

«Не хочу и не буду!»: как договориться с упрямым ребенком

Как общаться с упрямым?

Слушайте его. Если вы хотите, чтобы ребенок внимательно относился к вашим словам, покажите ему, что у вас в семье принято прислушиваться к словам друг друга, вне зависимости от возраста. Может быть, дело закончится длинным спором о том, стоит ли есть шоколадку перед обедом или после, но у ребенка тоже должна быть возможность высказать свое мнение и аргументы. Вам может показаться, что он спорит с вами просто потому, что ему нравится спорить, или чтобы потянуть время, но в большинстве случаев ему будет достаточно того, что вы его внимательно и спокойно выслушали.

Обсуждайте, а не заставляйте. Давление обязательно вызовет сопротивление, особенно, если ребенок как раз проходит очередной возрастной кризис, и ему и так живется непросто. Желание сделать ровно наоборот или сказать «Нет» будет сильнее, чем обдумывание последствий, так что лучше не начинать разговор с приказного тона, резких или безапелляционных указаний. Если ребенок засиделся с планшетом, а уже давно пора спать, можно отнять планшет силой — и получить конфликт, а можно спросить, какой игрой он сейчас увлечен, проявить свой интерес, дать понять, что разделяете его желание поиграть подольше, но все-таки продолжить придется в следующий раз.

Предлагайте выбор. Это трюк, похоже, знают уже все родители, но он продолжает быть эффективным. Не «Быстро в постель», а «Какую книгу мы читаем перед сном, сказки или энциклопедию?» А если ребенок вас раскусил и сообщает, что спать он не собирается, можно спокойно сказать, что варианта «Не пойти спать» вы не предлагали. И постарайтесь, чтобы вариантов было не слишком много: двух вполне достаточно.

Меняйте правила. Например, если они больше не работают, или изменились обстоятельства. Если трехлетний ребенок ложился спать в девять вечера, пятилетний уже может рассчитывать на некоторые привилегии. Или, скажем, когда-то малышу было строго запрещено трогать папин смартфон, но теперь папа готов иногда им делиться, чтобы получить десять минут спокойствия. Или вы готовы разрешить ребенку одному дойти от подъезда до площадки, но дорогу вы все равно переходите за руку. Важно, чтобы вы обсуждали происходящее и объясняли свою точку зрения, тогда у ребенка будет меньше поводов для протеста.

Ведите переговоры. Чтобы выяснить, что именно сейчас мешает ребенку согласиться с вашим вариантом. Спросите, почему он хочет (или не хочет) именно этого? Почему это важно? Вместо «Сейчас ты...» или «Я хочу, чтобы ты...» используйте такие выражения, как «Давай мы...», «Как насчет того, чтобы мы попробовали...» — это покажет ребенку, что вы готовы сотрудничать. Переговоры нужны не для того, чтобы немедленно уступить требованиям малыша или настоять на своем варианте, а чтобы показать, что вы уважаете его желания, сочувствуете, если он злится или очень расстроен. А еще часто это помогает понять истинную причину упрямства: возможно, дочка так бурно отказывается от купания, потому что ей не нравится температура воды, или она хочет принять душ в своем новом купальнике, или мечтает иметь «взрослый» шампунь — как у мамы.

Не ругайтесь при детях, а в случае небольших размолвок достигайте договоренностей как раз в присутствии детей. Даже тщательно скрываемые семейные разногласия между родителями приводят к напряженной обстановке в доме. А вот если у ребенка есть возможность наблюдать, как мама и папа договариваются, иногда уступают друг другу, иногда находят какое-то другое решение — ему легче будет смириться с необходимостью слушаться родителей.

Позвольте получать опыт. Дети с сильной волей предпочитают верить не вашим словам, а своему собственному опыту, так что позвольте им его получить. Конечно, речь не идет о ситуациях, потенциально опасных для жизни и здоровья! Но если на улице холодно, а сын категорически отказывается взять с собой куртку, позвольте ему самому оценить температуру воздуха (за пять минут он точно не простудится). Что будет, если размахивать мороженым? Дразнить кота? Ставить на край стола чашку с водой? Пусть попробует и проверит, а вы по горячим следам обсудите, почему последствия получились именно такими, и как лучше сделать в следующий раз.

Доверяйте его телесным ощущениям. Возможность контролировать собственное тело важна и большим, и маленьким, так что если ребенок категорически отказывается сходить в туалет перед поездкой, не настаивайте (но заранее подумайте, где вы потом сможете остановиться для этого). Жарко ему или холодно, хочет он пить или голоден, болит ли у него что-то — все эти сигналы он чувствует сам, и важно не брать на себя полную ответственность за них. При этом будьте рядом, поддерживайте и помогите «не терять лица»: ничего страшного не произойдет, если он сходит в туалет позже, а на случай прохладной погоды у вас с собой все-таки будет куртка. Воздержитесь от комментария «Я же говорила», достаточно спокойно отметить, например, «Хорошо, что у нас с собой есть теплая одежда, да?»

Поощряйте самостоятельность. Если ребенок чувствует, что сам несет ответственность, например, за сборы на прогулку или вечернюю подготовку ко сну, у него будет меньше поводов протестовать. Не напоминайте почистить зубы, а спрашивайте: «Что еще мы делаем перед сном?», радуйтесь, заметив, что он сам собрал свои вещи: «Как здорово, что ты положил в рюкзак бутылку воды». позвольте ему самому сделать заказ в кафе, выбрать себе подарок, решить, чем вы будете завтра заниматься.