

## Как справляться с естественным непослушанием, чтобы оно не переросло в проблему поведения.



**1. Старайтесь всегда обращать внимание на хорошее поведение ребенка.** Конечно, проще отнестись к тем периодам, когда ребенок ведет себя «примерно», как к лишней возможности отдохнуть, сесть перекусить, почитать книгу или расслабиться, чтобы набраться сил. Вы можете этим заняться, но все же постарайтесь отдать часть своего внимания ребенку — скажите ему доброе слово, погладьте по головке, проходя мимо, прокомментируйте его игру, подскажите какой-нибудь «новый ход». Такая нарочитая похвала за хорошее поведение на первых порах может показаться вам неуместной, но очень скоро это войдет у вас в привычку. Вам, действительно, стоит делать это, ведь столько проблем возникает просто из-за неудовлетворенной потребности во внимании.

**2. Ваши правила должны быть четкими, простыми и неизменными.** Проверьте, хорошо ли представляет себе ваш ребенок, что вам нравится в его поведении, а что — нет. Делайте скидку на его возраст и уровень умений, но как только вы будете четко знать, что ребенок может выполнять определенное правило - сразу дайте ему понять, что это именно то, чего вы от него ждете. Конечно, маленький хитрец будет проверять ваши правила «на прочность», поэтому вам следует заранее продумать вашу реакцию на возможную проверку. Пусть ребенок гордится собой, когда сам вспомнит те правила, которые вы установили.

**3. Давайте позитивные указания.** Жизнь с непоседливым ребенком может показаться бесконечной чередой запретов — «Не делай этого», «Не трогай то», «Прекрати» и во главе всего этого будет «НЕТ». Если эти фразы наводят

тоску на вас, то уж тем более на ребенка. Со временем все эти «нет» и «не делай» будут влетать ему в одно ухо и вылетать из другого. Поэтому формулируйте свои указания иначе - говорите ребенку то, что ему следует делать. Они будут звучать позитивно и более разнообразно (и, следовательно, будут интереснее). Если вы оставите свои «нет» и «нельзя» для критических ситуаций, они будут иметь больший вес.

**4. На разные проявления непослушания ребенка реагируйте по-разному.** Если на любое проявление непослушания вы будете реагировать одинаково жестко, у вас ничего не останется «про запас» на случай, когда возникнет действительно серьезная ситуация (например, угроза безопасности ребенка). Хорошо, если у вас будет достаточно большой диапазон реакций, и в каждой конкретной ситуации вы будете использовать наиболее «мягкий» вариант, из тех, которые могут оказаться действенными. Если нежелательное поведение ребенка еще не закрепилось, можно подумать и о таких решениях:

- **Перестановка предметов:** Уберите определенные вещи подальше от ребенка или измените их расположение в комнате, чтобы исключить для него соблазн ими воспользоваться. Этот прием особенно хорошо применим по отношению к маленьким детям, когда ребенок еще не видит разницы между маминим дорогим фотоаппаратом и своим игрушечным, или между учебниками сестры и своим альбомом для «каляк».
- **Игнорирование поступка:** Если действие ребенка не производит никакого эффекта, то он, может быть, и не повторит его. Даже если вам и придется вмешаться, вы можете сделать это, не глядя на ребенка или не разговаривая с ним. Если с этим поступком связан еще один ребенок (который не был виноват), обратите на него все свое внимание, демонстративно не замечая провинившегося.
- **Предложите другое занятие:** Дав ребенку позитивное указание, вы можете отвлечь его от проказ и занять чем-то более полезным.
- **Твердое «Нет»:** Резко сказанное «Нет!» или «Перестань!» может отвлечь ребенка от того, что он делает или собирается сделать, так что в этот момент вы сможете предложить ему другое, позитивное занятие. Не повторяйте «Нет» - если оно способно подействовать, то подействует сразу. Мягкость в этот момент может породить глухоту.
- **Напоминание:** Дайте ребенку шанс исправиться самостоятельно. Напоминания типа «Что папа только что сказал?» или «А какое у нас правило насчет ...?» дадут ребенку возможность подумать еще раз.
- **Лишение удовольствий:** Этот способ лучше всего помогает при работе с детьми постарше, но его важно применять последовательно и в меру.
- **Оставить поведение ребенка без внимания.**

**5. Объясняйте ребенку, что вам не нравится то, что он делает, но его самого вы любите.** Ваши чувства должны быть выражены словами, понятными ребенку. Между словами «Ты будешь сидеть у себя в комнате, потому что ты непослушная» и «Ты будешь сидеть у себя в комнате, потому что ты вылезла из окна» - огромная разница.