

Конец терпению. Как достичь детского послушания: универсальный алгоритм

Автор:

[Ирина Терентьева](#)

Конец терпению. Как достичь детского послушания: универсальный алгоритм

Ирина Андреевна Терентьева

Счастье материнства

Что делать с детским непослушанием? Задача взрослых – понять причины, выйти из сложившейся ситуации грамотно и установить свои правила. В книге приводится пошаговый алгоритм, как это сделать. Авторская методика подходит для воспитания детей любых возрастов, она поможет проанализировать особенности вашей семьи и установить дисциплину, не потеряв при этом теплые отношения с ребенком и его доверие.

Ирина Терентьева

Конец терпению: как достичь детского послушания: универсальный алгоритм

© Текст: Терентьева И. А., 2019

© Оформление: ООО «Феникс», 2019

Предисловие от автора

Здравствуйтесь, дорогие читатели!

Перед вами книга – практическое и авторское пособие по преодолению конфликтов с детьми любых возрастов. И не только с детьми...

В ней вы найдете систему. Четкую и понятную.

Я люблю, когда все раскладывают по полочкам, и надеюсь, что здесь у меня получилось разложить все максимально просто и понятно.

Я уверена, что после прочтения этой книги ваши отношения с детьми станут лучше. Вы станете по-другому реагировать на их поведение, сами будете гораздо меньше провоцировать ребенка на непослушание. Вы станете спокойнее, пересмотрите ваши требования к детям и к себе, станете увереннее.

Эта книга написана на основе моего онлайн-курса, который на момент выхода книги изучили больше 10 000 человек.

И я рада, что вы решили присоединиться к нашей дружной компании!

Вступление

Тема, которой посвящена эта книга, очень «горячая». У многих она «болит», и даже глаз дергается от детского непослушания и непонимания. И если вы держите в руках эту книгу – значит, и вас это не обошло стороной. Что со всем этим делать?

Что же объединяет читателей этой книги?

Первое – это то, что ребенок игнорирует ваши просьбы. Как многие говорят, он слышит только крик и ор, а на спокойный тон не реагирует.

Второе – ребенок закатывает истерики при отказе выполнять какие-то его требования, просьбы и т. д. Особенно многих выбивает из колеи, когда это происходит в общественном месте. Например, истерики в магазине или на улице часто приводят в растерянность. Получается, что вы не знаете, как реагировать на это.

Третье – ребенок не слышит ваших замечаний или просто игнорирует какие-то ваши указания. Он балуется, лезет везде без спроса. Или проявляет агрессию – как физическую (кусается, дерется, плюется, пинается и т. д.), так и вербальную (ругается, обзывается, матерится и пр.).

Четвертое – это когда ребенок соглашается, но делает все по-своему. То есть говорит: «Да, ага», – но при этом ничего не делает. Особенно часто это свойственно школьникам и подросткам. И после десятого «ага» у вас перед глазами уже красная пелена и пар из ушей валит.

Пятое – когда ребенок делает все назло, специально и демонстративно, с таким видом: «А что ты мне сделаешь-то?»

Шестое – или он отрицает все, протестует, спорит, хамит, или вы ему слово – он в ответ десять.

Все родители в той или иной степени сталкиваются с этим. (Здесь можно обнять и пожалеть себя, даже всплакнуть над суровой родительской долей и преисполниться ко всем знакомым и незнакомым родителям, к своим родителям чувством глубокого сочувствия.)

Но вот частота столкновений и острота проявлений всего этого зависят во многом от самих родителей.

И хоть формы проявления непослушания такие разные, но суть одна и та же.

Давайте заглянем вглубь!

Что значит «ребенок не слушается»?

Он делает что-то не так, как нам хотелось бы.

У каждого из нас есть это – «я хотел(а) бы, чтобы...».

Это идеальная картина мира, когда нам хочется, чтобы было «вот так» (причем у каждого «вот так» – свое собственное).

Например, кто-то думает: «Я хотел(а) бы, чтобы ребенок умел постоять за себя, а то все его обижают, а он даже толкнуть в ответ не может», а другой думает: «Я хотел(а) бы, чтобы ребенок не давал сдачи, чтобы просто толкнул в ответ и все, а лучше словами отвечал.» У каждого из нас своя правда, своя идеальная картинка.

Но наш ребенок не соответствует этой воображаемой идеальной картинке у нас в голове. Мы все имеем свое собственное представление, каким должен быть ребенок.

Мы ожидаем, что он должен делать, чувствовать и думать в конкретной ситуации. А он, такой вот маленький «нехороший» человечек, делает не так, как мы себе навоображали. Не так, как у мамы с папой идеально нарисовано в голове.

Это, естественно, вызывает у родителя дискомфорт, потому что при разрушении идеальной картинки возникает так называемая фрустрация. (Что такое фрустрация, я обязательно расскажу подробно позднее.)

Мы испытываем негатив, применяем по отношению к ребенку санкции. Пытаемся вернуть эту розовую идеальную картинку к жизни, собрать ее из осколков. Но чаще всего ничего не выходит. Разбитую картинку уже не склеить.

Наша картина мира зависит только от нас. От того, как мы ее формируем, чего ожидаем от наших детей. Вы сможете проанализировать это в первом шаге алгоритма, который я вам предлагаю.

Еще одно очевидное утверждение – дети тоже люди. Казалось бы, я тут Капитан Очевидность, но порой родители это забывают, полностью погружаясь в свои переживания.

И у ребенка тоже есть своя идеальная картинка мира. И она может не совпадать с картинками родителей. Тогда возникает конфликт.

Скажу даже так... не могут совпадать на 100 % идеальные картинки мира у двух людей. Мы же все разные, и дети – не наши клоны. У них свой опыт, отличающийся от вашего, даже если вы воспитываете их так же, как воспитывали вас, но они растут в другое время, а их родители – вы, а не ваши родители. Конфликты неизбежны. Их острота во многом зависит от вас.

И с точки зрения ребенка вы тоже не соответствуете его ожиданиям. Он рыдает и бунтует, потому что его картинка мира рухнула.

Как и вы, когда что-то просите или требуете, а он не слушается, так и он испытывает те же ощущения, когда просит и требует, а вы «не слушаетесь».

Я очень надеюсь, что вы, дорогой читатель, будете помнить об этом при конфликте с ребенком и найдете в себе силы понять, что ребенок – тоже живой человек, который может быть чем-то недоволен.

Для чего именно вы взяли эту книгу в руки?

С чем вы сталкиваетесь чаще всего?

Поставьте себе конкретную цель – какую проблему вы хотите решить при помощи этой книги.

Если вы это сделаете, то сможете максимально эффективно использовать книгу и получите желанные результаты.

Почему читать книгу нужно именно сейчас?

Мне очень хочется представить вам одну метафору, которая поможет понять, почему действительно очень важно не упустить время. Решать проблемы, озвученные выше, здесь и сейчас. И не откладывать их на потом.

Представьте, что ваши отношения с ребенком или детьми, если у вас их несколько, – это прекрасный сад. В этом саду растут ваши любимые цветы. Представьте себе этот сад ваших детско-родительских отношений. Представьте его ярко и красиво. Если получится, почувствуйте аромат цветов.

А теперь представьте, что в этом прекрасном саду появился какой-то сорняк. Большой, с колючими листьями. Может, это даже огромный борщевик с ядовитой шапкой на вершине. И что происходит с вашим садом, когда там появляется этот сорняк?

Те цветы, которые росли рядом с ним, начинают погибать. Он высасывает из них энергию и силу. А потом этот сорняк начинает размножаться. И там, где был один сорняк, появляются три, пять растений.

А цветов в этом саду становится все меньше и меньше. И вскоре прекрасный цветочный сад превращается в сад сорняков. Колючих, противных, мерзких, к которым страшно подходить. Даже если где-то и остались цветы, то уже не знаешь, что тут вообще спасать. Не знаешь, с какой стороны к этим сорнякам подойти.

Поэтому очень важно не откладывать на потом. Пока у вас есть только один сорняк, его гораздо проще вырвать сейчас, чем когда ваш сад детско-родительских отношений превратится в токсичный и колючий сад сорняков.

Я думаю, что каждый хочет, чтобы его отношения с детьми были похожи именно на сад цветов, а не на сад колючек и отвратительных сорняков. Поэтому очень важно ухаживать за садом вовремя.

Если у вас одна какая-то проблема, то с ней гораздо проще справиться сейчас, чем через два года. А если уже сейчас обозначили три, четыре или пять проблем, то гораздо проще «вырвать» эти проблемы сразу, чем через пять, десять лет и т. д. Не надо откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня.

Сейчас я предлагаю вам технику, которую так любят мои слушатели. Возьмите лист бумаги и цветные карандаши. Если сейчас у вас нет такой возможности, то можете ограничиться своим воображением. А после вернуться к этой технике и уже изобразить ее на бумаге. Эта техника ресурсная и, по словам многих моих клиентов, помогает сохранять самообладание, видеть улучшения в детско-

родительских отношениях. Она вдохновляет и помогает двигаться дальше даже после неудач!

ГОТОВЫ?

Техника «Сад ваших отношений с ребенком».

Для каждого ребенка у вас будет свой отдельный садик!

Читайте медленно, представляйте каждую деталь. Вы можете даже записать текст на диктофон и при необходимости включать его.

Также вы можете найти это упражнение на моем Ютуб-канале «Детология».

Представьте сад ваших детско-родительских отношений. Там много разных цветов. Почувствуйте их аромат!

Там есть цветок, который отвечает за то, что вы понимаете причины негативного поведения ребенка. Это очень важный и значимый цветок. Он цветет и ароматно пахнет в вашем саду.

Представьте, что вы практически никогда не выходите из себя. Это случается очень и очень редко. Представьте себе цветок, который отвечает за то, что вы реагируете на непослушание ребенка спокойно и эффективно.

А рядом растет еще один цветок, который отвечает за то, что ваш ребенок растет уравновешенным, он слышит вас и ваши просьбы.

Неподалеку растет другой цветок, благодаря которому вы уверенно выстраиваете границы поведения и призываете к порядку ваших детей.

И еще цветок, где вы поддерживаете с ребенком отношения доминантной заботы.

А рядом – один из самых важных цветков: он отвечает за ваше умение договариваться со своими детьми.

Вы получаете удовольствие от общения с ребенком, различных поездок и походов в гости. Вы не боитесь, что там что-то пойдет не так. Вы знаете, что все будет хорошо.

Вы всегда готовы отреагировать на любую неожиданную ситуацию спокойно и уверенно. И ваши отношения с ребенком можно назвать гармоничными. Насладитесь чудесным видом этого прекрасного сада.

Будет замечательно, если вы нарисуете этот прекрасный сад. Он будет вашей путеводной звездой, к которой вы стремитесь. И чем чаще вы будете его представлять, тем ближе будете к своей цели.

Инструкция пользования книгой

Хочется написать несколько слов о том, как пользоваться этой книгой.

Здесь дан алгоритм. Он универсален, и вы можете его многократно использовать для различных ситуаций.

Цель этого алгоритма – увидеть проблемные места. Как только вы поймете причину конфликта, вы сможете эффективно ее устранить.

На мой взгляд, это очень важно. Ведь это сэкономит вам столько сил и внутренних ресурсов, да и вашему ребенку нервы побережет. Я рекомендую использовать его при конфликтных ситуациях, которые повторяются из раза в раз.

Далее в книге вы найдете подробную расшифровку каждого пункта. Это поможет вам научиться анализировать происходящее в ваших отношениях с ребенком.

А в дальнейшем вы будете снова возвращаться к этой книге (к самому алгоритму) при возникновении новых проблемных ситуаций. Только вам уже не нужно будет перечитывать всю ее целиком. Вы будете просматривать алгоритм и сразу же действовать. А со временем у вас и вовсе пропадет необходимость обращаться к книге, потому что вы до подробностей запомните алгоритм.

Надо понимать, что это требует времени. Любая книга, семинар – это не волшебная таблетка. Это инструмент, которым надо научиться пользоваться. И эта книга – инструкция по эксплуатации такого инструмента.

На чем строится алгоритм послушания?

На системе, которая существует с прошлого века. Это теория потребностей Абрахама Маслоу. Как и любая психологическая теория, она имеет свои достоинства и недостатки. Мне она близка тем, что это система, которую можно довольно легко и без всякого дополнительного обучения объяснять простым людям, даже далеким от психологии.

Я думаю, все знают пирамиду потребностей, но мало кто знает, что Маслоу исследовал счастье людей. Он искал заветный ключик, который делает людей счастливыми, пояснял, что такое счастье.

Мне близко представление Маслоу о том, что такое счастливое человечество. Каждый из нас – это капелька в море. Бесполезно устраивать какие-то революции и войны, чтобы сделать других счастливыми. Бесполезно так нести людям счастье и активно причинять им пользу.

Но каждый из нас может сделать этот мир счастливее, если вырастит одну или несколько счастливых капелек. Потому что счастливые люди не берут автоматы, не расстреливают своих знакомых и ничего не взрывают.

Счастливые люди не совершают теракты, не грабят, не насилуют и не хамят.

Счастливые люди берегут окружающую среду. Они сосредоточены на том, чтобы вокруг все было хорошо. Это блестящие капельки, которые излучают свет и освещают мир вокруг себя.

Если каждый из нас воспитает ребенка хотя бы немного счастливее, чем воспитали вас, то насколько мы улучшим наше общество через 20 лет! Если смотреть глобально, то единственный способ улучшить жизнь на планете – это воспитывать людей счастливыми.

Я думаю, каждый сам хочет стать немного счастливее и своих детей вырастить такими же. Хотели бы вы, чтобы ваши дети выросли этими замечательными счастливыми капельками? Конечно да!

Этого желает каждый родитель. И те ошибки, которые допускаем мы и допускали наши родители в воспитании, – в основном от незнания, от отсутствия психологической грамотности.

И поэтому основная цель этой книги – сделать мир лучше, сделать вас и ваших детей счастливее.

Алгоритм

Как пользоваться алгоритмом

Каждый пункт алгоритма заставляет задуматься о происходящем в вашей жизни и в жизни ребенка.

По сути алгоритм – это тест, чек-лист. Каждый ответ «нет» – это проблемная зона, с которой надо разбираться, точка для роста, изменений. Что именно значит каждый пункт и как выравнять ситуацию, подробно изложено далее.

Шаг № 1: Критичная оценка

- Требование, предъявляемое к ребенку, актуально, осознанно, благотворно для него.
- Вы высказываете свое требование конкретно, позитивно, понятно ребенку.

- Вы вместе с ребенком, а не против него в этой ситуации.

Шаг № 2: Ищем фрустрации ребенка

Физиологические потребности

- Ребенок спит достаточное количество часов.
- Пищевое поведение ребенка нормативно.
- Его общее физическое самочувствие благополучное.
- Ребенок достаточно отдыхает.

Потребность в безопасности

- Сепарация идет по возрастным нормам.
- Вы защищаете личные границы ребенка, не нарушаете их сами на регулярной основе.
- В жизни ребенка присутствует стабильный режим.
- Сильных перемен в его жизни за последнее время не было.
- Каждый значимый взрослый ведет себя в большинстве своем последовательно.
- В семье между взрослыми есть согласие по большинству вопросов, связанных с воспитанием ребенка.
- У ребенка мало различных страхов.
- Вы проявляете о ребенке доминантную заботу (преимущественно).

Потребность в любви и принятии

- Вы принимаете негативные эмоции ребенка.
- Вы не манипулируете детской привязанностью.
- Вы больше подкрепляете позитивное поведение, чем негативное.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.me/terent-eva_irina/konec-terpeniyu-kak-dostich-detskogo-poslushaniya-universal-nyy-algoritm

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)