**Что делать, если ребёнок не слушается?**

“Проблемные”, “трудные”, “непослушные” и “невозможные” дети, также как дети “с комплексами”, “забитые” или “несчастные” - всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Напротив, как показывает мировая практика психологической помощи детям и их родителям, даже очень трудные проблемы с детьми вполне разрешимы, если удается создать благоприятный климат общения в семье.

Вы скажете, но ведь надо же что-то делать, если ребенок не слушается. Существуют же правила, которым дети должны следовать, требования, которые они должны, безусловно, выполнять! Нельзя с этим не согласиться. Но вот как найти пути к бесконфликтной дисциплине? Думаю, что о такой дисциплине мечтает каждый родитель. Это, безусловно, самая трудная и тонкая задача воспитания. Ведь от способа ее решения зависит, вырастет ребенок внутренне собранным и ответственным человеком или нет.

Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину. Получается что-то вроде списка правил о правилах.

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

Это особенно полезно помнить тем родителям, которые желают как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

Это правило предостерегает от другой крайности – воспитания в духе “закручивания гаек”. Оба правила, вместе взятые, предполагают особое чувство меры, особую мудрость родителя в решении вопросов о “можно”, “следует” и “нельзя”.

Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

Начиная лет с десяти – одиннадцати ребятам особенно важно общаться со сверстниками. Они собираются в группы, чаще проводят время вне дома, уважают больше мнение ребят, чем взрослых. Ребята часто перестают слушаться родителей, и последствия этого могут быть опасными. Чтобы избежать осложнений, родителям стоит быть особенно осторожными в запретах “не дружить”, “не ходить”, “не надевать”, “не участвовать…” Нужно быть уверенным, что ребенок не воспринимает их как угрозу его статуса в группе ребят. Страшнее всего для него стать “белой вороной” или предметом насмешек, быть непринятым или отвергнутым ребятами. От нас, родителей, требуются порой исключительные терпение и терпимость и даже философский настрой. И самое главное – быть носителями и проводниками общих, непреходящих ценностей: честности, трудолюбия, благородства, уважения к личности другого. Многие из них вы можете не только обсуждать с взрослеющим ребенком, но и реализовывать во взаимоотношениях с ним.

Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

В противоположной ситуации ребенку невозможно усвоить правила, привыкнуть к дисциплине. Он начинает настаивать на своем, “раскалывая” ряды взрослых. Отношения между взрослыми членами семьи от этого не становятся лучше. Надо помнить, что дети постоянно испытывают наши правила “на прочность”, и принимают, как правило, только то, что не поддается расшатыванию. В противном же случае предпочитают настаивать, ныть, вымогать.

Тон, которым сообщено требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

На вопрос “Почему нельзя?” не стоит отвечать: “Потому, что я так сказал!”, “Нельзя и все”. Лучше коротко пояснить: “Уже поздно”, “Это опасно…” Объяснение должно быть коротким, и произнесено один раз. Если ребенок снова спрашивает “Почему?”, это не от того, что он вас не понял, а потому, что ему трудно побороть свое желание.

Наказывая ребенка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохое.

Другими словами, лучше наказывать, двигаясь в направлении от “плюса” к нулю, чем от нуля к “минусу”; причем, под нулем подразумевается нейтральный, ровный тон взаимоотношений с ребенком.

**И еще о детском непослушании**

Непослушных детей, а тем более детей, “отбившихся от рук”, принято обвинять. В них ищут злой умысел, порочные гены и т.п. А разве это правильный выход? Что же все-таки делать, если ребенок не слушается? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно определить причины его непослушания.

Почему он ведет себя таким образом?

Почему он заставляет нас, родителей, испытывать очень неприятные чувства?

И всегда ли мы чувствуем одно и то же, если дети нас не слушаются?

Попробуйте вспомнить одну из недавних ситуаций непослушания или просто очень запомнившуюся вам ситуацию такого рода. Поочередно опишите себе свои тогдашние эмоции и действия. Теперь постарайтесь определить главное, преобладавшее чувство, которое вы тогда испытывали (гнев, обиду, отчаяние, раздражение, что-то другое). Существует гипотеза, согласно которой причину непослушания ребенка можно определить по тому чувству, которое мы при этом испытываем.

Согласитесь, что стремления трудных детей вполне положительны и закономерны и выражают естественную потребность в тепле и внимании родителей, потребность в признании и уважении его личности, чувство справедливости, желание успеха. Беда “трудных” детей в том, что они, во-первых, остро страдают от нереализации этих потребностей и, во-вторых, от попыток восполнить нехватку способами, которые ничего не восполняют. Почему же они так “неразумны”? Да потому, что они не знают, как сделать иначе! И оттого всякое серьезное нарушение поведения подростка – это сигнал о помощи. Своим поведением он говорит нам: “Мне плохо! Помогите мне!”

Как помочь непослушному ребенку и себе?

Самый общий ответ на вопрос – не реагировать привычным образом, то есть так, как ждет от вас ребенок. Дело в том, что в подобных случаях образуется порочный круг. Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждается: его усилия достигли цели – и возобновляет их с новой энергией. Значит, задача родителя перестать реагировать на непослушание прежними способами, и тем самым разорвать заколдованный круг.

Варианты конструктивного поведения взрослого в разных ситуациях непослушания:

Если идет борьба за внимание, нужно оказывать ребенку это положительное внимание. Делать это в относительно спокойные моменты, когда никто никому не досаждает, и никто ни на кого не рассержен. Это могут быть совместные занятия, прогулки и т.д. Стоит попробовать, и вскоре вы увидите, какой благодарностью отзовется ваш ребенок.

Если источник конфликтов – борьба за самоутверждение, то следует, наоборот, уменьшить свою включенность в дела ребенка. Для него очень важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач. Больше всего поможет избавиться от лишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие ребенка – лишь раздражающая вас форма мольбы: “Позвольте же мне жить своим умом”.

Когда вы испытываете обиду, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо, конечно, постараться ее исправить.

Самая трудная ситуация у отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах ребенка. Нужно перестать требовать “полагающегося” поведения, свести к минимуму свои ожидания и претензии. Наверняка, ребенок что-то может, у него есть к чему-то способности. Найдите доступный для него уровень задач и начните движение вперед. Помогайте, вместе ищите выход из тупика. При этом ребенка нельзя критиковать! Ищите любой повод, чтобы его похвалить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховывать его, избавлять от крупных провалов. Необходимо поговорить с учителями и сделать их своими союзниками. Вы увидите: первые же успехи окрылят ребенка.

Итак, главные усилия надо направить на то, чтобы переключить свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия.

Как и в любом другом деле, не стоит ждать от ребенка мгновенного улучшения поведения. Кроме того, важно знать, что при первых ваших попытках что-то изменить ребенок может усилить свое плохое поведение! Возможно, он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять вас. Так что придется выдержать и это серьезное испытание. Может быть, на этом пути, полезными и нужными для вас окажутся некоторые упражнения на расслабление, которые позволяют быстро снять напряжение. Ведь только освободившись от внутреннего напряжения вы можете рассчитывать, что ваши действия будут позитивными, обдуманными. Выберите наиболее приемлемые для себя.