя». Доступно, четко и серьезно донесите их до ребенка. Заранее обговорите систему наказаний за нарушение своеобразного «кодекса» и придерживайтесь ее. Скорее всего, пока вы будете делать нелегкий выбор среди бесконечного множества ограничений, останутся лишь те, которые действительно значимы для жизни и общения, например, «нельзя уходить с незнакомым человеком», «нельзя бить других детей» и т. д.

## **2. Учитывайте возраст**



***Требования взрослых должны соответствовать возможностям ребенка, быть доступными для его понимания.***

Например, даже четырехлетний человечек не может тихо посидеть часик, пока вы ждете приема у врача, а потому берите с собой книжки, игрушку. Во всяком случае, чем дитя младше, тем проще обойтись без запретов, отвлекая малыша, переключая его внимание или предъявляя требования в игровой форме. Отлично подойдет, например, игра «кто быстрее» (соберет игрушки, разденется). Начиная с 10-го месяца, ребенок способен понимать несложные инструкции, но память его еще очень слаба. Он не может долго удерживать правила, которые уже, казалось бы, были усвоены. Поэтому ребенку дошкольного возраста обязательно нужно периодически напоминать, что можно делать, а что нельзя.

### 3. Запреты без частицы «не»

Для того чтобы кроха уважал и принимал требования, чтобы ваши указания стали для него жизненным путеводителем, он должен понять их смысл. Исходя из этого, стоит давать небольшие простые пояснения: недостаточно сказать ребенку: «Не трогай плиту», лучше: «Отойди от плиты, она очень горячая, можно обжечься». Расшумевшемуся чаду объясните, что в тишине людям легче думать, запоминать, разговаривать друг с другом.

Причем **формулировка правила должна быть позитивной – избегайте частицы «не».**



### 4. Твердость в установлении правил

*Дети тонко чувствуют сомнения взрослых, фальшь и колебания в поведении.*

Каждый знает, что маленькому ребенку необходимы определенные ограничения, организующие его. В детстве кроха должен освоить понятия «хорошо» и «плохо», сделать для себя важными нормы, действующие в человеческом обществе. Однако родителям тяжело настаивать на выполнении правил, тяжело говорить своему ребенку «нельзя» – часто они боятся, что дети будут меньше любить их. К тому же и взрослые люди не всегда справедливы: принимая решение, мы рискуем ошибиться, например, из-за того, что не владем полной информацией. Так, родители часто занимают сторону одного из детей в споре, не выяснив до конца истинного виновника и по-настоящему обиженного. Поэтому дайте себе время на раздумье, не рубите с плеча. Когда же тактика поведения определена, будьте уверены в себе и доведите выполнение того, что вы попросили, до логического конца. Дети очень тонко чувствуют сомнения взрослых, фальшь и колебания в их поведении. В этом случае ребенок будет клянчить то, что ему хочется, до тех пор, пока вы не уступите. Заигрывание с ребенком в подобных ситуациях приведет к тому, что в следующий раз он вновь и вновь будет проверять вас на прочность. Поэтому, **отказывая, не улыбайтесь и не смотрите на малыша снисходительно, ведь такой взгляд подразумевает: «Мой милый, я говорю «нет», но меня всегда можно переубедить».**

### 5. Глаза в глаза!

Не имеет значения, год ребенку или три, всякий раз, когда вы ему что-то запрещаете или требуете послушания, присядьте и посмотрите в глаза – это придаст вашим словам большую значимость. Если вы не смотрите, вас не слышат. Действительно, попробуйте построить беседу с человеком, который не смотрит на вас. Через некоторое время вы наверняка подумаете, что он погружен в свои проблемы или витает в облаках и попросту не слушает.

Вместе с тем, опускаясь на уровень глаз ребенка, вы помогаете ему сосредоточиться на ваших словах. Исходя из этого правила, бессмысленно кричать из другой комнаты «сними ботинки»: ребенок всегда может сделать вид, что не слышит.

## 6. «Один, два, три...»



Когда ребенок разбушевался, скажите ему, что будете считать до пяти или до десяти, чтобы дать ему время. Если вы досчитаете до конца, а он не послушается, вы его накажете. Этот способ эффективен для детей старше 2 лет.

## 7. Правило «тайм-аута»

**Когда ваше любимое чадо становится по-настоящему невыносимым, лучшее решение – оставить его ненадолго в одиночестве.**

Используйте, например, проверенный веками еще прапрадедушкин способ – отведите ребенка в угол или выберите место, где нет телевизора и игрушек. Такой вынужденный тайм-аут – серьезное наказание для малыша, ведь стоять в углу или просто сидеть на стуле – это ужасно скучно. Кроме того, детское время течет иначе, чем у взрослого: когда ребенок даже в течение 10 минут занят чем-то неинтересным, ему кажется, что прошли часы.

**Десять минут игры для малыша равны часу взрослого времени.**

Не нужно переходить на крик, совершенно спокойно, но твердо скажите приблизительно следующее: «Ты очень сердитый, побудь здесь, пока пройдет злость» или «Сядь на стул и посиди 5 минут. Успокойся». Кстати, время изоляции зависит от возраста ребенка, на каждый год по минуте: 3 минуты для трехлетнего, 5 – для пятилетнего. Если ваше чадо оказывается рядом с вами явно раньше выделенного для тайм-аута времени, отведите его обратно, иначе наказание перестанет быть действенным. Ни в коем случае нельзя запира́ть ребенка в чулан или другое темное место, чтобы не напугать его. Однако у этого метода есть и сложность: чаще всего подобные наказания заканчиваются формальным «выпрашиванием» прощения. «Я больше так не буду» часто звучит лишь затем, чтобы вырваться из ненавистного угла. Поэтому лучше вообще не вступать с ребенком, ни в какие переговоры до того, как истекло время наказания. Лишь затем выясняйте, осознал ли ребенок, за что его наказали.

## 8. Право на выбор



**Детям непременно нужно предоставлять право выбора, но при этом выбор должен быть разумным и ограниченным.**

Как мы уже говорили, строгие правила должны в первую очередь относиться к важным сторонам жизни. В тех областях, которые не столь существенны, **предоставьте ребенку возможность делать выбор самому**. Например, одевая в детский сад, задайте ему вопрос: «Ты хочешь надеть голубые штаны или красный комбинезон?», 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. Если же вы спросите: «Что ты хочешь надеть сегодня утром?», вполне вероятно, что в середине зимы вы застанете вашего малыша одетым в летние шорты. Конечно, по мере взросления ребенка свобода выбирать должна увеличиваться.

## 9. Соблюдайте режим дня

**Для детей дошкольного возраста принципиально важен ритм.**

Мы, взрослые, так привыкли к жизни на бегу, к меняющимся стремительно впечатлениям и событиям, что не понимаем, что детям нужна размеренность и ритмичность. Это дает им жизненную опору, снимает тревогу и нервозность. В обратном же случае рождается ощущение хаоса и как следствие – непослушание: ребенок не понимает, каким правилам нужно следовать и нужно ли вообще. Если взрослого непредсказуемость жизни возбуждает, то малыша – утомляет и сбивает с толку, запутывает. Дневной ритм выражен для ребенка в режиме. Когда он заранее знает «программу» дня, понимает, что всякому занятию свое время, он легче принимает необходимость оставить интереснейшую игру и идти спать или обедать. Ребенок учится «дружить со временем»: он знает, что если не будет слишком долго сидеть за столом, то успеет поиграть. Конечно, нужно выбрать такой режим, который максимально подходит именно для вашего ребенка, и сохранять его длительное время.

## 10. Правило положительного подкрепления

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

**А теперь о главном.** 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.



## Запрещенные приемы

- **Отвечать агрессией на агрессию.** Ребенок попытался ударить вас, укусил или ущипнул? Даже если вы хотите показать, как вам больно, недопустимо повторять его действия. Также малоэффективны и телесные наказания. Они внушают ребенку мысль, что, правда, всегда на стороне сильного. В жизнь входит «система двойных стандартов»: «мама твердит, как отвратительно драться, но сама может ударить меня». Получается – «что позволено

Цезарю, не позволено рабу». Крик или бранные слова также являются одной из форм агрессивного поведения. В семьях, где общаются только на повышенных тонах, никто никого не слышит. Через некоторое время дети будто начинают упражняться в доведении родителя до крика, это становится неплохим развлечением для них. Автор замечательных книг по психологии Владимир Леви пишет: «Родитель, пытающийся изменить своего ребенка, не начиная с себя, напрасно теряет время». Помните: наши требования помогают ребенку принять человеческую культуру, стать ее частью, а значит, и предъявляться они должны вежливо, культурно – по-человечески.

- **Пугать.** «Буки» и «бяки», «дяди-милиционеры» и «бабаи» – кого только не привлекают родители, чтобы добиться послушания от своих отпрысков. К сожалению, лишь ненадолго опасность угодить в мешок к страшной Бабе-яге делает паинек из маленьких разбойников. А вот страхи, появившиеся в детстве, остаются надолго.
- **Использовать угрозы, которые не сможете реализовать.** Например, если вы скажете: «Я никогда не буду с тобой больше разговаривать» и, естественно, не осуществите угрозу, ребенок поймет, что ваши слова немного стоят.
- **Поддаваться на провокации.** Никогда не вступайте в игру, если сын или дочка бросают вам: «Я тебя больше не люблю». Однако и сами не манипулируйте ребенком, не играйте на чувстве вины: «Ты меня убил!», «У меня разболелось сердце!»
- **Обещать подарок** даже за хорошее поведение. Ведь это банальный подкуп.
- **Осуждать действия супруга или бабушки с дедушкой.** Даже если вы считаете, что ваши близкие зашли «слишком далеко», если вы не согласны с их методами воспитания, не обсуждайте их при ребенке.
- **Припоминать старые обиды и проступки.** Должно действовать правило «наказан – прощен – забыто».
- **Наказывать лишением еды, прогулки** или других жизненно необходимых вещей. Также нельзя наказывать трудом: в такой ситуации есть шанс навсегда отбить желание мыть посуду или, скажем, подметать.
- **Унижать.** Презрительные выражения («хныкаешь как маленький»), насмешки, сравнения с другими детьми уничтожают личность, самоуважение.
- **Перекладывать на супруга обязанность наказывать ребенка.** «Вот придет отец, он тебе устроит» – нельзя быть хорошим за счет другого человека.