

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЁНОК НЕ СЛЫШИТ И ВСЁ ПРИХОДИТСЯ ПОВТОРЯТЬ ПО 1000 РАЗ

Мама говорит детям:

- Выключи телевизор. Садись делать уроки.
- Убери за собой со стола.
- Почисти обувь и положи сушиться варежки на батарею...

Но дети как-будто не слышат. Мама переходят на крик и только тогда дети начинают что-то делать. Мама облегчённо выдыхают. Но ненадолго. Через какое-то время ситуация повторяется по тому же сценарию. Снова многократные просьбы, бездействие детей и опять всё заканчивается криками.



Почему так происходит?

Причина 1

Нет контакта у мамы и ребёнка. Мама видит только свои ожидания, но не видит и не слышит ребёнка: его страхи, тревоги, сомнения, злость. Поэтому ребёнок тоже не видит и не слышит маму.

Причина 2

Нет безопасности в отношениях. Что бы ребёнок не сделал, мама и папа находят повод для критики: здесь не так, тут можно было лучше... Ребёнок понимает: сделал дело — получил «по шапке», не сделал — снова получил «по шапке». Зачем что-то делать, если всё равно будет «не так»? Ребёнок выбирает бездействие, не требующее от него энергии и сил.

Причина 3

Мама всё контролирует. Ребёнок понимает это так: если мама сама за всё отвечает, принимает все решения, от меня ничего не зависит — пусть мама покричит, покритикует, а потом всё равно всё сделает сама. Мне снова ничего не нужно будет делать.

Причина 4

Гаджеты. Если ребёнок привык всё время «сидеть» в экранах: в телевизоре, смартфоне, компьютерных играх — у него нет «свободного» внимания. Он не слышит маму. Все его мысли захвачены компьютерным миром, нет возможности слышать окружающих.

Какие бывают ошибки у родителей?

1

Родители кричат из комнаты в комнату в надежде, что ребёнок услышит. Не услышит)

2

Отсутствие обратной связи. Мама или папа «выдали» ребёнку кучу дел и поручений, но не спросили, что он понял. А ребёнок не услышал, поэтому ничего не сделал.

3

Слишком много дел. Часто мамы «страдают» гигантизмом и перфекционизмом — дел должно быть много, всё должно быть сделано идеально, никаких ошибок быть не должно.

4

Родители говорят с раздражением, часто критикуют. Тогда у ребёнка много страхов внутри. Он вас не слышит и не может усвоить то, что вы ему говорите.

Что делать?

1 ШАГ

Контакт с ребёнком. Очень важно сначала установить зрительный контакт: наклониться или присесть на корточки, чтобы быть на одном уровне с ребёнком, глаза в глаза. Если ребёнок позволяет — возьмите его за руку, положите руку ему на плечо и скажите лёгким тоном: «Дорогой мой, мне нужно с тобой поговорить. Готов ли ты?»

2 ШАГ

Конкретика в вопросе, который вы собираетесь обсудить. Можно спросить: «Дорогой мой, когда ты собираешься выключить компьютер?» или «Дорогой мой, я не успеваю (устала), пожалуйста, помой посуду после ужина», а может быть «Давай с тобой спланируем наши выходные/сегодняшний день/вечер?»

3 ШАГ

Получение обратной связи. Этот шаг часто упускают родители, а потом удивляются, почему ребёнок не слышит. Всегда спрашивайте: «Скажи, услышал ты меня? Повтори, пожалуйста, что я сейчас сказала? Мне важно знать, что ты меня услышал и понял».

4 ШАГ

Коррекция обратной связи. Если ребёнок исказил ваши слова, не всё услышал, не всё понял, вы можете ещё раз повторить свою просьбу. Снова попросите его дать вам обратную связь — что он понял? ВАЖНО! Говорите мягко, без раздражения.

5 ШАГ

Доверительное обсуждение. Если ситуация повторяется многократно и ребёнок вас систематически не слышит, очень важна доверительная атмосфера в семье. У каждого она может быть своя: вечерние обнимашки, семейное чаепитие или совместная прогулка после школы/сада.

Поговорите лёгким тоном о том, что происходит: «Я вижу трудность, давай разберёмся с ней? Порой я повторяю свои просьбы много раз, но всё как-будто мимо.. Расскажи мне, что у тебя в этот момент происходит в голове? Как бы ты хотел, чтобы я к тебе обращалась, чтобы ты точно меня услышал? Давай вместе обсудим этот вопрос и найдём решение?»

Условия

Чтобы вести с ребёнком подобные диалоги, очень важно соблюдать 2 УСЛОВИЯ:

1. Быть в контакте.
2. Говорить легко — без напряжения, без раздражения.
Ощущение «лёгкости» даёт удовлетворение своих потребностей.

Обе эти трудности мы решаем на трансформационном курсе-вдохновении «МАЛИНА»

ЛАЙФХАК: Когда вы говорите с детьми, поднимайте уголки губ вверх, будто хотите улыбнуться. Тогда, даже если вы раздражаетесь, ваши фразы будут звучать гораздо мягче.