

# Что делать, если ребенок меня не слышит?

## Описание ситуации

Моему среднему сыну Саше 6 лет. Он очень смыслённый и развитый мальчик. Любит вертеться около меня, помогать, что-то делать вместе. При этом поддерживать порядок самостоятельно ему очень тяжело. У нас есть список утренних и вечерних дел, в котором мы отмечаем звездочками выполненные задания. Звездочки эти он ценит, ему хочется получить их побольше, но усилий к этому не прикладывает.

Дела эти он может легко сделать самостоятельно, но не делает. Мне приходится напоминать ему – и тогда у него включается режим «Дурика», как будто он ничего не понимает. Взгляд рассеянный, отсутствующий, движения замедленные, вид скужающий (такое состояние бывает у него часто, в ответ на какие-нибудь мои просьбы). Даже простую просьбу

(например, поднять брошенный на ковер огрызок) он выполняет лишь после нескольких напоминаний. Мои указания работают очень плохо, приходится переходить на крик, чтобы добиться хоть какого-то результата. Надо сказать, что с папой Саша ведет себя иначе – слушается с первого слова.

Старший брат с тем же списком дел справляется самостоятельно безо всяких напоминаний и скандалов.

В то же время, у Саши бывает и другое состояние – активное, взрослое, сознательное. Оно возникает каким-то случайным образом, и тогда он может по собственному желанию сделать генеральную уборку квартиры, при этом откликается на любую просьбу и сам предлагает помощь.

Как мне научиться переводить его в это активное состояние? Как добиться самостоятельного выполнения элементарных дел?

## Рекомендации

Основной запрос клиента – добиться послушания, т.е. чтобы ребенок выполнял свои обязанности и указания мамы. Средством для этого (промежуточным результатом) является активное, сконцентрированное состояние ребенка (живые глаза, общий тонус тела, четкие движения).

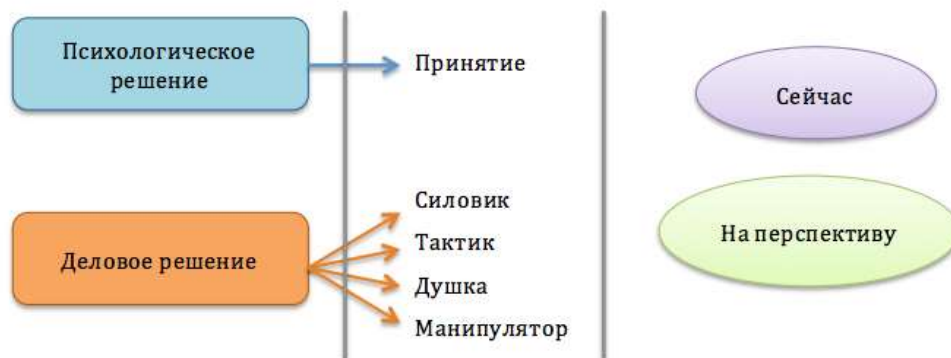
Подходить к решению этого запроса можно с разных сторон. Во-первых, есть решение психологическое, а есть деловое. Во-вторых есть решение сегодняшней задачи, а есть решение на перспективу.

**Психологическое решение** – это принятие этой ситуации как данности. Это работа с чувствами мамы и ее отношением к ситуации: к несделанным делам, к ленивому ребенку, к беспорядку в квартире. В текущем моменте будут полезны упражнения



Хорошо и Спокойное присутствие. На перспективу нужно поработать с верованиями и уровнями Дилтса.

**Деловое решение** – это решение, направленное на результат. Оно может быть достигнуто четырьмя стилями: как **Силовик**, **Душка**, **Тактик** или **Манипулятор**.



**Стиль Силовика** - это прямой взгляд, ограничение свободы и командный голос, которого невозможно ослушаться. В первую очередь нужно установить контакт глаз – внимание ребенка к словам мамы сразу повысится. Если необходимо, ребенка можно крепко обнять, так, чтобы он никуда не сбежал. После этого твердым, не допускающим возражений голосом озвучить требование.

Для тренировки голоса полезно по несколько раз в день делать упражнение «Ха-а-а»: вдох животом, затем резкий выдох мышцами диафрагмы, при этом звук громкий, направленный вверх, в макушку.

Стиль Силовика также предполагает применение санкций за невыполнение дел или непослушание. (Лучше, чтобы санкции были полезными, например физические упражнения).

В перспективе нужно задуматься над вопросом, должен ли сын слушаться маму в других вопросах, более сложных, чем выполнение своих обязанностей? На какие задачи, помимо уборки, маме стоит обратить внимание? Допустимо ли давать сыну свободу принятия решений в каких-то вопросах? В каких? Как это повлияет на выполнение сыном своих обязанностей?

**Стиль Душки** – заинтересовать сына рутинными делами. В текущем моменте это означает делать дела вместе с ним, превратить это в игру. Можно придумать историю про дракона, который своим пламенным дыханием сожжет все игрушки, которые лежат на полу... или утащит непослушного ребенка на верхнюю ступеньку лестницы... или про микробов, которые вылезают из огрызков, чтобы добраться до человека и съесть его...

Здесь важно не увлечься, потому как в перспективе сыну будет трудно выполнять неинтересные задачи, даже если они нужные.

**Стиль Тактика** – использовать вспомогательные средства для воспитания сына. Функцию напоминания и контроля переложить на старшего брата: назначить его главным и ответственным за Сашины результаты.

В случае, когда нужно прямо сейчас собрать внимание сына, подойдет гимнастика для глаз: попросить ребенка следить глазами за движениями маминой руки или маркера.

В перспективе – для развития концентрации внимания и дисциплины нужно отдать Сашу на занятия спортом, желательно единоборствами, где тренер будет сильной и значимой фигурой.

**Стиль Манипулятора** сочетает все вышеперечисленные способы, используемые неявно. Кроме того, можно усиленно хвалить сына за выполненные задачи, исключить из своей речи конфликтогены, использовать Плюс-помощь-плюс, позитивные внушения, увеличить количество телесного контакта с мамой.

### **Опыт использования вышеперечисленных рекомендаций**

Первое, что я сделала, это увеличила количество телесного контакта с ребенком. Каждый раз утром, когда он просыпается (и еще не успел набедокурить) я не просто здороваюсь с ним, а обнимаю его, глажу, говорю ласковые слова. Когда хочу что-то донести ребенку (попросить или высказать замечание), то я сначала его обнимаю (фиксирую), глажу по голове, а затем нежно и твердо говорю, глядя в глаза. Это сразу дало результаты – больше послушания, меньше конфликтов, меньше раздражения с моей стороны.

Командный голос начала тренировать. На данный момент это большая зона роста. Бывает часто, что говорю что-то ребенку, а он не слышит. Даже простой вопрос, потенциально приятный и выгодный для него может восприниматься рассеянно. Для концентрации внимания пробовала водить рукой перед глазами ребенка, чтобы он следил. Работает! Теперь использую этот метод регулярно, и с Сашей, и со старшим сыном.

За ужином. Саша хотел есть гречку с молоком, а я поставила ему мелкую тарелку. Он возмущается. Наклоняюсь к нему и твердым, немного шутливым голосом спрашиваю «Я тебе положу в глубокую тарелку, идет?» Он продолжает возмущаться, что тарелка не та. На вопрос не отвечает. Я щелкаю пальцами и вожу рукой перед его лицом: «Следи глазами за моей рукой». Он следит, не понимая что это мама задумала. Через полминуты упражнения я повторяю вопрос еще раз: «Я тебе положу в глубокую тарелку, ок?» Саша не отвечает, немного хнычет. Продолжаю упражнение еще полминуты, и еще, и еще... Вдруг наступает прозрение, он отвечает «Идет!» и улыбается.

Кроме того, для решения вопроса я установила санкции за невыполнение своих обязанностей. За каждое невыполненное дело – 2 минуты стояния в углу в состоянии спокойного присутствия. За особые проступки (намеренное разбрасывание мусора) – 5 минут. Все договоренности зафиксированы на бумаге.

Назначила старшего брата ответственным за все дела. Не делает Саша, наказываю старшего Андрея, а уж он наказывает Сашу.

В первый же вечер накопилось у каждого по 8 минут штрафа. Я поставила их в разные места, одного за дверь, другого посреди комнаты. Засекла время на секундомере и сама наблюдала как они стоят. Первое время приходилось много поправлять: руки-ноги дергаются, тело норовит упасть на пол, язык постоянно говорит, лицо гримасничает. Саше было очень тяжело ровно стоять, сопротивлялся изо всех сил. Пришлось прибавить штрафных минут – тогда дело пошло лучше.

Спустя неделю я заметила, что для старшего сына спокойное присутствие дается слишком легко, буду пробовать упражнения посложнее: отжимания или стульчик у стенки. Для Саши же это задание достаточно сложное, он очень сильно возмущается, особенно с прибавлением штрафных минут, - будем над этим работать.

В дополнение к этим методам, я по полной программе использовала внушения: и внушения на совершение какого-то действия, и позитивные внушения о качествах характера.

«Ты когда сделаешь утренние дела, не подходи ко мне, чтобы я тебя поцеловала...» - «Почему?» - «Потому что у тебя времени не останется, ведь тебе еще много дел надо сделать...» (дела были сделаны за 1 минуту вместо обычных 15).

Пару дней назад я попробовала еще один способ: возложить на Сашу часть ответственности за младшую сестру: он был назначен следить, чтобы Юля утром и вечером чистила зубы. Первые результаты радуют: Юля чистит зубы чаще, Саша напоминает Юле (поначалу грубо, а потом, когда она расплачется, сам успокаивает ее и объясняет спокойно).

Описанные точечные методы уже дали хорошие результаты:

1. Мое внимание переключилось с раздражения на решение конкретных задач.
2. Саша делает больше дел, чем раньше.
3. Оба сына делают регулярные физические упражнения.
4. У меня освободилось время, которое раньше уходило на контроль за детьми.

В дальнейшем я планирую плотнее поработать над форматом. Сейчас есть разные ситуации и под них нужны разные форматы общения с детьми, вплоть до разных форматов в разные дни недели. Чтобы самой не запутаться в этом, и донести до детей, продумаю форматы под конкретные задачи и пропишу их на бумаге.