

Вопрос к психологу.

Двухлетний ребёнок слушается меня, только если я кричу. Что делать?

Иногда родители десять раз подряд повторяют просьбу, а ребенок не прислушивается. И начинает выполнять то, о чем его просят, только когда мама или папа повышают голос. Но делать такое общение нормой неправильно.

Вопрос. Ребенок понимает меня, только если я кричу. Если просто говорю ему, что сделать или куда нельзя лезть, он не слушается. Возраст ребёнка — около двух лет. Что делать?

Ответ. Сначала в такой ситуации родителям важно понять, почему коммуникация с ребенком нарушена: почему он обесценивает слова родителей и прислушивается только к повышенным тонам? Умение прислушаться к просьбам окружающих важно воспитать в ребенке как можно раньше — примерно до трех лет.

Типичная ситуация при нарушенной коммуникации: родитель просит что-то, ребенок не делает, родитель просит еще раз, ребенок игнорирует, тогда родитель от бессилия срывается на крик, и ребенок быстро все выполняет. Если история повторяется регулярно, ребенок привыкает слышать и чувствовать только эмоции, не слова.

У ситуации, когда ребёнок слушается только в случае крика, есть еще несколько негативных последствий. Какое-то время он будет реагировать на такой вид коммуникации — бояться и выполнять все просьбы, если на него кричат. Но это продлится недолго. Вскоре он привыкнет, перестанет считать повышенный тон чем-то необычным и начнет обесценивать и этот способ общения. Родителю понадобится кричать еще сильнее и дольше. Но конце концов ребенок просто привыкнет к постоянному крику, начнет игнорировать и его.

Во-вторых, родители, которые кричат на ребенка, могут испытывать чувство вины, они эмоционально истощаются. Такая коммуникация приводит к усталости и не создает теплых отношений в семье.

Плюс, когда коммуникация нарушается, она нарушается комплексно — то есть обычного человеческого общения с ребенком уже не происходит, выстроить его становится все сложнее. Когда родители постоянно кричат на ребенка, он перестает им доверять, не хочет делиться своими проблемами.

Как наладить испорченную коммуникацию:

Попробуйте понять причину: почему ребенок вас не слышит? Может быть, он очень увлечен своей игрой и на самом деле просто не слышит, что происходит в доме? Или ребенок не до конца представляет, что ему нужно сделать? Например, дети могут проигнорировать просьбу принести что-то, если не знают, где это находится. К тому же ребенок может находиться в состоянии эмоционального экспериментирования, проверки границ: «А что будет, если я не сделаю это?» Это нормальный жизненный этап, через который всем необходимо пройти.

Обратите внимание — относитесь ли вы как родитель уважительно к просьбам ребенка? Всегда ли прислушиваетесь к тому, о чем он вас просит? Ребенок может просто копировать коммуникацию, которую он видит ежедневно. Если родители игнорируют просьбы друг друга или ребенка, то детям ничего не остается, как копировать эту модель поведения.

Если ребенок уже достаточно взрослый, можно с ним договориться о новом способе общения: «Дорогой, давай договоримся: я больше не кричу, а ты делаешь то, что я прошу. Хорошо?»

Постарайтесь не реагировать слишком эмоционально на непослушание ребенка. Это просто факт, и крик не поможет решить проблему. Посмотрите, изменится ли его отношение после того, как вы измените свое.

Попробуйте метод «заезженной пластинки». Нужно много раз повторить просьбу ребенку без пауз и смотреть при этом ему в глаза. Повторяйте фразу нейтральным, спокойным тоном. Без уговоров и обиды. Просто: «Дорогой, пойдём чистить зубы». «Пора чистить зубы». «Вижу, что ты играешь, но пора чистить зубы». Для ребенка здесь важно почувствовать, что от слов родителя никуда не деться. Если нужно идти чистить зубы, то не получится ничего другого сделать, родитель всё равно настаивает на своем. Причем настаивает спокойно, никаких дополнительных эмоций не будет.

Помогите ребенку. Вместо того чтобы кричать, вы можете, например, пойти чистить зубы вместе с ребенком или помочь ему убрать игрушки. Объясните, что он вернется к игре, когда сделает все обязательные дела.

Объясните ребенку суть просьбы. Условно: «Чистить зубы нужно, чтобы они были чистыми и здоровыми. Тогда нам не придется лишний раз идти к стоматологу». Если ребенок поймет, зачем ему нужно что-то сделать, он с большей охотой возьмется за это.