

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

Игнорирование ребенком просьб родителей

Мой сын не реагирует, когда я прошу его что-нибудь сделать. И я знаю, что он не глухой: он прекрасно слышит телевизор, свободно общается с друзьями, включается в непринужденный диалог. Мне уже надоело повторять: "Сколько раз тебе говорить?" "Ты застелил постель?" - Молчание. «Убери разбросанные игрушки!» - продолжает заниматься своими делами. "Ты сделал домашнее задание?" - Выходит из комнаты. "Ты покормил собаку?" – Достает новую игру...

Вам знакомы подобные ситуации?

Складывается впечатление, что большое количество детей в наши дни демонстрируют избирательность слуха. Конечно, они отлично слышат телевизор, друзей и даже самые неразборчивые тексты песен. Но когда дело доходит до реагирования на определенные просьбы и требования родителей - совсем другая история. Если вы уже прибегали к угрозам, подкупу, крику, чтобы обратить на себя внимание ребенка, знайте: вы не одиноки. По данным социологического исследования среди родителей относительно самых трудных моментов воспитания, самым распространенным оказался "Мой ребенок меня не слышит".

Коротко о главном: самый быстрый способ обратить на себя внимание ребенка - говорить не больше, а меньше. В этом случае повышается вероятность, что он услышит то, что вы действительно хотите до него донести.

Шесть советов, чтобы вас внимательно слушали:

Используйте следующие подсказки в качестве руководства, чтобы с первого раза быть выслушанным вашим ребенком.

1. Будьте сами внимательным слушателем. Ребенок не сможет стать внимательным слушателем, если ему будет не у кого этому учиться. Поэтому убедитесь, что вы сами как внимательный слушатель служите примером того, что требуете от ребенка. Покажите, что вы выслушиваете супруга (супругу), друзей и, самое главное, самого ребенка. Хорошим напоминанием служит старая поговорка: "Не зря нам даны два уха и один рот!" Слушайте своего ребенка в два раза дольше, чем говорите.

2. Говорите вежливо. Самый быстрый способ заставить ребенка не обращать на вас внимания - это использовать такие разновидности коммуникации, как критика, приказы, нотации, навязывание своего мнения, осуждение, запугивание, крик и мольба. Спросите себя, как бы вы хотели, чтобы

разговаривали с вами, если бы вы были ребенком, и используйте такой образец общения.

3. Сначала обратите на себя внимание, а потом говорите. Прежде чем начнете говорить, убедитесь, что ребенок смотрит на вас. Можно слегка приподнять его подбородок, так, чтобы он смотрел прямо в глаза, или дать словесную команду, чтобы обратить его внимание: "Посмотри, пожалуйста, на меня и послушай то, что я скажу". Когда вы смотрите друг другу в глаза, ребенок полностью в вашем распоряжении: это как раз подходящий момент для того, чтобы сформулировать свою просьбу. Использование этой техники каждый раз, когда вам действительно требуется внимание ребенка, заставит его слушать.

4. Сделайте предупреждение. Иногда детям действительно сложно переключиться, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Кроме того, ребенок действительно может не слышать вас. Установите временное ограничение: "Мне понадобится твоя помощь через две минуты" или "Я хочу с тобой поговорить через минуту. Пожалуйста, подготовься".

5. Понизьте голос. Вместо того чтобы повышать тон, понизьте его. Ничто не отбивает охоту быстрее, чем крик, поэтому поступите наоборот: говорите мягче и тише. Обычно это застает ребенка врасплох, и он останавливается, чтобы послушать. Учителя используют эту стратегию на протяжении многих лет, потому что она действенна.

6. Говорите кратко, мягко и точно. Дети становятся восприимчивее, если знают, что им не придется выслушивать лекцию, поэтому пусть ваши просьбы будут краткими и по делу: "Застели, пожалуйста, кровать перед тем, как пойдешь гулять", "Сейчас тебе нужно выучить стих" и т.п. Ограничение количества слов, входящих в вашу просьбу, тоже помогает. Иногда достаточно одного слова: "Домашнее задание!", "Уборка!" и т.д.

На заметку: детям необходимо больше "времени ожидания" - времени обдумать то, что они слышат, прежде чем что-то сказать. Так что если вы задаете ребенку вопрос или просите о чем-нибудь, не забывайте подождать, по крайней мере, три секунды. Он воспримет больше информации, вероятность ответа возрастет, и возможно, он даст вам более полный ответ.

А также не забывайте, что игнорирование может быть как сигналом нездоровых взаимоотношений внутри семьи, так и вызвано протестным поведением в кризисный период, так и рядом других причин, с которыми может помочь разобраться специалист.