



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

«Вышка на ВДНХ: цикл лекций по семейной психологии»

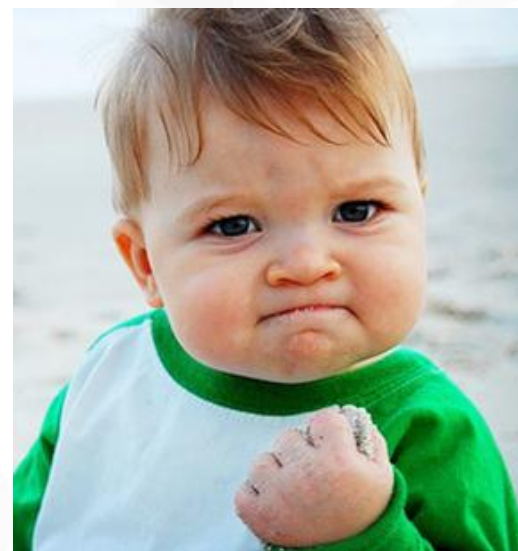


## Непослушные дети и их родители: почему дети не слушаются и как им помочь слушаться?

**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



- Потеря веры в собственный успех.

- Безднадежность, отчаяние.



# Что делать в этих случаях?

## 1) Не реагировать привычным образом!

### Ребенок:

### Родитель:

- |  |   |
|--|---|
| • <b>Борьба за внимание</b>              | • увеличивать долю положительного внимания, игнорируя привычные непослушания;                       |
| • <b>Самоутверждение</b>                 | • уменьшать контроль за делами ребенка;   |
| • <b>Обида и желание отомстить</b>       | • попытаться устранить причину обиды ребенка;<br>• если это невозможно, обсудить с ним ситуацию.    |
| • <b>Потеря веры в собственный успех</b> | • 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?



Большие надежды на детей:

«Дети – гордость / позор семьи»;

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

«Хвалить можно только тогда, когда все идеально»;

«Любую ошибку нужно подмечать и исправлять»;

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



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

# Родители – модели поведения



Если не удастся 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?

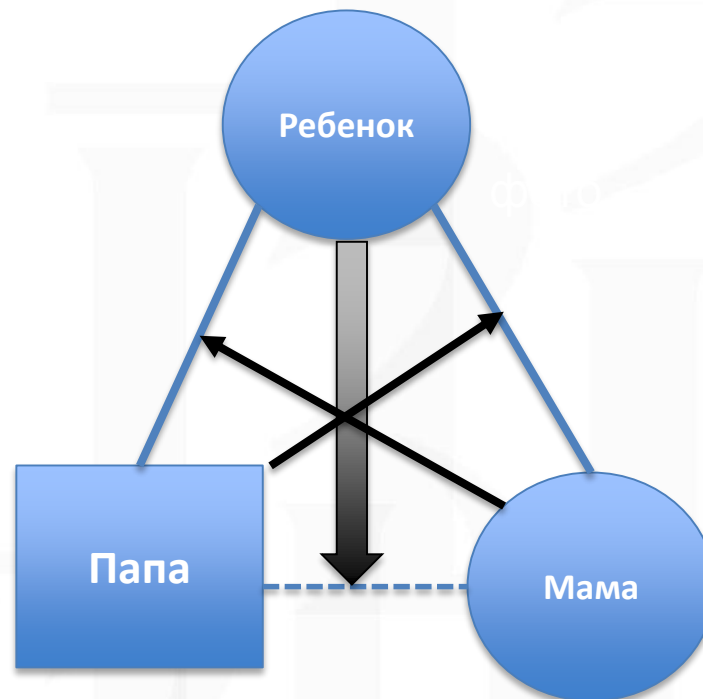
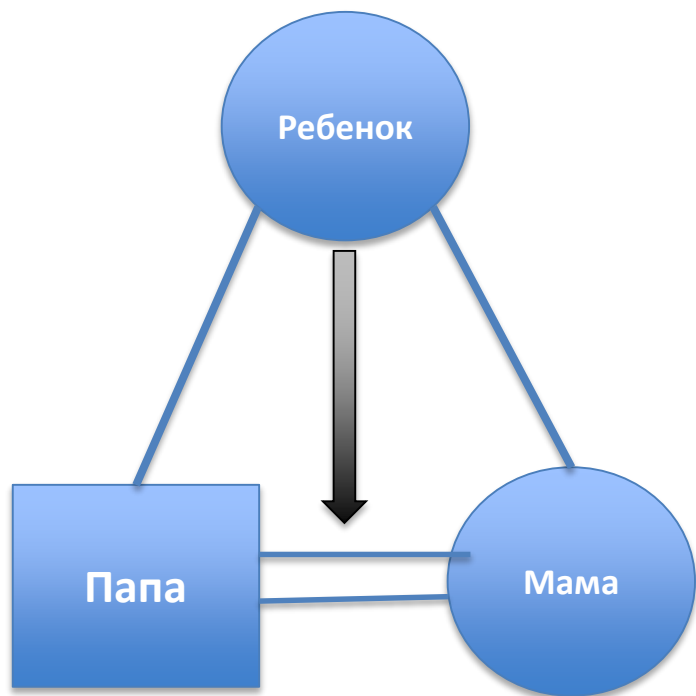




# Непослушание условно выгодно всем?



# 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 усилится,
- 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 – не прямые 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:



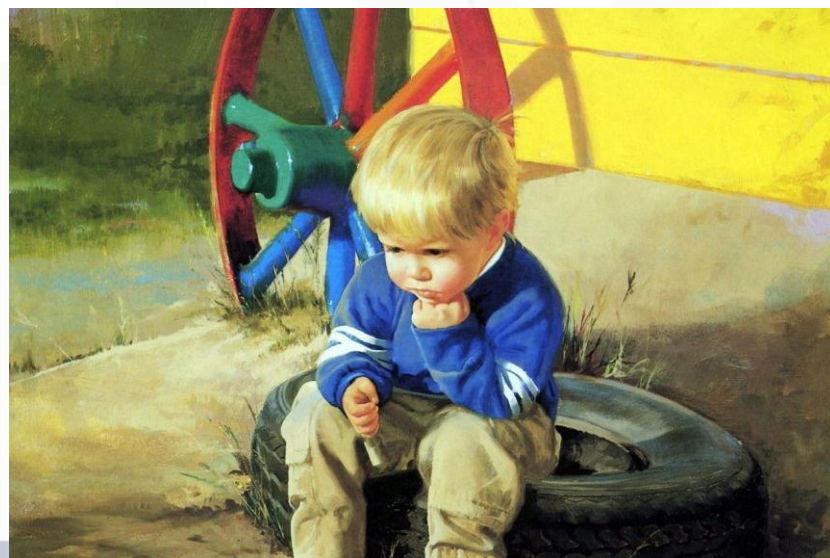
- Подумайте, нельзя ли регулировать поведение другим способом (изменить среду, свое поведение).
- Опишите то поведение ребенка, которое Вы хотите прекратить.
- Указывайте на это поведение, когда оно проявляется в течение 2-3 дней, до того, как начнете применять наказание за его нарушение.
- Объясните 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](http://www.hse.ru/ma/family)