

Как справиться с непослушанием сыном

1. Слушайте и не спорьте

Общение – это двусторонний процесс. Если вы хотите, чтобы ваш упрямый ребенок слушал вас – сначала выслушайте его. У детей с сильной волей обычно бывают стойкие убеждения и склонность спорить. Они становятся неуправляемыми, когда чувствуют, что их не слышат. Ребенок настаивает на своем – значит, внимательно выслушайте его и открыто поговорите с ним о том, что его беспокоит. Это должно помочь. Чтобы открыто поговорить с воспитанником, подойдите к нему сбоку, а не лицом к лицу. Говорите негромко и спокойно.

2. Сохраняйте связь с ребенком

Когда вы авторитарно и агрессивно заставляете ребенка сделать что-то, он, скорее всего, будет бунтовать и сделает всё возможное, чтобы не выполнять ваше указание. Такое поведение часто встречается у непослушных подростков. Сопротивление возникает инстинктивно и встречается не только у детей. Чтобы этого избежать, сохраняйте связь с сыном. Дети, сохраняющие связь со своими родителями, хотят сотрудничать. Связь с непослушным ребенком поможет вам справиться с его поведением. Первый шаг к этому вы можете сделать уже сегодня – просто дружески взять за плечи своего сына и поговорить с ним просто так!

3. Иногда давайте сыну возможность выбора

У подростков есть свое мнение по многим вопросам, и им не нравится, когда с ними все время говорят на повышенных тонах, что им делать. Иногда можно обсудить со своим сыном, что он хочет, чем интересуется. Учитывая его интересы, составлять план совместной деятельности, лучше предложить выбрать один из 2-3 вариантов.

4. Всегда сохраняйте спокойствие

Если кричать на непослушного подростка, то нормальное общение превратится в соревнование, кто кого перекричит. Подросток может расценить ваше повышение голоса как призыв к словесному поединку, и это только ухудшит ситуацию.

Возьмите инициативу в разговоре в свои руки и дайте сыну понять, что ему необходимо вести себя в рамках приличия.

Сохраняйте спокойствие всеми возможными способами и восстанавливайте свои силы: медитируйте, выполняйте дыхательные упражнения или слушайте успокаивающую музыку – не накапливайте отрицательные эмоции, иначе обострения психосоматических заболеваний не избежать.

5. Уважайте своего сына

Если вы хотите, чтобы сын уважал вас и ваше мнение, вам следует уважать и его. Если вы не уважаете своего ребенка, то утратите свой авторитет в его глазах.

Существует несколько способов проявить уважение к подростку:

- Обсуждать вместе решения, а не только настаивать на том, чтобы он выполнял указания (кроме, конечно, тех моментов, которые касаются выполнения его обязанностей)
- Устанавливать разумные правила для своего сына и не трактовать их каждый раз так, как вам удобнее.

- Сопереживать своему ребенку, никогда не относиться пренебрежительно к его чувствам и идеям.
- Позволять сыну самостоятельно делать то, что в его силах, что допустимо, этим вы высказываете свое доверие.
- Объясняйте сыну смысл своих слов и выполняйте обещания.

Показывайте ребенку пример хорошего поведения, ведь он постоянно за вами наблюдает. Это золотое правило, которое родители должны неукоснительно выполнять.

6. Подружитесь со своим ребенком

Непослушные подростки или подростки с сильной волей чрезвычайно чувствительны к тому, как вы с ними обращаетесь. Поэтому всегда следите за тоном своего голоса, жестами и за тем, что вы говорите. Когда ребенку с вами некомфортно, он делает всё, чтобы защитить себя: бунтует, спорит, проявляет агрессию или просто молчит.

Если изменить свое отношение к сыну, он будет по-другому реагировать на ваши слова. В неформальной обстановке можно себе позволить быть с ребенком «на равных».

Используйте фразы вроде «Давай попробуем...», «Как насчет?..», вместо «Я хочу, чтобы ты...»

Помните, что главная цель всех этих действий – стать другом своему сыну, а не только оставаться просто родителем и командиром в семье.

7. Ищите компромиссы

Иногда лучше договориться и найти компромисс. Часто подростки ведут себя дерзко, когда не могут получить то, чего хотят. Задайте подростку несколько вопросов: «Что тебя беспокоит?», «Что случилось?», чтобы он рассказал об этом. Он увидит, что вы интересуетесь его состоянием, уважайте его потребности и считайтесь с ними. Просто будьте внимательны к нему и как родитель и взрослый человек, более рассудительны.

8. Создайте в семье благоприятную обстановку

Разногласия между членами семьи создают стрессовую обстановку в доме, что сильно влияет на настроение и поведение всех. Семья должна быть единым целым. Необходимо относиться ко всем детям, если не один ребенок в семье, одинаково, несмотря на их сложные характеры.

9. Посмотрите на мир глазами ребенка

Чтобы лучше понять поведение вашего непослушного сына – постарайтесь посмотреть на ситуацию с его позиции. Представьте себя на месте подростка и подумайте, почему он так себя ведет. Чем лучше вы знаете своего ребенка – тем легче вам будет справляться с плохим поведением и упрямством.

Например, если ребенок отказывается делать уроки, возможно, это происходит потому, что задание кажется ему непосильным. Когда ему сложно сконцентрироваться или работы слишком много, вы можете помочь организовать

его работу, разбить задание на маленькие части, которые легко выполнить в короткие сроки. Другой вариант: позволить выполнять домашнее задание в том порядке, в каком он сам запланировал. Так занятия уроками будут вызывать у сына меньше стресса.

10. Поощряйте положительное поведение ребенка

Иногда вы не будете знать, как справиться с агрессивным поведением. Но, действуя необдуманно, вы можете еще больше спровоцировать негативное поведение. Например, если ребенок постоянно отвечает «Нет!» на все, что вы ему говорите, подумайте, не слишком ли часто вы сами произносите это слово. Всегда отмечайте даже незначительные успехи сына.

Как же воздействовать на непослушного ребенка?

Детям необходимы правила, дисциплина и четкие рамки. Они должны знать и понимать, что любой поступок, как хороший, так и плохой, приводит к своим последствиям. Убедитесь в том, что он знает о последствиях в случае, если нарушит установленные правила.

Воздействие должно наступать немедленно, чтобы подросток мог понять, за что он наказан. В качестве воздействия на сына можно сократить время на игры и просмотр телевизора или поручить выполнять мелкие домашние обязанности. Проявите творчество в том, чтобы придумать что может помочь дисциплинировать именно Вашего ребенка. **Запомните: задача родителей – не наказывать, а дать ребенку понять, что его поведение неприемлемо!**