

Про миф и вообще, про правильное представление о том, что такое непослушание.

Я хочу сейчас расширить ваше понимание, что такое непослушание, ведь это всегда действие, разворачивающееся между двумя и более лицами. Это или родитель и ребенок, или двое родителей и ребенок, или один родитель и несколько детей, сколько бегает по дому.

Здесь очень важно, так как это детско-родительские отношения, надо понимать, что минимум - это всегда двое, то есть две позиции, два взгляда на ситуацию непослушания.

Взгляд родителей со своей стороны вы хорошо знаете.



Когда ребенок вас не слушается: он не хочет убирать игрушки, он дерется, он не хочет делать домашнее задание или еще что-то, одеваться-раздеваться и прочее, огромное количество ситуаций - суть в том, что в этот момент ваш ребенок не соответствует вашим ожиданиям. Вы ожидаете от него, что он **радостно пойдет убирать игрушки**, а он не идет радостно убирать игрушки, не

оправдывает ваши ожидания.

Но и у ребенка тоже есть свой взгляд на эту ситуацию. И со стороны ребенка вы, родитель, тоже не соответствуете его ожиданиям. Он надеется, что вы разрешите ему поиграть, а вы не разрешаете. Ребенок надеется еще мультик посмотреть, а вы не оправдываете его ожиданий и не даете ему посмотреть мультик, который ему так хочется. Получается, что с каждой стороны есть несоответствие ожиданий, у каждой стороны есть свои ожидания, розовые очки, и эти ожидания рушатся.

Что мы в итоге получаем? Все расстроены и все злятся. И злиться в такой ситуации нормально. Мы всегда злимся, когда какие-то наши ожидания не оправдываются, когда мы чего-то хотели и не получили, это состояние называется фрустрация. Это состояние всегда связано с негативными переживаниями – злость, печаль, обида, страх и прочее. Злиться в ситуации, когда вы ребенку что-то запрещаете, или он у вас что-то просит, а вы не разрешаете, это нормально, причем и с вашей стороны это нормально, и с его стороны это тоже нормально.

Ненормально, когда ребенку что-то запрещают, а он говорит: «Да, конечно, мамочка, я так рада, что ты мне что-то запретила». Это уже ненормально. Но разве злиться – это равно кричать? Ведь злиться можно по-разному. Как вы думаете, что собственно происходит с ребенком, когда на него кричат?

Можете вспомнить себя в детстве, как вы чувствовали себя, когда на вас кричали?

Когда вы кричите на ребенка, он не перестает любить вас как родителя, во всяком случае, пока он еще маленький, пока он еще не подросток, потому что он не знает, что можно как-то по-другому, он не знает, что в других, например, семьях на детей не кричат, и он не знает, что если ты сделал что-то не то, тебе могут как-то по-другому сказать, а не криком.

Суть знаете в чем? В том, что, когда вы кричите на ребенка, он не перестает любить вас и самое главное **он перестает любить самого себя!** Он считает, что именно такого отношения он и заслуживает. И так как опыт детско-родительских отношений – это самый первый опыт отношений, он потом перекладывается и на все остальные отношения. То есть если ребенок считает, что он не заслуживает ничего лучшего, чем крики или подзатыльники, то потом то же самое он будет считать и в отношениях с друзьями, с партнерами, на работе.

Понимаете, о чем я говорю? Злиться можно не только криком, который разрушает по сути самого ребенка, его самооценку, его представление о самом себе и его самоценность, то есть умение ценить самого себя, уважать самого себя. Но ведь можно и по-другому. И это хорошая новость. Родители часто спрашивают ребенка, зачем он это сделал, а он сам без понятия, зачем он это сделал. Запишите себе, это бесполезнейший вопрос, потому что ребенок без понятия, зачем он это сделал. Он не понимает еще сам себя, не то что для вас.

СПРАШИВАТЬ У РЕБЕНКА "ЗАЧЕМ ТЫ
ЭТО СДЕЛАЛ" БЕСПОЛЕЗНО

Мы можем понять детей, потому что мы маленькими были, у нас мозг развит, мы умеем вставать на позицию другого, у нас все хорошо с логическим мышлением, у нас есть опыт, на который мы можем опереться, поэтому очень важно, запишите себе это, ребенок не может понять взрослого, ведь он еще не был взрослым.

Можете прямо так написать: Мой Петя еще не может меня понять, потому что он никогда не был взрослым, а я своего ребенка могу понять. Это сложно, я прекрасно понимаю, что это сложно. Буквально через 10-15-20 лет это будут взрослые люди. Возможно, чтобы не было мучительно больно, что ребенок рвет с вами контакт во взрослом возрасте, действовать надо прямо сейчас.

Вы можете выбирать, какими мамой или папой вам быть. Это ваш выбор, который состоит из маленьких выборов каждый день: настаивать на чем-то или не настаивать, сорваться или не сорваться, пожалеть или не пожалеть и так

далее. Эта чередá маленьких выборов изменит ваши отношения с детьми, ваше будущее и будущее ваших детей тоже.

Если вы сейчас думаете: Ну, вот такая моему ребёнку мать плохая досталась, ничего с этим сделать не могу – то действительно, вы ничего с этим не сделаете. А если вы примете, что я хочу стать другой, хочу стать другой мамой – лучшей версией себя, тогда это тоже выбор. Вы можете выбрать, какими мамой или папой вы хотите быть, вы можете стать такими, какими вам хочется.

Сейчас подытожу немножко. Очень важно родителям встать на место ребенка, понять, что он чувствует в той или иной ситуации, понять, что же происходит, почему он так себя ведет. То есть ребенок не может нас понять, мы можем его понять.

Теперь я хочу рассказать про одну ошибку, которую часто допускают родители. Представим себе ситуацию: сидите вы на работе, печатаете за компьютером, а до этого отослали отчет своему начальнику, он должен его проверить, и сидите спокойно себе работаете. Вдруг из своего кабинета выходит начальник в бронежилете, в каске, с автоматом наперевес и идет к вам с вашим отчетом в руках. Что вы в этот момент почувствуете? Я думаю, что вы конкретно так напряжётесь. Вам захочется под стол спрятаться. Вы будете напуганы, вы будете в стрессе, вы сожметесь, и вам будет хотеться защищаться, убежать, драться, что-то сделать, чтобы защитить себя от этого потенциального агрессора. Будете тоже где-нибудь оружие искать судорожно.. На самом деле то же самое происходит в детско-родительских отношениях.

Очень часто родители надевают на себя каску, бронежилет, берут «автомат» и идут с ребенком делать домашнее задание, например, или идут с ребенком вот в таком вот состоянии убирать игрушки.

Что это за состояние? Это то состояние, когда вы заранее предвосхищаете, что сейчас будет что-то. И понимаете тогда, почему реакция ребенка в этих ситуациях такая острая? *Он тоже не хочет, он прячется, условно, под стол, он начинает искать какие-то отговорки или истерить на ровном месте.*

Почему? Потому что он в этот момент тоже сжимается, пытается спрятаться в какой-нибудь окоп, защитить себя, потому что вы в бронежилете, в каске и с оружием.

Понятна эта метафора? Я думаю, каждый из вас, чтобы эту метафору закрепить, представьте конкретную ситуацию, в которой у вас вот так. Я помню, у меня был период, когда я именно себя отловила, что вот так я шла с ребенком убирать игрушки. Это был недолгий период, через недельку-другую я поймала себя на том, что я все, пошла убирать игрушки, напряглась и вперед.

Дети очень хорошо считывают. Если мы считываем это у другого чужого человека, мы видим, что человек агрессивен, какой-то он напряженный, мы стараемся слиться с общения с ним. А у детей возможности слиться с общения с вами немного, **поэтому они тоже идут в защиту.**

Как можно по-другому? В ситуации, когда вы устраиваете войну между собой и ребенком, в этой войне нет, на самом деле, никакого победителя на

выходе, потому что вы семья, вы не должны воевать против друг друга, но очень часто родители сами выдают такие фразы: Он меня сделал сегодня, или Я его поборо, заставил. Это же тоже про то, что вы противопоставляете себя ребенку, вы не вместе.

Мне очень дорог пример про уборку игрушек, потому что это боль многих родителей. Уборка игрушек для детей и родителей, мне видится картина как родители и дети прямо как на войну идут. В итоге есть ребенок, есть родитель, и они воюют в середине уборкой игрушек. Детство-то закончится, а вы с ребёнком так и останетесь по разные стороны баррикад.

А как по-другому? Вы можете с ребенком не быть противниками, вы можете быть союзниками против проблемы. И это совсем по-другому. Это не то, когда вы идете: сейчас я тебя поборо, заставлю убрать игрушки, почистить зубы или еще что-то. Это когда вы говорите ребенку: «Да, я понимаю, что уборка игрушек – это, конечно, скучное занятие, и мне тоже никогда не хочется ее делать, давай вместе подумаем, что мы можем сделать, потому что такие обстоятельства – **надо**».

Когда вы к ребенку присоединяетесь, я с тобой, мы вместе, то есть вы вдвоем, вы союзники против проблемы, это то, что поможет вам **сохранить ваши отношения с детками**: вы вместе, вы не против ребенка, вы вместе с ним против проблемы.

Вам нужно выбрать недавнюю конфликтную ситуацию свеженькую, или можете выбрать конфликтную ситуацию повторяющуюся, в которой вы на себя бронезилет с каской надеваете. Подумайте и напишите, что именно чувствовал ваш ребенок в момент этого конфликта, почему так произошло. Обращаю ваше внимание, **что именно чувствовал ваш ребенок**, не сделал, потому что - он плакал — это не про чувства. Плакать можно от обиды, от страха, от печали и так далее.

Это сложное задание. Я почему сейчас акцентировала, что не делал, потому что люди так обычно пишут: «Я ему запретила смотреть мультики, и он плакал». Плакал – это действие, это внешнее проявление эмоций.

