**Ребенок не слушается: что делать**

Родительские будни — это не только счастье общения с ребенком. Увы, есть и обратная сторона медали, когда дети протестуют, устраивают истерики, игнорируют взрослых или, напротив, постоянно хамят. Давайте разберёмсям, с чем связано такое поведение и как не опустить руки.

### Причины

«Трудные» дети редко появляются из ниоткуда. Чаще всего у проблемы есть корни. И вот из-за чего ребенок может превращаться из ангела в монстра:

* возрастной кризис, который приходится обычно на 3, 7, 10, 13-14 лет;
* плохое настроение или самочувствие;
* ситуативные факторы — обида на несправедливое наказание или недостаток внимания, конфликт с кем-то из окружения, плохая отметка в школе и т. д.;
* невозможность получить желаемое;
* бунт против поведения и убеждений кого-то из взрослых;
* желание стать лидером и показать силу характера;
* ревность — например, к братьям и сестрам;
* стресс.

Также часто к семейным конфликтам приводят ошибки самих родителей, которые или позволяют ребенку слишком многое, делая его центром Вселенной, или душат гиперопекой, или вообще считают, что воспитанием должны заниматься сад и школа. Кроме того, вряд ли можно ожидать хорошего поведения от ребенка, если дома он видит неправильный пример взрослых и получает двойные сигналы. Можно долго рассказывать о пользе спорта и здорового образа жизни. Но если родители сами мало двигаются и имеют вредные привычки вроде курения, маловероятно, что дети воспримут их наставления всерьез.

### Мотивы

Итак, что происходит, разобрались. А теперь нужно понять, чего ребенок пытается добиться.

* Ему нужно внимание.
* Он мстит взрослым за что-то и хочет, чтобы им было так же больно и обидно, как и ему.
* Он хочет власти и старается подчинить себе окружающих.
* Он боится неудач и стремится избежать возможного провала любыми способами еще до того, как он случится. Например, отказывается участвовать в играх из-за неуверенности в себе или молчит на уроке, когда учитель его спрашивает, чтобы не ошибиться.
* У него просто переходный период. Возрастные кризисы у детей и подростков неизбежны и проявляются по-разному.
* Ему нужна помощь. Сильные переживания или стресс могут негативно и непредсказуемо сказаться на поведении ребенка. В этом случае лучше обратиться за помощью к психологу, не пытаясь решить проблему самостоятельно.

### Решение

Важно понимать: все дети индивидуальны, ими могут двигать и совершенно иные мотивы. Поэтому первый шаг на пути к восстановлению контакта с ребенком — попытаться понять, что происходит и почему. А дальше приходит время действовать.

**Шаг 1.** Установить режим дня. Это особенно важно для малышей. Таким образом в будущем у ребенка сложится определенный график, и многих споров из-за времени еды или отхода ко сну удастся избежать.

**Шаг 2.** Играть и соревноваться. Здесь очень важно не перегнуть палку и не сделать так, чтобы ребенок чувствовал необходимость конкурировать с родителями. К этой технике стоит прибегать в крайнем случае, когда никакие уговоры не работают. Например, приучить ребенка читать можно, предложив организовать свой мини-клуб любителей книг с условием в конце недели садиться и обсуждать прочитанное. У метода есть приятная «побочка»: он отлично дисциплинирует всех членов семьи и становится лишним поводом провести время вместе.

**Шаг 3**. Четко сформулировать, что разрешено, что — нет. Для наглядности можно даже нарисовать разноцветный график и выделить зеленым то, что можно делать без ограничений; желтым — то, что ограничено чуть больше (например, играть за компьютером можно только до определенного часа); оранжевым — то, что позволено только в исключительных случаях; красным — то, что нельзя совсем и никогда. Здесь главное — не перегнуть палку и оптимизировать количество запретов.

**Шаг 4.** Распределить домашние обязанности. Скандалы с отказом прибраться в своей комнате или вымыть посуду — одни из самых частых. Чтобы свести их к минимуму, поставьте перед ребенком четкие задачи, а также объясните и покажите, как их выполнять. После этого нужно дать ему возможность сделать все самостоятельно под присмотром взрослых, а затем мягко, но твердо объяснить, что отныне это его обязанность.

**Шаг 5.** Откровенно разговаривать. Дети должны понимать, что родители — их союзники, а не враги или соперники. Для этого нужно уделять им внимание и много общаться. Это позволит не только наладить в семье доверительные отношения, но и вовремя отследить «тревожные звоночки» в поведении ребенка, что особенно важно в подростковом возрасте.

**Шаг 6.** Не требовать от ребенка невозможного. Нужно понимать, что дети — это дети. Малыш все равно будет постоянно пачкаться едой, а школьник — забывать мыть за собой посуду. Просто выдохните и переживите этот период.

**Шаг 7.** Давать возможность разрядки. Детям нужно периодически давать выплеснуть эмоции. Их нервная система крайне подвижна. Так что иногда очередную «бурю» лучше гасить просто любовью и объятиями.

**Шаг 8.** Быть примером. Дети часто копируют поведение родителей. Так что прежде чем устанавливать какие-либо правила, честно признайтесь себе, сможете ли сами их соблюдать.

Что касается наказания, то тут важно помнить: от него ни в коем случае не должно быть физического или психологического вреда. Цель — сделать так, чтобы ребенок осознал, что был неправ, и больше так не делал. Хорошо работают профилактические беседы с разбором причин того или иного поступка и поиском совместных решений по устранению последствий, временные запреты на покупку чего-либо, техника «тайм-аута» — когда ребенок проводит некоторое время в одиночестве.

И помните: дети не рождаются послушными или непослушными. Очень много зависит от воспитания и их уверенности в том, что в семье их любят.