

УДК 37.0
ББК 74.90
КТК 480
Т35

Терентьева И. А.
Т35 Конец терпению : как достичь детского послушания : универсальный алгоритм / И. А. Терентьева. — Ростов н/Д : Феникс, 2020. — 157, [1] с. — (Счастье материнства).

ISBN 978-5-222-32348-9

Что делать с детским непослушанием? Задача взрослых — понять причины, выйти из сложившейся ситуации грамотно и установить свои правила. В книге приводится пошаговый алгоритм, как это сделать. Авторская методика подходит для воспитания детей любых возрастов, она поможет проанализировать особенности вашей семьи и установить дисциплину, не потеряв при этом теплые отношения с ребенком и его доверие.

УДК 37.0
ББК 74.90

ISBN 978-5-222-32348-9

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие от автора	6
Вступление.....	7
Инструкция пользования книгой	12
Алгоритм	14

ПОДРОБНЫЙ РАЗБОР АЛГОРИТМА

Шаг № 1: Критичная оценка	18
Автопилот или ручное управление?	20
А вы уверены, что вас понимают?	24
Быть союзником или соперником?	25
Шаг № 2: Ищем фрустрации ребенка	28
Физиологические потребности.	32
Сон	33
Еда	38
Здоровье и психосоматика.	44
Потребность в безопасности.	47
Режим и ритуалы	47
Перемены в жизни.	49
Непоследовательность взрослых	50
Несогласие между взрослыми.	54
Лучшая защита — это нападение	56

Правила: много или мало?	
Как найти золотую середину?	59
Этапы отделения ребенка.	71
Детские страхи	75
Доминантная забота, или	
Между дружбой и гиперопекой	80
Потребность в любви и принятии	83
Вы принимаете негативные эмоции ребенка?	85
Манипуляции привязанностью	86
Хвалить или ругать?	88
Какого волка вы кормите? Установки	91
Потребность в социализации	92
Навыки коммуникации	98
Ребенок и коллектив	105
Смена коллектива	109
Потребность в самоактуализации	109
Мотивация и лень	112
Домашние обязанности.	
Сопричастность к жизни семьи	115
Зона успеха	118
Шаг № 3: Ищем свои фрустрации.	124
Физиологические потребности.	126
Вы высыпаетесь?	126
Что едим?	127
Активный образ жизни	128
Вода	129
Секс, секс, секс...	130
Потребность в безопасности.	131
Перемены в жизни.	132
Тревоги о будущем или настоящем	132
Ваше личное пространство.	137
Потребность в любви и принятии	140

А что у вас на личном фронте?	
Вы удовлетворены вашими отношениями?	145
Вы принимаете свои негативные эмоции?	146
Ваш персональный критик и группа поддержки	147
Потребность в социализации	149
Вы удовлетворены своей позицией в обществе?	149
Вы удовлетворены количеством и качеством своих социальных контактов?	150
Потребность в самоактуализации	151
Вы чувствуете себя нужным(ой)?	152
Вы чувствуете свою значимость в вашей семье?	153
Вам нравится ваша работа?	153
У вас есть хобби, свое личное время?	154
Послесловие	155
Литература	158

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

*Здравствуйте,
дорогие читатели!*

Перед вами книга — практическое и авторское пособие по преодолению конфликтов с детьми любых возрастов. И не только с детьми...

В ней вы найдете систему. Четкую и понятную.

Я люблю, когда все раскладывают по полочкам, и надеюсь, что здесь у меня получилось разложить все максимально просто и понятно.

Я уверена, что после прочтения этой книги ваши отношения с детьми станут лучше. Вы станете по-другому реагировать на их поведение, сами будете гораздо меньше провоцировать ребенка на непослушание. Вы станете спокойнее, пересмотрите ваши требования к детям и к себе, станете увереннее.

Эта книга написана на основе моего онлайн-курса, который на момент выхода книги изучили больше 10 000 человек.

И я рада, что вы решили присоединиться к нашей дружной компании!

ВСТУПЛЕНИЕ

Тема, которой посвящена эта книга, очень «горячая». У многих она «болит», и даже глаз дергается от детского непослушания и непонимания. И если вы держите в руках эту книгу — значит, и вас это не обошло стороной. Что со всем этим делать?

Что же объединяет читателей этой книги?

Первое — это то, что ребенок игнорирует ваши просьбы. Как многие говорят, он слышит только крик и ор, а на спокойный тон не реагирует.

Второе — ребенок закатывает истерики при отказе выполнять какие-то его требования, просьбы и т.д. Особенно многих выбивает из колеи, когда это происходит в общественном месте. Например, истерики в магазине или на улице часто приводят в растерянность. Получается, что вы не знаете, как реагировать на это.

Третье — ребенок не слышит ваших замечаний или просто игнорирует какие-то ваши указания. Он балуется, лезет везде без спроса. Или проявляет агрессию — как физическую (кусается, дерется, плюется, пинается и т.д.), так и вербальную (ругается, обзывается, матерится и пр.).

Четвертое — это когда ребенок соглашается, но делает все по-своему. То есть говорит: «Да, ага», — но при этом ничего не делает. Особенно часто это свойственно школьникам и подросткам. И после десятого «ага» у вас перед глазами уже красная пелена и пар из ушей валит.

Пятое — когда ребенок делает все назло, специально и демонстративно, с таким видом: «А что ты мне сделаешь-то?»

Шестое — или он отрицает все, протестует, спорит, хамит, или вы ему слово — он в ответ десять.

Все родители в той или иной степени сталкиваются с этим. (Здесь можно обнять и пожалеть себя, даже всплакнуть над суровой родительской долей и преисполниться ко всем знакомым и незнакомым родителям, к своим родителям чувством глубокого сочувствия.)

Но вот частота столкновений и острота проявлений всего этого зависят во многом от самих родителей.

И хоть формы проявления непослушания такие разные, но суть одна и та же.

Давайте заглянем вглубь!

Что значит «ребенок не слушается»?

Он делает что-то не так, как нам хотелось бы.

У каждого из нас есть это — «я хотел(а) бы, чтобы...».

Это идеальная картина мира, когда нам хочется, чтобы было «вот так» (причем у каждого «вот так» — свое собственное).

Например, кто-то думает: «Я хотел(а) бы, чтобы ребенок умел постоять за себя, а то все его обижают, а он даже толкнуть в ответ не может», а другой думает: «Я хотел(а) бы, чтобы ребенок не давал сдачи, чтобы просто толкнул в ответ и все, а лучше словами отвечал...» У каждого из нас своя правда, своя идеальная картинка.

Но наш ребенок не соответствует этой воображаемой идеальной картинке у нас в голове. Мы все имеем свое собственное представление, каким должен быть ребенок.

Мы ожидаем, что он должен делать, чувствовать и думать в конкретной ситуации. А он, такой вот маленький «нехороший» человек, делает не так, как мы себе навоображали. Не так, как у мамы с папой идеально нарисовано в голове.

Это, естественно, вызывает у родителя дискомфорт, потому что при разрушении идеальной картинки возникает так называемая фрустрация. (Что такое фрустрация, я обязательно расскажу подробно позднее.)

Мы испытываем негатив, применяем по отношению к ребенку санкции. Пытаемся вернуть эту розовую идеальную картинку к жизни, собрать ее из осколков. Но чаще всего ничего не выходит. Разбитую картинку уже не склеить.

ШАГ № 2: ИЩЕМ ФРУСТРАЦИИ РЕБЕНКА

Прежде чем непосредственно перейти к анализу фрустраций, наверное, стоит подробнее рассказать о терминологии и самой теории потребностей.

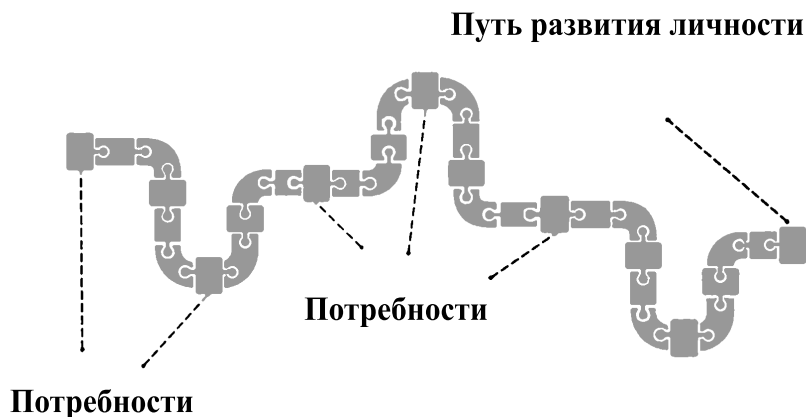
Итак, дальше мы будем работать по пирамиде потребностей Абрахама Маслоу.

Что такое потребность?

Это какое-то желание, нужда

Однако стоит отличать сиюминутные желания и настоящие, истинные, глубинные потребности. Например, посмотреть мультики — это сиюминутное желание. А быть в безопасности — потребность.

Маслоу рассматривал путь развития человека именно как смену потребностей. На картинке нарисованы потребности в виде кусочков пазлов.



Как работают потребности?

У человека появляется одна потребность, она удовлетворяется. Человек чувствует какое-то мимолетное счастье и удовлетворение. Но оно быстро угасает. На его место приходит новое желание, потом еще одно и еще. Таким образом, человек стремится к развитию. Так происходит формирование личности, ребенок развивается. И это развитие может не останавливаться никогда.

Давайте разберем на простом примере развития моторики ребенка.

Маленький человек рождается. Он не умеет пользоваться своим телом.

Сначала ребенок учится управлять своими ручками, и у него появляется потребность хватать. Он начинает хватать игрушки, свои ножки и все вокруг. И получает от этого безмерное удовольствие!

Потом эта потребность удовлетворяется полностью (падает интерес) и появляется следующая. На этот раз ему хочется посмотреть, что там сзади и со всех сторон. Он переворачивается.

Дальше ему хочется дотянуться до того, до чего он не может. Следовательно, он начинает раскачиваться, вставать на четвереньки и ползти. Он научился ползать. И тоже безмерно этому радуется! А как родители радуются!

Через какое-то время этого становится мало.

Далее появляются следующие потребности. Ему интересно, что там выше. На полу он уже все облизал и погрыз. Он начинает учиться вставать, сидеть и так далее.

На примере развития физических навыков очень хорошо видна динамика.

У ребенка появляется к чему-то интерес (потребность в самоактуализации, в познании). Он начинает что-то делать, добивается результата и очень рад этому. Затем перед ним появляются все новые цели и интересы. И так до бесконечности.

Так человек развивается.

Однако в жизни не всегда все так легко и просто. Часто при неудовлетворении потребности мы испытываем фрустрацию.

Фрустрация — это негативные эмоции, негативные ощущения, которые возникают в связи с неудовлетворенностью потребности.

Сиюминутные ситуации на нас не очень сильно влияют. То, что вам с утра в общественном транспорте наступили на ногу, очень

сильно вас расстроит, но вряд ли вы будете из-за этого страдать всю жизнь.

Но даже это расстройство может выбить вас из колеи, сделать на короткий промежуток времени более вспыльчивым или рассеянным.

Мне хочется рассказать о простом и показательном эксперименте. Его проводили ученые Баркер, Дембо и Левин. Авторы построили шкалу, показывающую по месяцам развитие ребенка в игре. Чем старше ребенок, тем более развернутая, разнообразная у него игра. Дальше они провели такой опыт.

Отобрали 30 способных детей-дошкольников и наблюдали за ними в трех ситуациях.

1 Полчаса ребенок спокойно играл с игрушками в одной из половин комнаты. Что было во второй половине, ребенок не знал, так как по центру комнаты ставилась непрозрачная перегородка.

2 На второй день ребенка ждал сюрприз. Перегородку, разделяющую комнаты, убрали. И малыш мог 15 минут играть новыми игрушками. Причем игрушки были более привлекательные, яркие и интересные.

3 Потом без всяких объяснений заканчивалось время игры с «крутыми» игрушками. Экспериментатор отводил ребенка в первую половину комнаты, и малыш мог еще полчаса играть с игрушками первого дня. Игрушки были тоже хорошие, но не такие, как за перегородкой. И перегородка в этот раз ставилась прозрачная. То есть ребенок видел желанные игрушки, а потрогать не мог.

Казалось бы, ерунда — ребенок просто не мог пользоваться другими, более симпатичными игрушками.

Но каковы же были результаты?

Дети стали хуже играть, их игра стала скудной, они на это время регрессировали в своем развитии.

Что говорить о детях, если в экспериментах со взрослыми, которые проводила Тамара Вульфовна Дембо, были получены очень показательные результаты.

Был проведен коварный эксперимент: нужно было достать предмет, до которого физически нельзя было дотянуться, т.е. давались изначально невыполнимые задания, но испытуемые об этом не знали. И что они делали? Могли психовать, бросаться вещами, проявлять агрессию, в том числе физическую (!), к экспериментаторам.

А это всего лишь ситуации, неглубокая фрустрация.

Что я подразумеваю под глубокой фрустрацией?

То, что одна или несколько потребностей человека тотально не удовлетворяются.

Приведу пример с фрустрацией глубинной потребности в любви.

Если с детства ребенок не чувствует себя любимым родителями, то он вырастает и всю оставшуюся жизнь может возвращаться к этому.

Он всю жизнь будет пытаться найти любовь где-то еще.

Он будет заслуживать любовь на работе, стараться быть самым лучшим. Возможно, карьеристом, который и в 40 лет ждет одобрительных слов от мамы или папы, ждет, что вот еще чуть-чуть — и станет достойным их любви.

Он будет не уверен в семейной жизни, а именно в том, что его любят. Это станет темой, которая красной нитью пройдет через всю его жизнь. Так как это фрустрация истинной потребности — потребности в любви.

Это очень важно понять!

Глобальные фрустрации истинных потребностей ограничивают развитие человека, это как везде таскать за собой мешок с булыжниками — далеко не уйдешь. А вот возможность двигаться вперед, удовлетворять все новые и новые высшие потребности и есть счастье.

Детское непослушание — это всегда какая-то фрустрация. Ведь нельзя быть счастливым, рыдая. Нельзя быть счастливым в истерике. Нельзя быть счастливым в гневе. Все это не сочетается банально на биологическом, гормональном уровне.

Чаще всего это неудовлетворенность сиюминутная, как в экспериментах Дембо. И все быстро встает на круги своя. Но если вы или ваш ребенок часто в негативном настроении, чем-то недовольны, испытываете дискомфорт, то речь может идти о чем-то более глубоком.

И я прекрасно понимаю, что многие родители сами в конфликтные моменты далеки от счастья. Но понимание того, что ребенку самому не нравятся происходящие в ваших с ним отношениях конфликты, помогает взглянуть на ситуацию по-новому.

И дальше мы с вами будем разбираться с разнообразными потребностями людей и причинами их фрустрации у детей, а потом и у вас, дорогой читатель.

Физиологические потребности

Это базис, основа. Если у нас что-то болит, мы не выспались, то настроение стремительно падает, терпение, сочувствие, готовность договариваться становятся редким гостем в таком состоянии. У детей аналогично.

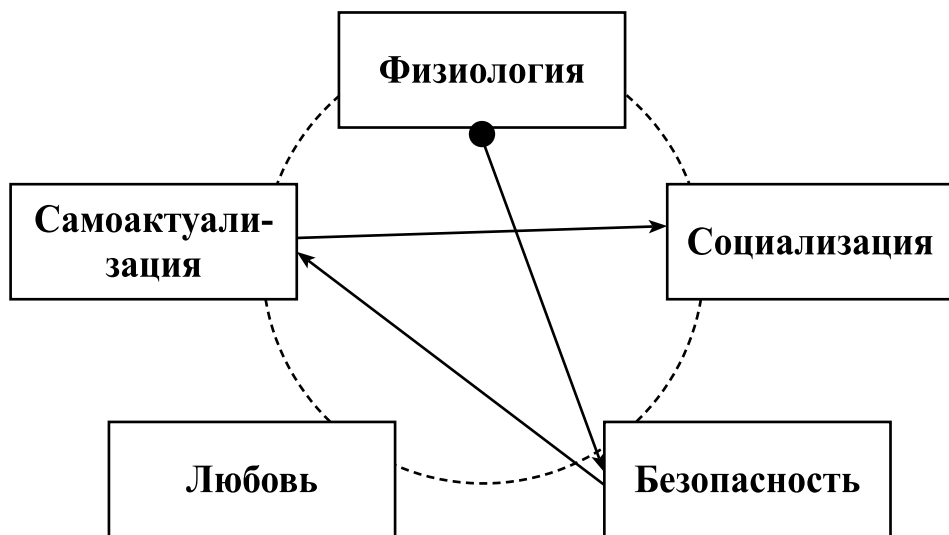
Итак, **физиологические потребности** наиболее актуальны в грудном возрасте, когда ребенок беззащитный и для него самое важное — покушать и чтобы ничего не болело.

Малыши очень чувствительны к физическому недомоганию. Наверняка вы замечали, что если ребенок стал капризным, то понятно, что он заболевает.

Чем старше человек, тем проще он выносит физическое недомогание. Он знает, что это временно, он знает, как улучшить свое состояние. Маленький ребенок этого еще не знает.

В этом разделе мы поговорим о сне, питании и психосоматике.

Фрустрация физиологических потребностей



ШАГ № 3: ИЩЕМ СВОИ ФРУСТРАЦИИ

Дети — лишь одна половина детско-родительских отношений. А вторая половина — это вы, дорогие родители. И наверняка вы за собой много раз замечали, что если вы в добродушном настроении, то гораздо проще справляетесь с какими-то ситуациями, конфликтами. Но если вы не в духе, то тушите свет.

Так, часто родители обращают свое внимание на детей и абсолютно забывают про себя. А вы ведь очень важные! Ваше физическое, эмоциональное состояние — залог хорошей погоды в доме.

И я очень прошу вас не закрывать книгу на этом шаге, а внимательно ее дочитать.

И тогда вы станете счастливее. И своих детей тоже сможете сделать счастливее!

Вы же тоже человек! Вроде бы очевидная мысль, но иногда кажется, что родители считают себя какими-то роботами.

Как часто я слышу от мам фразу: «Я и так уже на себя забила, а ему (ребенку) все мало!» — и я вижу в этом большое родительское заблуждение.

Раствориться в потребностях ребенка и полностью забыть про себя, про свои желания, свои потребности — это прямой путь к эмоциональному выгоранию. Так внутренние ресурсы используются на 200 процентов, но при этом не пополняются вообще!

Какие характерные признаки выгорания?

1 Перепады настроения — то вы полны энтузиазма, то через 5 минут у вас полная апатия, желание, чтобы вас не трогали, а еще через 5 минут вы готовы убивать из-за косого взгляда.

2 Ребенок не радуется, да и вообще мало что радует, нет легкости общения, положительные эмоции появляются все реже.

3 Постоянная усталость (с утра уже нет сил).

4 Ригидность — так сложно реагировать как-то по-другому, начать делать что-то по-новому.

Когда родитель эмоционально выгорает, включается как бы режим энергосбережения. Если не поступает подзарядка, то приходится экономить силы.

А как себя подзаряжать?! — удовлетворять свои потребности.

Если потребности не удовлетворяются, то вы чувствуете фрустрацию и, как следствие, вам не хватает внутренних ресурсов, чтобы выдерживать негативные эмоции, чтобы выключить автопилот и включить осознанность.

В этом шаге мы с вами изучим все ваши родительские потребности. Обсудим, как вы можете их удовлетворять.

Рекомендую не просто прочитать этот раздел, а если вы обнаружите, что какой-то пункт или пункты нашли у вас отклик, не делайте диагностику ради диагностики.

Цель диагностики — коррекция, исправление ситуации. Сразу задавайте себе вопрос: «Какой шаг я могу сделать прямо сейчас или в ближайшие дни, чтобы улучшить ситуацию?»

Забойтесь о себе!

Физиологические потребности

Как и у детей, базис здесь — физиология! И хотя мы, взрослые, более выносливы к фрустрации физиологических потребностей, но они тоже на нас сказываются.

Если у детей во время болезней сильно возрастает чувство тревоги, то у взрослых несколько иначе. Мы умеем более эффективно справляться с недосыпом и плохим самочувствием.

Мы знаем, что это — временные трудности, у нас уже есть опыт, который нам подсказывает, что простуда пройдет за пару дней.

Мы умеем лучше контролировать свое раздражение. И если с утра невыспавшийся ребенок будет открыто ныть и подвывать или даже плакать, то невыспавшийся взрослый будет иметь просто угрюмый вид, хотя подвывать большинству тоже хочется.

Но регулярный недосып, хронические заболевания также дают о себе знать, имеют, так сказать, накопительный эффект.

И в этом разделе мы подробнее обсудим ваши физиологические потребности.

Вы высыпаетесь?

Большинство мам детей раннего возраста отвечают: «Да какое там! Конечно, нет!»

Но к чему приводит постоянная депривация сна? К снижению всех когнитивных процессов.

Голова плохо соображает, появляются рассеянность, заторможенность, невозможно толком сосредоточиться на чем-то, память оставляет желать лучшего. Появляются эмоциональные «качели», которые постепенно склоняются к вечному раздражению.

В общем, приятного в этом мало.

Выход здесь какой? Спать!

Если вы читаете эту книгу, но при этом сегодня спали 4 часа, то закрывайте книгу и идите спать. Толку будет больше! Так что пока не выспитесь — не возвращайтесь!

Невыспавшийся мозг информацию обрабатывает очень плохо. А уж про формирование новых нейронных связей и обучение и речь не идет. В итоге львиная доля информации просто не усваивается — прочитали и тут же забыли!

Так что первое и самое главное задание — выспаться!

ЛИТЕРАТУРА

Для родителей:

Вуйчич Борис. Воспитание без границ. — М.: Эксмо, 2017. — 304 с.

Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: АСТ, 2014. — 304 с.

Гоулмен Дэниел. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 544 с.

Инг Селеста. Все, что я не сказала. — М.: Фантом Пресс, 2017. — 318 с.

Клауд Таунсенд. Дети: границы, границы. Как воспитать у ребенка чувство ответственности. — М.: Триада, 2015. — 320 с.

Маслоу Абрахам. Мотивация и личность. — СПб.: Питер, 2014. — 600 с.

Млодик Ирина. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. — М.: Генезис, 2017. — 232 с.

Наказава Донна Джексон. Осколки детских травм. Почему мы болеем и как это остановить. — М.: Эксмо, 2018. — 336 с.

Ньюфелд Гордон, Матэ Габор. Не упускайте своих детей. Почему родители должны быть важнее, чем ровесники. — М.: Ресурс, 2018. — 448 с.

Петрановская Людмила. Большая книга про вас и вашего ребенка. — М.: АСТ, 2017. — 432 с.

Материалы сайта detologiya.ru

Для детей:

Вехтерович Пржемыслав. Мамина улыбка. — М.: Речь, 2017. — 32 с.

Глиори Деби. Что бы ни случилось. — М.: Поляндрия, 2017. — 32 с.

Пенн Одри. Поцелуй в ладошке. — М.: Качели, 2018. — 32 с.

Терентьева И.А., Тимофеева С.А., Шевченко А.А., Косолапов Я.Б. Сказки Королевы Настроений. — СПб.: Питер, 2018. — 64 с.

Терентьева И.А., Тимофеева С.А., Шевченко А.А. Сказки Феи Дружного Королевства. — СПб.: Питер, 2016. — 64 с.

Терентьева И.А., Тимофеева С.А., Шевченко А.А. Сказки Короля Чистотела. — СПб.: Питер, 2015. — 64 с.

Терентьева И.А., Тимофеева С.А., Шевченко А.А. Сказки Волшебника Могусама. — СПб.: Питер, 2016. — 64 с.

Харрис Роби Г. Давай поговорим про ЭТО: о девочках, мальчиках, младенцах, семьях и теле. — М.: Эксмо, 2016 — 64 с.

Харрис Роби Г. Давай поговорим про отношения. Взросление, новые желания и изменения в теле. — М.: Эксмо, 2016. — 112 с.



Популярное издание

ТЕРЕНТЬЕВА ИРИНА АНДРЕЕВНА

КОНЕЦ ТЕРПЕНИЮ.

**Как достичь детского послушания:
универсальный алгоритм**

Ответственный редактор *Ю. Шевченко*

Технический редактор *Т. Ткачук*

Верстка: *М. Курузьян*

Формат 70х100/16. Бумага офсетная.

Печать офсетная.

Тираж 3000 экз. Заказ №

ООО «Феникс»

344011, Россия, Ростовская обл.,

г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150

Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59

Изготовлено в России

Дата изготовления: 06.2019.

Изготовитель: АО «Первая Образцовая типография»

филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»

432980, Россия, Ульяновская обл.,

г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14