**ОСП МБДОУ детский сад №8 «Звездочка» - детский сад «Солнышко»**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДОУ**

**« Сила внимания, против детского непослушания»**



**Подготовила: Гребенникова С.М.**

**«СИЛА ВНИМАНИЯ, ПРОТИВ ДЕТСКОГО НЕПОСЛУШАНИЯ»**

Непослушных детей, а тем более детей, «отбившихся от рук», родители часто обвиняют. В них ищут злой умысел, порочные гены и так далее.

На самом же деле в число «трудных» обычно попадают дети не «худшие», а особенно чувствительные и ранимые. Отсюда следует вывод: «трудный» ребёнок нуждается только в помощи, а ни в коем случае не в критике и наказаниях.

Причины стойкого непослушания ребёнка нужно искать в глубине его психики. Это на поверхности кажется, что он просто не слушается, просто не желает понять, а на самом деле причина другая.

**Существует 4 основные причины серьёзных нарушений поведения детей:**

**1. Борьба за внимание.** Ребёнок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить - непослушание.

**2. Борьба за самоутверждение** против чрезмерной родительской власти и опеки. - Если замечания и советы слишком часты, приказы и критика слишком резки, а опасения слишком преувеличены, то ребёнок начинает восставать. Родитель сталкивается с упрямством, своеволием, действиями наперекор. Смысл такого поведения для ребёнка - отстоять право, самому решать свои дела и вообще показать, что он тоже личность.

**3. Обида на родителей.** Причины могут быть очень разными: резкое замечание в адрес ребёнка, невыполненное обещание, несправедливое наказание. В глубине души ребёнок переживает и даже страдает, а на поверхности всё те же протесты и непослушание.

**4. Потеря веры в собственный успех. Мо**жет случиться, что ребёнок переживает своё неблагополучие. Например, у ребёнка могут не сложиться отношения в группе сверстников.

Для ребёнка, с плохим поведением нужно выработать четкий набор правил и принципов, ограничивающих сферу жизнедеятельности. Девочки и мальчики будут ежедневно стремиться нарушать эти границы, но не для того, чтобы добиться большей свободы, а напротив — чтобы удостовериться в их незыблемости и стабильности их.

Задача родителя и воспитателя — ясно очертить пределы допустимого. От нас потребуется максимум терпения, чтобы говорить твердое «нет» всякий раз, как непоседа залезает на слишком высокое дерево или дергает подружку за косичку.

При таком отношении ребенок будет расти уверенным в себе и довольным жизнью и, конечно, останется цел и невредим. Четкие правила важны для формирования картины мира, без которой подрастающему ребёнку очень сложно определить свое место в нем. Наше участие и забота помогут детям осознать, как сильно вы их любите, цените и бережете.

Правила и границы должны поддерживаться всеми членами семьи без исключения. Будет мало пользы, если лишь один из родителей следит за их соблюдением. Такая ситуация собьет ребенка с толку. Роль «плохого полицейского» вы должны делить на двоих.

 Не страшно, если какие-то мелкие детали будут слегка отличаться. Например, отец может разрешать детям сидеть у него на коленях, когда читает сказку на ночь, а мама предпочитает, чтобы малыши сразу ложились в кроватки. Но во всем, что касается жизненно важных моментов, вы должны проявлять солидарность, если хотите, чтобы стратегия была успешна, а дети выросли счастливыми.

 Заставьте детей думать. По большому счету, любую ситуацию вы можете сопровождать вопросом. Спрашивайте: «Почему, тебе кажется, я не разрешаю это делать?», - только не очень резко, чтобы не напугать ребенка.

Пусть ребенок учится не только самостоятельно принимать решения, но и иметь собственное мнение. Позволяйте ему возражать вам, аргументировать свою точку зрения, задавать встречные вопросы. Такая стратегия поможет наладить диалог и обеспечит взаимопонимание.

Если сын или дочь спорят с вами, это значит, что у них есть собственный взгляд на вещи - и это прекрасно. Не забывайте: в долгосрочной перспективе стоит стремиться именно к этому.

Ищите любой повод, чтобы поощрить ребёнка, отмечайте даже самый маленький успех.

Надо заметить, что старания наладить мир и дисциплину в семье потребует немало терпения. Надо переключать отрицательные эмоции (раздражение, обиду, гнев) на конструктивные действия, т. е. менять себя.

**Как добиться того, чтобы ребёнок вас слушался? Криком, кнутом или пряником? Вот несколько ценных рекомендаций американского психолога Б.А. Бейли из книги «Любить легко, а попробуй воспитай»**

**Что важнее: грязная посуда или любовь?**

Вот два варианта ситуации, когда мать приходит домой с [работы и видит детей](https://psihdocs.ru/kniga-cheloveka-kotorij-dejstviteleno.html), весело играющих в гостиной, в то время как в раковине на кухне полно грязной посуды. Итак, мама А входит в дом, видит на кухне жуткий беспорядок и раздражается: «Кто оставил здесь грязную посуду? Разве это такая тяжёлая работа – положить её в посудомойку? Почему я должна всё делать сама? Я не выношу беспорядка в доме! Я вам не прислуга!»
**Мама Б** входит в дом, видит, что дети играют, и приветствуют их ласковыми объятиями. Затем обнаружив грязную посуду, она говорит: «Катя на этой неделе твоя очередь мыть посуду. Пожалуйста, положи тарелки в посудомойку».
Разъярённая мама А сделала свой выбор: сосредоточилась на плохом, а спокойная мама Б сначала сосредоточилась на радости встречи с детьми. Её реакция на посуду была простой: она направила внимание на действие, которое требовало решение проблемы. На какую из этих двух женщин вы хотели бы быть похожи? На чём вы хотели бы сосредоточиться: на ошибке или на решении? Обе эти составляющие присутствуют в каждом сценарии. Выбор за вами.

**Конкретность, прежде всего.**

Будьте конкретными и говорите ребёнку утвердительным тоном, чего вы хотите.
Сосредоточьтесь на конкретном действии, которое вы ожидаете от ребёнка.
Можно привести такой пример: вы идёте в магазин ковров и говорите продавцу: «Я хочу заменить ковёр». Продавец спросил бы вас, какого размера ковёр вам нужен. Разве вы ответили бы так: «Я не хочу явиться домой и обнаружить, что ковёр слишком маленький»? Это звучит нелепо, но именно так вы общаетесь со своими детьми изо дня в день. Будьте конкретны, когда говорите детям, чего вы хотите.

**Не думайте о белой обезьяне…**
Прежде чем вы сможете научить детей тому, чего ожидаете от них в данной ситуации, вы должны чётко определить для себя, что вы хотите получить. Мы часто ведём себя так, что становится ясно: мы хотим, чтобы дети не делали или перестали делать то, что мы не позволяем им делать, вместо того чтобы дать им понять, чего мы хотим. «Перестань хныкать», «Не доставай меня», «Не надоедай мне!». Не правда ли, звучит знакомо?
Если вы научитесь сосредоточивать внимание на желаемых результатах, это даст вам невероятную силу. Пожалуй. это самый важный метод, которому вы можете научиться, чтобы жить в ладу со своими детьми.
Многие люди пытались изменить своё поведение – и безуспешно. Решения, которые принимаются в новогоднюю ночь, являются прекрасным примером. «Я брошу курить», «Я буду меньше есть жирной пищи» — обычные обещания.
Но, как правило, люди придерживаются этих обязательств лишь в течение нескольких недель, а потом скатываются на прежние позиции. Почему? Основной причиной является то, что мы пытаемся изменить своё поведение, фокусируясь на то, чего мы делать не хотим. Если бы вам сказали: «Не думайте о белой обезьяне», ваша голова распухла бы от мысли о белой обезьяне.
Или понаблюдайте за ребёнком, который только что начал ходить. Если вы скажете ему: «Не трогай лампу», что сделает ребёнок? Он посмотрит на вас, посмотрит на лампу, покажет на неё ручонкой, потрогает её, а потом снова посмотрит на вас, улыбаясь во весь рот. Потому что его мозг слышит другие слова: «потрогай лампу», и он смотрит на вас, преисполненный гордости, как бы говоря: «Эй! Я сделал это! Я потрогал лампу!». И представьте его замешательство, если вы заворчите: «Что я тебе сказала?!» и оттолкнёте его ручонку. Не удивительно, что все мы нуждаемся в [лечении у психотерапевта](https://psihdocs.ru/novie-i-tradicionnie-preparati-v-lechenii-epilepsii-u-detej-po.html). Вместо того чтобы сосредоточиваться на том, чего вы не хотите, вы могли бы перенаправить внимание ребёнка. Когда он указал на лампу, вы могли бы сказать: «Красивая лампа, да? А теперь давай посмотрим на этот грузовичок. Я толкну его к тебе. По-ка-тил-ся!» И толкните игрушечную машинку по направлению к ребёнку. Вы получите удовольствие от альтернативного выбора, потому что дети, подобно всем нам, с радостью реагируют на энтузиазм.
Сознательно начинайте перенаправлять своё внимание, фокусируясь на том, что нужно и что вы хотите делать в каждом аспекте вашей жизни: когда выбираете пищу, или что-то покупаете, или обсуждаете тот образ поведения, который ожидаете от супруга (супруги). Запомните универсальный принцип: вы получаете в наибольшей мере то, на чём сосредоточиваете своё внимание. Если вы озабочены тем, чтобы отучить ребёнка спать с вами, вы лишь создаёте ещё больше возможностей для препирательств с ним по вечерам. А если вы сосредоточитесь на том, чтобы ребёнок оставался на ночь в своей кровати, тогда вы создадите благоприятную возможность для изменения его поведения.
**Говорите «нет» так, чтобы вас услышали.**

Представьте, что ваш сын разбросал по комнате грязную одежду. Если вы подойдёте к нему с намерением проконтролировать его поступок, то, возможно, сосредоточитесь на том, что было сделано не правильно, и спросите: «Почему всё это валяется на полу?» А используя силу внимания (то, на чём вы сосредоточиваетесь, вы получаете в наибольшей мере), вы могли бы выделить позитивное: «Половина твоей грязной одежды уже в корзине. Собери другую половину». Когда вы используете силу внимания, чтобы сосредоточиться на том, чего вы хотите, навык утвердительности приходит сам собой. Без этой сосредоточенности вы отдаёте прерогативу вашей лимбической системе – быть пассивным (или агрессивным) в вашем определении дозволенных границ. Родитель с утвердительной установкой сказал бы так: «Если ты хочешь прыгать, слезь с дивана, выйди во двор и прыгай».
**Если ребёнок** продолжает прыгать на диване, родитель ещё более твёрдо говорит: «Я сейчас покажу тебе, что я хочу сделать» — он помогает ребёнку слезть с дивана и указывает ему на дверь. Пассивный родитель стал бы умолять: «Перестань прыгать, зайка, ладно? Ну, довольно! Прекрати это!». А если ребёнок продолжает прыгать, родитель продолжает уговаривать. Агрессивно настроенный родитель может закричать: «А ну, прекрати прыгать! Слышишь, что я говорю?!»
Если вы не проявляете воли в деле установления границ (надеясь, что доставляете своему ребёнку радость, или не желая расстраиваться), вы уступаете ему или устанавливаете границы. Которые можно легко нарушить. Позволяя ребёнку переходить установленные границы, вы учите его позволять другим нарушать их в отношении его самого. Фактически, становясь слишком либеральным, вы создаёте менталитет жертвы. Если вы агрессивны в установлении границ (надеясь оказать воздействие на разум вашего ребёнка), то тем самым вы учите его причинять боль тем, кто назойлив по отношению к нему, и вы можете воспитать задиру. **В**[**противоположность этому**](https://psihdocs.ru/s-drevnejshih-vremen-lyudi-pridavali-ogromnoe-znachenie-gadani.html)**утвердительная позиция учит уважению. Она учит детей, как устанавливать границы. Не унижая других и себя.**