

Недовольный ребенок

Сегодня я хочу дать вам несколько полезных рекомендаций о том, как вести себя с ребёнком, который чем-то недоволен и выражает вам это недовольство.

Как правило, ваша самая первая реакция, скорее всего – это объяснять ребёнку, почему вы поступили именно так, а не иначе. Потому что вы уверены в своей правоте и пытаетесь обосновать и доказать это ребёнку. Часто это приводит к сопротивлению со стороны ребёнка, спорам, слезам, обидам на вас, и обвинениями «Ты меня не понимаешь!» и т.д.

Пожалуйста, помните, что вы постоянно подаёте ребёнку пример того, как нужно вести себя в той или иной ситуации.

И если вы хотите научить вашего ребёнка быть внимательным к чувствам и переживаниям других людей, хотите, чтобы он умел идти навстречу, договориться – то вам нужно подавать ему такой положительный пример.

И, если ребёнок выражает вам своё недовольство в чём-то, прежде всего, покажите ему, что вы его слышите и понимаете.

Это можно сделать с помощью простых фраз:

«Я тебя понимаю, вот что тебя расстроило...»

«А... вот, оказывается, как ты хотел.... А получилось по-другому...»

«Представляю, как было неприятно...»

«Ты расстроился из-за этого, я тебя понимаю».

Не важно, что именно вы скажете. Здесь главное – это ваше намерение понять ребёнка и показать ему, что вы его услышали. И если ситуация позволяет, то просто согласитесь. Либо постарайтесь вместе с ним решить, что можно сделать сейчас, какой есть компромиссный вариант, о чём здесь и сейчас можно договориться.

Некоторые родители боятся договариваться с ребёнком, т.к. считают, что он «распоясается», что пострадает их родительский авторитет, что это проявление родительской слабости.

Но это не так. Когда вы стараетесь понять ребёнка, услышать его и договориться с ним, стараетесь в чём-то пойти ему на навстречу – он учится у вас тому же!

Вы очень скоро увидите, как поведение ребёнка начнёт меняться. Старайтесь помнить о том, что ваш ребёнок берёт с вас пример и копирует вас. Ваш ребёнок постоянно вас «зеркалит».

Нравится ли вам, что вы видите в зеркале?

Когда мой сын был во втором классе, произошла ситуация, которая ярко иллюстрирует, как можно применить советы, которые я дала выше. Сын говорит мне после школы:

- Зачем ты мне вместо воды налила в бутылку компот? Я набегался с ребятами, мне захотелось пить, а в бутылке — компот. А я хотел воду.

В голове вертятся автоматические ответы:

«Потому что компот полезнее», «В следующий раз сам будешь себе бутылку наполнять», «Я думала так лучше будет», «Ничего страшного, один раз можно было и компот попить»...

Беру пару секунд на размышление. Отвечаю:

- Прости меня, пожалуйста, я хотела тебя порадовать. Думала, что тебе будет так приятнее. В следующий раз буду наливать воду.

Молчит. Но понимаю, что ему приятно. Ребёнок почувствовал, что его услышали, поняли. С ним не стали спорить, не стали читать нравоучения. Просто услышали. И согласились. Буквально через минуту о чём-то начали спорить, тут ребёнок мой говорит:

- Хорошо, мама, ты права. Я с тобой согласен.

Я улыбаюсь. Понимаю, что дети нас копируют.

Если вы соглашаетесь с ребёнком, признаёте его правоту, извиняетесь перед ним, если были неправы – вы показываете ему хороший пример. И рано или поздно он будет отвечать вам точно так же.

А вас устраивает, как разговаривает с вами ваш ребёнок?

Автор: Екатерина Кес, психолог

Источник: <https://vk.cc/5We6np>

Художник: Виктория Кирдий



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РЕБЁНОК ПОЧУВСТВОВАЛ, ЧТО ВЫ ЕГО СЛЫШИТЕ