



Розділ 1

10 ПРИЧИН дитячого непослуху

Пульт керування дитиною

Один хлопчик запитав батьків:

- А яка найбільша неприємність була у вас до мого народження?
- Чому ти так запитуєш? — поцікавились вони.
- Тому що потім цією неприємністю став я...

Одного разу, коли ми гуляли з дітьми, подруга почала мріяти вголос: добре було б мати пульт керування дитиною: натиснув на кнопку — і дитина слухняно одягається в садочок чи з'їдає все з тарілки, або чистить зуби; натиснув іншу — і вона солодко засинає у своєму ліжечку.

Втомившись від безконечного вередування, у відповідь на чергове «не хочу, не буду» батьки часто дратуються, сердяться, починають наполягати на своєму, пояснювати чи вмовляти, а коли терпець уривається — можуть насварити або й дати ляпанця, а потім звинувачувати себе в тому, що не стрималися. Хто з батьків у такі моменти не мріє про чарівні кнопки?

Звісно, такого пульта не існує, і це добре, адже ми також не хотіли б, аби хтось керував нами, просто натискаючи на кнопки.

То що ж робити? І чому діти не слухаються?

Коли я гуляю з доњкою на майданчику, мимоволі стаю свідком того, як батьки спілкуються зі своїми дітьми. Поділюся з вами трьома історіями.

Історія Лізи

Мама з двома доњками, одній з яких – півтора року, другій – близько чотирьох. Мама розхитує на гойдалці молодшу і постійно покрикує на старшу:

– Лізо, не залазь туди... не чіпай чужу пасочку... віддай хлопчикові його лопатку. Ну, що за неслухняна дитина!

Сумніваюся, що Ліза знає, якої саме поведінки очікує від неї мама.

Історія Микити

Перші дні спекотного літа. Майданчик на сонці. Ми з доњкою у футболках і легких штанах. Підходить тато з хлопчиком півтора-дворічного віку, малюк у теплих джинсах і застебнутому філісовому светрику. Він активно повзає на гірці, обличчя розчервонілося. Його тато – у футболці. Зазвичай не втручається, але тут дитину щиро шкода, тож кажу татові:

– Гаряче йому, мабуть.

Тато каже:

– Так, не дає зняти з себе светрик, влаштовує істерику.

I починає говорити малюкові:

– Микито, знімемо светрик, гаряче.

Сам при цьому намагається розстебнути і зняти малому светрик. Той кілька разів пхинькає. Тато каже:

– Ось бачите.

Намагаюся підтримати батька:

— Він же повинен розуміти, що є моменти, коли щось необхідно зробити. Ви ж дорослий і піклуєтесь про нього.

Намагаюся розпитати хлопчика, що ж там таке гарне намальоване і написане в нього на футболці.

Тато відповідає замість дитини:

— Там написано: «Радійте, що я не ваш син».

Светрик тато так і не зняв, впевнений, що причина — у синовій неслухняності.

А ось зовсім інша історія — історія Марічки

Мама з доњкою, гуляють вже давно. Мама попереджає:

— Марічко, закінчуй, будь ласка, бавитися, через 5 хвилин йдемо додому.

— Добре, — відповідає Марічка.

— Доњю, залишилась хвилинка, завершиуй, будь ласка.

— Мам, ну я ще не встигла вкласти зайчика спати, — і дівчинка показує іграшкового зайця.

— А хочеш, ми вкладемо його вдома? Ти спатимеши, і він.

— Хочу, — радіє дівчинка.

І вони йдуть додому.

— Яка слухняна дівчинка! — каже жінка, що гуляє з візочком.

Чи справді Ліза та Микита неслухняні, на відміну від Марічки? Чи річ не в дітях?

Прочитавши перший розділ, ви зможете відповісти на ці запитання. Але, напевно, вам важко зрозуміти, чому не слухається саме ваша дитина. Під час нашого онлайн-тренінгу «Як дати раду з дитячим непослухом та істериками»* ми

* Детальніше про тренінг: www.garmoniya.org.ua/wppage/neposlushanie_isteriki/

детально аналізували ситуації учасників, аби кожен міг зрозуміти, що слід робити саме в його випадку. У книжці — багато прикладів різних ситуацій. Гадаю, ви знайдете схожі з вашими.

Чому моя дитина не слухається?

Неслухняною дитина буває неспроста. Будь-який непослух має свою причину. Аби краще її зрозуміти, спробуйте уявити себе на місці доњьки чи сина.



Вправа:

Згадайте останню або ту, яка траплялася найчастіше, ситуацію, коли дитина не слухалася. Що тоді відбувалося? Що ви казали й робили? Як поводилася ваша дитина? І розкажіть про цю ситуацію від імені дитини, описуючи:

- Себе, свій вік.
- Саму ситуацію.
- Що ви відчували.
- Чого хотіли насправді, коли не слухалися.
- Що б ви підказали мамі чи татові — як їм треба було би вчинити.

Наприклад: «Я — Марічка, мені 4 роки, мама вимагає, щоб я поскладала іграшки, а я дуже втомилася і хочу спати.

Коли мама сердиться, мені хочеться скрутитися в клубочок і стати невидимкою. Я б хотіла, щоб мама обійняла мене і сказала: "Я бачу, що ти втомлена, але можемо разом усе швиденько прибрати". Мені так хочеться, аби мама розуміла мене краще і менше на мене сердилася».

Якщо вам вдалося уявити себе на місці доњьки чи сина, то, напевно, ви змогли краще зрозуміти свою дитину і, можливо, навіть змінити своє ставлення до неї або до ситуації.

Насправді те, чого хоче дитина, може стати справжнім відкриттям:

- іноді просто побути більше часу з мамою, бо скучила за нею за цілий день;
- хоче дослідити кімнату, в якій стільки цікавого (і тому лізе туди, куди не можна);
- хоче дивитися багато-багато мультиків через те, що з нею ніхто не бавиться...

У всіх цих ситуаціях за дитячим непослухом ховається якась нереалізована потреба дитини. Зрозумівши, чого **насправді хоче дитина, ми зможемо чинити по-іншому, і ситуація зміниться.**

Які потреби у дошкільнят?

Потреба — це те, що людині дуже потрібно, без чого вона не може обійтися.

До природних потреб дитини належать:

1. Фізіологічні потреби («Мамо, я хочу бути ситою і не відчувати спраги, добре висиплятися, бути достатньо активною, побігати, пострибати»).

2. Потреби безпеки та захисту («Мені потрібен порядок, зрозумілі, чіткі межі та правила, повторюваність подій — режим дня. Я хочу розуміти, що відбувається зі мною і навколо, і почуватися захищеною. Аби вдома була доброчесна атмосфера, і мама з татом не сварилася»).

3. У приналежності, причетності, підтримці («Хочу знати, що ви мене любите, відчувати себе повноцінним членом сім'ї. Хочу, щоб у дитсадочку зі мною бавилися, приймали до своєї компанії. Хочу відчувати підтримку, якщо у мене раптом щось не вийде»).

4. У повазі та визнанні («Мамо і тату, я хочу, щоби ви спілкувалися зі мною з повагою, як розмовляєте з дядьком Петром чи тіткою Наталею. Хочу, щоб про мою думку також запитували, зважали на неї. Відзначали мої успіхи, а не говорили тільки про те, що не так. Хваліть мене більше, і мені захочеться стати кращим/-ою»).

5. У виявленні себе («Я хочу бути собою. І, щоб ви любили мене саме такою. Не порівнювали з Вітею чи Марічкою, а помічали мою унікальність. Хочу, щоби допомогли зрозуміти, які в мене таланти, і створили умови, щоб їх реалізувати»).

Якщо потреби дитини не задовольняються, вона може відчувати образу, біль, страх – і через це вередувати, не слухатися і сердитися. Тому, коли дитина не слухається, запитайте себе: яку з її потреб не задоволено?

Щоби з'ясувати, як досягнути цього на практиці, я виділила 10 найпоширеніших причин непослуху. Як виявилося, за кожною з них ховаються нереалізовані потреби дитини.

Десять найпоширеніших причин непослуху:

1. Перевірка любові.
2. Вікові кризи.
3. Нереалістичні батьківські вимоги.
4. Відсутність чітких меж або перевірка їх на міцність.
5. Дослідницька цікавість.
6. Привертання уваги.
7. Відстоювання своєї думки або боротьба за владу.
8. Опір гіперопіці та надмірному контролю.
9. Наслідування батьків.
10. Часті сварки між батьками.

Далі про кожну з причин детальніше.

Причина 1.

Перевірка любові

Іноді дитина може не слухатися, перевіряючи, чи будемо ми її любити неслухняною.

На вебінарах я часто запитую батьків: «За що ви любите своїх дітей?». І дуже радію, коли чую відповіді: «ні за що», «просто так», «за те, що вони є», «просто люблю». Адже правдива любов безумовна. Завдяки такій любові дитина відчуває себе «хорошою», знає, що її приймають такою, яка вона є. І це створює важливе підґрунтя для її зростання та розвитку, дає відчуття опори в складних життєвих ситуаціях.

Гері Чепмен* у своїй книжці «П'ять мов любові» виокремив п'ять мов любові дорослих, які прийнятні й для дітей. Хочу поділитися з вами способами, завдяки яким можна виявляти свою любов до дитини, використовуючи ці п'ять мов.

1. Словесні мови любові

Виявляйте свою любові дитині за допомогою слів:

- «Я тебе люблю, ти для мене дуже важлива / ти мені дуже потрібна».
- «Я приймаю тебе такою, як ти є».
- «Я приймаю різні твої почуття — і радість, і смуток, і гнів, і образу».
- «Я захоплююся твоїми здібностями».
- «То ж треба, як чудово в тебе це вийшло!»
- «Навіть, коли серджуся на тебе, я тебе люблю».
- «Мені можуть не подобатися якісь твої вчинки, але по-добраєшся ти».
- «Я поважаю твій вибір, навіть якщо з ним не погоджується».

* Відомий американський консультант з питань подружжя та сім'ї.

- «Ти завжди у моєму серці, а я завжди в твоєму, навіть якщо ми далеко одне від одного».
- «Я радію, що я твоя мама. Я радію, що я твій тато».
- «Я пишауся тобою, твоїми успіхами і досягненнями».
- «Дякую, що ти є. Ти потрібна/-ен цьому світові».

Такі батьківські послання, особливо якщо промовлені широко, з любов'ю в очах і серці, назавжди залишаться в пам'яті дитини і підтримають її в потрібний момент. І якщо те, що відбувається, вам не подобається, можна казати, що вам не подобається поведінка, але не сама дитина: «Навіть коли ти не слухаєшся, навіть коли кричиш, навіть коли ти сердишся — однак я тебе люблю. Мені може не подобатися те, як ти поводишся, але не ти сама. Ти сама — завжди чудова».

Також важливо не порівнювати малюка з іншими дітьми, краще порівнювати з ним самим у минулому. Порівнюютье його досягнення з його попередніми результатами, а не з досягненнями інших, тому що кожен є індивідуальністю, у кожного є свої переваги і недоліки. Кожен із нас у чомусь талановитий, у чомусь добрий і чудовий. Дитина повинна розуміти, що люблена, що б вона не робила і якою б не була. Для батьків вона найулюбленіша, вона є важливою і потрібною незалежно від того, слухається чи ні, бо любленою залишається назавжди.

2. Турбота і допомога

Виявляйте свою любов до дитини, допомагаючи їй та піклуючись про неї.

Мама часто піклується про те, щоб дитина була сита, одягнута і взута. Але не менш важлива турбота про її психологічні потреби: у любові,увазі, ласці, успіху,розумінні,

самоповазі, пізнанні, свободі, незалежності, самовизначені, розвитку, самореалізації. Важливо давати дитині вибір, запитувати і враховувати її думку. Допомагайте дитині тоді, коли вона про це просить. Коли вона робить щось разом із вами, то з часом навчиться цьому й сама. Якщо ж дитина не просить про допомогу, не варто втрутатися і пропонувати її. Таким невтручанням ви даєте дитині зrozуміти: «Я вірю, що в тебе все вийде. Ти впораєшся». А дитина, яка змогла щось зробити самостійно, відчуває потім надзвичайну гордість і вірить у свої сили. Поглядом і усмішкою ми також можемо показувати дитині, що підтримуємо її.

3. Час

Виявляйте свою любов дитині, приділяючи їй час.

Діти часто просять побавитися з ними. Чи знаходите ви посеред дня час, коли бавитеся в ті ігри, які хоче дитина, не пропонуючи щось своє? Саме така гра дає дитині відчуття «мене приймають». І мама чи тато можуть краще зрозуміти дитину — що її цікавить, що турбує. Буває, що одного дня малюк хоче бавитися в якусь гру, і вона йому дуже подобається, а наступного — вже нецікава. І тоді не варто наполягати.

Окрім ігор, можна придумати різні спільні заняття: розмовляти про щось цікаве для вас обох, малювати, читати, створювати щось разом, дивитися та обговорювати мультики чи фільми, разом кудись їхати або гуляти.

І важлива не кількість присвяченого дитині часу, а якість. Нехай півгодини щодня після садочки чи школи, але це буде час тільки для дитини. Щоб вона знала: навіть якщо вдень мама була зайнята, увечері будуть її півгодини, коли вона зможе отримати таку необхідну увагу. Коли робитиме з мамою те, що для неї важливо. До того ж було б