



Уроки послушания. Урок 3.

Пять советов о том, как прекращать истерики и учить детей дошкольного возраста послушанию

Вряд ли даже самых опытных родителей можно назвать экспертами в вопросах истерик.

Однако существует несколько действенных способов предупреждения и прекращения истерик, которые, очень вероятно, помогут и вам.



1. Сосчитайте до десяти.

Нет, это не тот старый способ, который заключается во фразе «Ты должен подойти ко мне, пока я не досчитаю до десяти» (который, по мнению многих родителей, слабо помогает предотвращать неизбежное и просто учит ребенка тому, что он может не слушаться, пока вы не досчитаете до девяти). Нет, это совершенно другой совет, который может творить чудеса.

По сути, каждый раз, когда вы хотите, чтобы ребенок закончил свое веселое занятие (или собираетесь попросить его сделать то, что он вряд ли захочет делать), скажите следующую фразу: «Ты можешь поиграть, пока я досчитаю до десяти, а затем мы пойдем к машине».

Важно заранее предупредить ребенка о грядущих изменениях. Но если вы скажете: «Мы уезжаем через две минуты», малыш не поймет, что вы имеете в виду. Говоря «Я сосчитаю до десяти», вы помогаете ребенку лучше понять, сколько времени у него осталось. Прелесть этого метода заключается еще и в том, что вы можете считать с любой скоростью, какой вы хотите.

Не ждите, чтобы этот метод будет действовать в 100% случаев, но он действительно чудесным образом помогает в девяти случаях из десяти.

Дополнительный совет: заблаговременное объяснение детям того, что будет происходить (и того, чего от них ожидают) исключительно полезно для предотвращения эмоциональных срывов.

2. Играйте в игру «Послушание».

Многие дети ее обожают. Суть игры заключается в самом названии: вы превращаете послушание в игру. Эта игра похожа на игру «Море волнуется раз», только преследует определенную цель.

Вы говорите что-то вроде: «Итак, мы будем играть в игру. Я попрошу тебя что-то сделать, а тебе нужно ответить «Да, я готов», а затем сделать это!». Потом вы просите ребенка выполнить какое-нибудь простое задание, например, «Пойди и сядь на диван», и наперегонки с малышом выполняете это задание.



Сопровождайте выполнение задания одобрительными возгласами, аплодисментами и воодушевленными высказываниями.

Чем больше выполненных заданий, тем больше аплодисментов и смеха. Детей обычно очень заводит эта игра, и они могут бегать и кричать «Я послушался! Я послушался!».

Смысл игры заключается в том, что малыши учатся слушаться и делать все быстро и весело. (Нет, конечно, это не значит, что они действительно станут на 100% послушными, но эта игра, безусловно, помогает им привыкнуть к самому понятию «послушание»).

3. Учите ребенка «сначала слушаться».

Знакома ли вам следующая ситуация? Вы просите ребенка сделать что-то, например, говорите: «Иди, поиграй со своим корабликом», но вам на самом деле не очень интересно, пойдет он или нет. Он отвечает, например, «Нет, я хочу играть с моими машинками», а Вы говорите: «Хорошо, конечно».

Задумайтесь над тем, что происходит на самом деле.

Вы говорите ребенку, чтобы он что-то сделал, а он отвечает: «Нет, я хочу делать что-то другое», и вы реагируете на это: «Конечно, делай, как хочешь».

То есть, по сути, вы учите ребенка тому, что, если ему не нравится ваша просьба, он может просто сказать «нет» и не выполнять ее.

Неудивительно, что он расстраивается и не слушается, когда вы просите его о чем-то важном.



На самом деле, вы не хотите и не должны настаивать на том, чтобы он играл с корабликом. Но что, если в таком случае вы настаите на том, чтобы он сначала выполнил вашу просьбу, а потом попросил что-то еще?

Сценарий может выглядеть следующим образом:

Вы: «Саша, иди поиграй с корабликом».

Саша: «Нет, я хочу играть в машинки!».

Вы: «Сначала послушайся меня, а потом ты можешь попросить меня о чем-то еще. Пожалуйста, возьми кораблик».

Саша идет и берет кораблик.

Вы: «Молодец, теперь ты можешь попросить у меня разрешения поиграть с чем-то еще».

Саша: «Можно мне поиграть с машинками? Пожалуйста!».

Вы: «Да, конечно».

Видите разницу? На первых порах это потребует от вас много усилий. Вам придется серьезно поработать, чтобы научить ребенка слушаться в первую очередь, но, как правило, через неделю или около того ребенок поймет смысл происходящего.

И эта привычка поможет ему научиться слушаться, когда вы попросите его сделать что-то действительно важное.

4. Рассказывайте поучительные истории.

Например, вы можете рассказать ребенку историю об одном мальчике, удивительно похожем на него по характеру. В одном рассказе мальчик (Алеша, например) учится слушаться и не кричать. В другой истории он узнает, что нужно полностью съесть свой ужин или хорошо играть со своей маленькой сестрой.



Детям, как правило, нравятся «истории из жизни Алеши», и вы сможете наблюдать за тем, как они начнут проводить параллели между вашими рассказами и собственным поведением. В худшем случае эти истории не повредят ребенку, но, скорее всего, будут полезными.

...Результаты вашего воспитания могут улучшиться, истерики могут стать редким явлением, если вы поймете, что пока лишь пытаетесь справиться с результатами гнева ребенка и пробуете заставить его правильно управлять им, но реальная проблема заключается в самом этом чувстве, а не в том, как он его выражает. Поэтому...

5. Учите ребенка прогонять гнев из своего сердца.

Сядьте рядом с ребенком и поговорите с ним о том, как гнев входит в его



сердце и как он заставляет малыша кричать и впадать в истерику. Расскажите ребенку, что, когда он расстраивается, он должен приказать гневу уйти из своего сердца. Произнесите это громко вслух: «Гнев, убирайся!».

В течение следующих нескольких дней каждый раз, когда ребенок начинает злиться, напоминайте ему о том, что нужно прогнать гнев из своего сердца. Изменения в поведении ребенка произойдут быстро и будут просто удивительными. В большинстве случаев он начнет успокаиваться мгновенно.

Этот совет способен полностью изменить ситуацию. Все советы хороши, но этот приведет к самым большим изменениям. Пройдет несколько месяцев, и вы забудете, когда в последний раз напоминали ребенку прогнать гнев из своего сердца. Истерики и эмоциональные срывы станут редким явлением.

*«Кто хочет — ищет способ, кто не хочет — ищет причину»
Сократ*



Пусть родительство ваше будет счастливым!

Ваш педагог-психолог: Ольга Владимировна

Источник:

<https://razvivashka.online/vospitanie/rebenok-5-let-ne-slushaetsya-roditeley>

<https://fb.ru/article/464125/isteriki-u-detey-let-prichinyi-sovetyi-psihologa-chto-delat>