



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

«Вышка на ВДНХ: цикл лекций по семейной психологии»

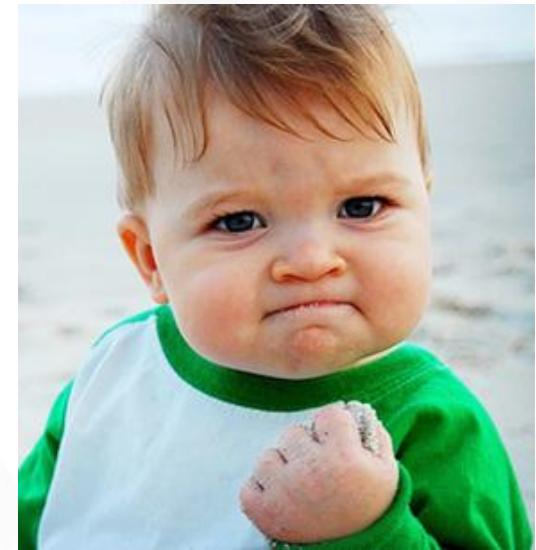


Непослушные дети и их родители: почему дети не слушаются и как им помочь слушаться?

Елена Чеботарева, к.п.н., системный семейный психотерапевт, куратор и преподаватель магистерской программы департамента психологии НИУ ВШЭ
«Системная семейная психотерапия»

Почему дети не слушаются?

- **Борьба за внимание.** Если ребенок не получает нужного ему количества внимания, он находит способ его получить – *непослушание*.
- **Борьба за самоутверждение.** Ребенок отстаивает свои права самому решать свои дела.
- **Обида и желание отомстить.** Ребенок злится на родителя – Поступает наперекор ему.
- **Потеря веры в собственный успех.** Низкая самооценка ребенка. Накопив опыт неудач и критики в свой адрес, он теряет уверенность в себе. Решает, что все равно ничего не получается, значит нечего и стараться.



Реакции родителей на непослушание ребенка

Ребенок:

- Борьба за внимание
- Самоутверждение
- Обида и желание отомстить.



Родитель:

- Раздражение
- Гнев
- Обида

- Безнадежность, отчаяние.



Что делать в этих случаях?

1) Не реагировать привычным образом!

Ребенок:

Родитель:

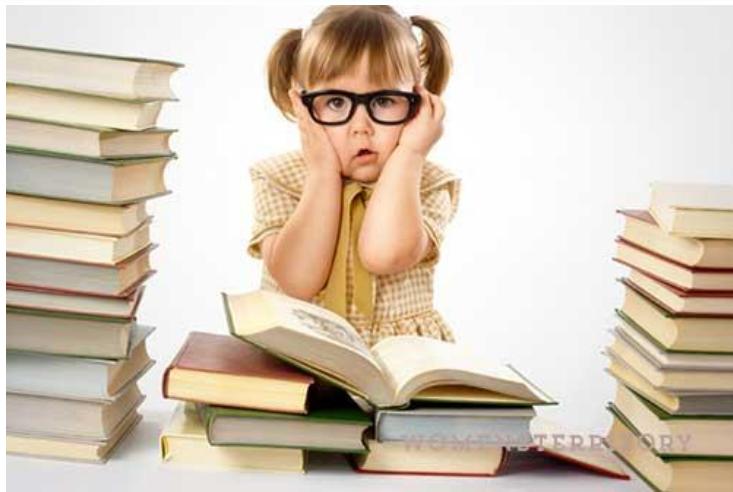
- **Борьба за внимание** • увеличить долю положительного внимания, игнорируя привычные непослушания;
- **Самоутверждение** • уменьшить контроль за делами ребенка;
- **Обида и желание отомстить** • попытаться устраниить причину обиды ребенка;
• если это невозможно, обсудить с ним ситуацию.
- **Потеря веры в собственный успех** • уменьшить свои претензии к ребенку, чаще выполнять работу вместе с ним, не критиковать, поощрять.

Ребенок нас не понимает?

- **непонятные слова;**
- **сложные речевые конструкции** (*из-за того, что ты себя сегодня утром так нехорошо вел, я вот сейчас думаю, стоит ли нам смотреть мультики*) ;
- **запутанные инструкции** (*Принеси из гостиной мамину книжку, она лежит там на столике, под книжкой, которую мы с тобой сегодня днем смотрели*) ;
- **инструкции, замаскированные под вопрос или предложение** (*Не хочешь ли ты, случайно, убрать свои игрушки? Давай угостим девочку конфеткой.*);
- **рассогласованность слов и невербальных проявлений** (*«Покажи мне свой рисунок» – говорит мама, не отрываясь от телевизора*).



Мы слишком много требуем и перестраховываемся?



«Хвалить можно только тогда, когда все идеально»;

«Любую ошибку нужно подмечать и исправлять»;

«Нужно защитить ребенка от опасностей, подстерегающих его со всех сторон»

Большие надежды на детей:

«Дети – гордость / позор семьи»;

«Если что-то упустить в детстве, в будущем это приведет к непоправимым последствиям»;



Во всем мире дети выполняют команды немедленно в 50-75% случаев.

Родители – модели поведения



Если не удается отучить ребенка от какого-то поведения, понаблюдайте, не копирует ли он Вас.

Чтобы научить ребенка желательному поведению, нужно делать это вместе с ним.



Конфликт лояльностей



- **Когда мама и папа дают противоречащие друг другу указания, кого слушать?**
- **Что делать ребенку, когда родители не могут договориться между собой?**



Непослушание условно выгодно всем?

После «педсовета» уже
можно не говорить о
собственных
взаимоотношениях

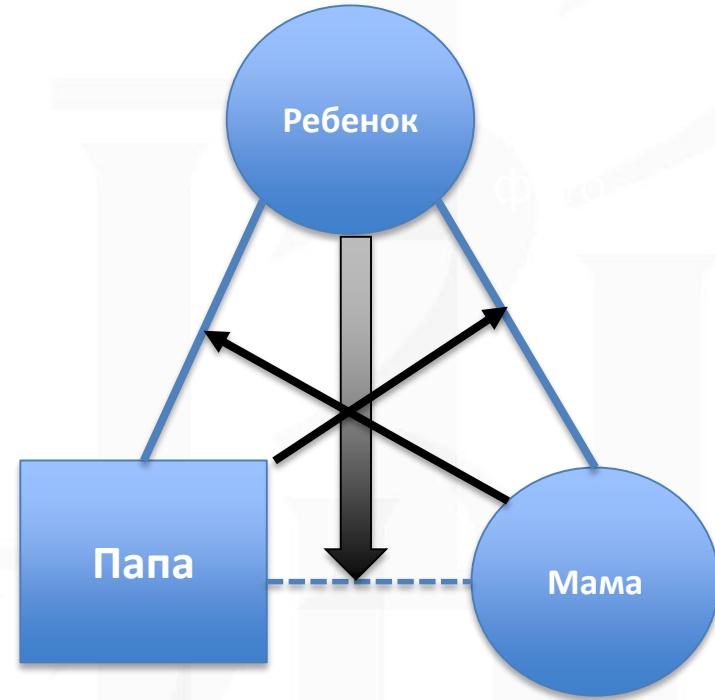
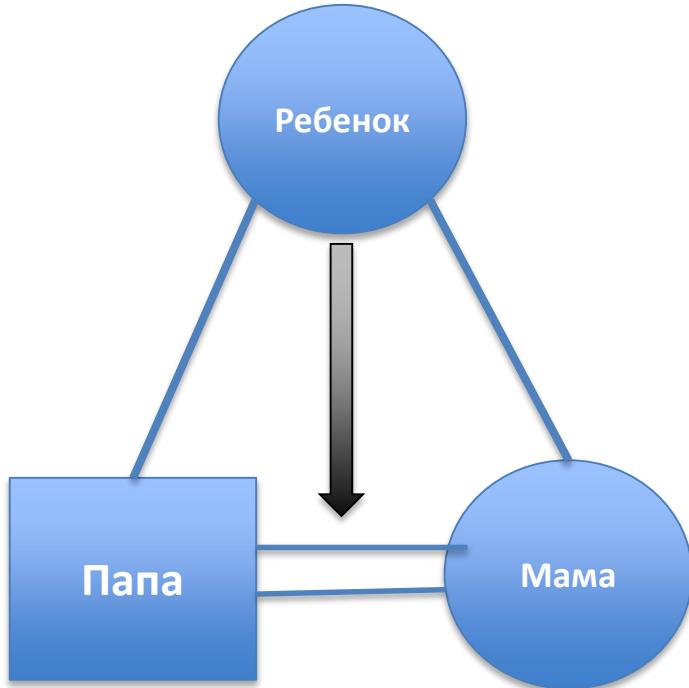
Папа много работает,
мама дома с
ребенком устает и
скучает

Мама срывает плохое
настроение на
ребенке, ребенок
капризничает

После того, как ребенок
уснул, родители могут
поговорить (о воспитании),
сплотиться или высказать
претензии друг другу

Вечером требуется
вмешательство папы для
совладания с
непослушным ребенком

Триангуляция



- Если взаимоотношения между супругами недостаточно надежные, проблемное поведение ребенка служит для укрепления этих отношений; и таким образом, само закрепляется

Коалиции



Перевернутая иерархия в семье

- Некоторые родители считают, что поддержание дисциплины несовместимо с любовью к ребенку



- Или, что сохранить добрые отношения с ребенком можно только, взаимодействуя с ним на равных

Для чего ребенку послушание?

- обеспечивает безопасность;
- улучшает адаптацию к окружающему миру;
- внешние правила постепенно интегрируются с личностью ребенка – формируется мораль и саморегуляция;
- повышается определенность, предсказуемость - снижается тревожность;
- лучше развивается интеллект и практические навыки.



Как помочь ребенку слушаться?

- установить с ним теплые отношения;
- быть более чувствительным к индивидуальности и состоянию;
- давать много позитивного внимания;
- учить не критикуя, а показывая пример;



Позитивное внимание

- заниматься совместной деятельностью;
- чаще отдавать инициативу ребенку;
- задавать меньше вопросов – больше описывать желательное поведение;
- игнорировать то нежелательное поведение, которое возможно;



- не критиковать;
- моделировать желательное поведение;
- создавать систему вознаграждений;
- чаще поддерживать зрительный и тактильный контакт.



Как давать позитивное внимание?

- ✓ **Описывайте, комментируйте мельчайшие желательные проявления**
 - происходит обучение,
 - моделируется речь,
 - удерживается внимание,
 - структурируется мышление ребенка во время игры.
- ✓ **Отражайте, повторяйте сказанное ребенком:**
 - оставляет инициативу за ребенком,
 - показывает ребенку, что его, действительно, слушают,
 - демонстрирует принятие и понимание,
 - улучшает речь ребенка.
- ✓ **Отражайте, называйте эмоции ребенка**
- ✓ **Имитируйте желательную игру**
 - позволяет ребенку руководить,
 - показывает заинтересованность тем, что делает ребенок,
 - учит играть с другими,
 - улучшает контакт.

Избирательное внимание

✓ Хвалите за конкретные дела:

- желательное поведение усиливается,
 - ребенок будет лучше понимать ожидания родителей;
 - повышается самооценка ребенка,
 - отношения улучшаются,
 - ребенок и родитель получают больше удовольствия от взаимодействия,
 - родитель настраивается на восприятие хорошего в ребенке.
-
- ## ✓ Игнорируйте нежелательное поведение (если оно не опасно или разрушительно), не разговаривайте, не смотрите, не улыбайтесь, не хмурьтесь:
- плохое поведение ослабевает (поначалу усиливается),
 - дает ребенку информацию о Вашем неприятии поведения (а не самого ребенка).

Как правильно давать указания?

использовать только тогда, когда послушание действительно необходимо, в других случаях – непрямые команды.

- давать право выбора из двух вариантов в том, в чем ребенок компетентен.

Указания должны быть:

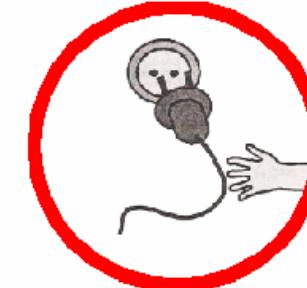
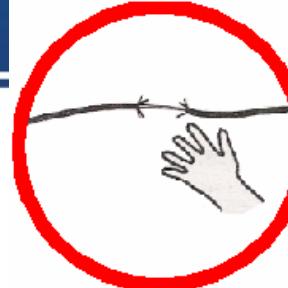
- прямыми;
- понятными: до 3 лет нужно говорить подробно и конкретно, сопровождать жестами;
- в позитивной форме;
- нельзя давать смутных команд, непонятно кому адресованных и т.п.;
- нейтральным тоном, желательно начинать с «пожалуйста»;
- желательно объяснять причину.

Сделайте так, чтобы послушание и непослушание всегда приводило к одним и тем же последствиям

Как устанавливать домашние правила?

Нужны для тех случаев,
когда нет возможности дать
указание, регулирующее поведение.

«Правила – кирпичная стена, а не резиновая лента»: Постоянство,
Предсказуемость, Последовательность:



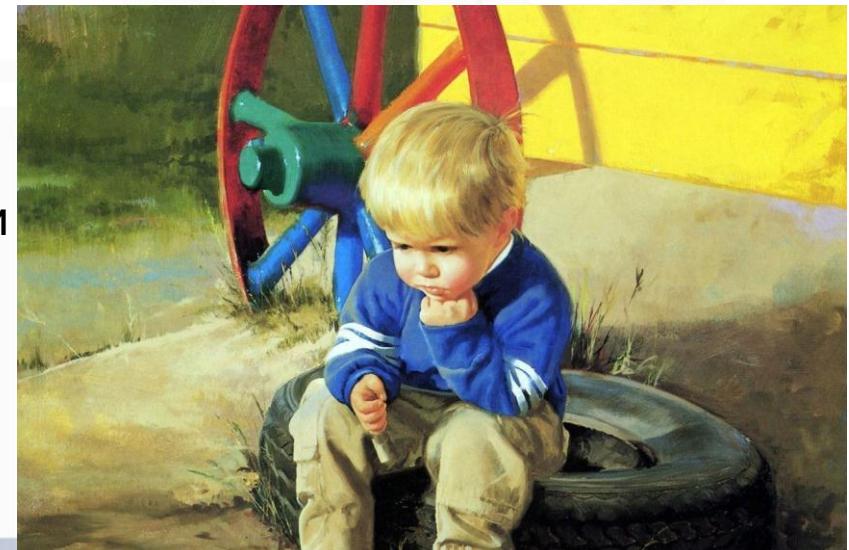
- Подумайте, нельзя ли регулировать поведение другим способом (изменить среду, свое поведение).
- Опишите то поведение ребенка, которое Вы хотите прекратить.
- Указывайте на это поведение, когда оно проявляется в течение 2-3 дней, до того, как начнете применять наказание за его нарушение.
- Объясните новое домашнее правило ребенку тогда, когда он демонстрирует противоположное поведение.
- Новое правило вводите тогда, когда есть согласие по поводу первого.

Родительские санкции



- дают ребенку обратную связь о соответствии поведения ожиданиям и нормам;
- снимают тяжелое эмоциональное состояние, связанное с переживанием нарушения норм;
- осуждая действия ребенка, нельзя осуждать его чувства;
- наказание естественными последствиями поведения эффективно и не вредит отношениям.

- частые и суровые наказания приводят к снижению чувства вины;
- неконтролируемые вспышки родителя ведут к потере ребенком чувствительности к сильным эмоциям, крику;
- лучше лишать хорошего, чем делать плохое.
- Перед наказанием ребенку нужно дать выбор.



Ищите и принимайте поддержку

- Родительство – сложная работа.
- На стресс родителей дети часто отвечают еще большим нарушением поведения.
- Забота родителя о себе = забота о ребенке.
- Совладание родителя со стрессом – модель поведения для ребенка.
- Разговаривайте о своих трудностях с друзьями, родственниками и знакомыми;
- Обращайтесь к специалистам;
- Когда Вы отдыхаете от своего родительства, получаете больше энергии и мотивации для управления семейной ситуацией, и в итоге - получаете больше удовольствия от занятий со своими детьми.



Ваши вопросы?





НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Спасибо за внимание!

Магистерская программа департамента психологии НИУ ВШЭ
«Системная семейная психотерапия»
Прием документов с 1 июля по 10 августа 2016 г.

Сайт: www.hse.ru/ma/family