Консультация для родителей

«Договориться проще, чем наказывать»


 Дети всегда будут шалить, шуметь, капризничать, лезть куда не надо. В общем, всячески испытывать на прочность родительское имущество и родительские нервы. Журнал «Мой маленький» попытался найти ответ на вопрос: «Можно ли остановить разбушевавшегося карапуза без помощи угла, шлепков и окриков?»

 Я предлагаю такие альтернативы, надеюсь, они будут вам полезны.

Альтернатива «Метод естественных последствий».

Пусть неприятность случится. Этот прием впервые был описан еще в XVIII веке великим философом Жан-Жаком Руссо. Актуальности не потерял. Сейчас специалисты называют его «методом естественных последствий». Суть метода в том, что родитель вообще не участвует в наказании отпрыска.
 «В комнате у четырехлетней девочки вечный беспорядок, – приводит пример детский психолог Оксана Лысикова. – Мама в очередной раз повышает голос, девочка в очередной раз обижается, но в целом перевес на стороне дочки. Потому что мама сдается, как только ребенок со слезами требует найти куклу, погребенную под завалами игрушек. Отстранитесь, дайте девочке потрудиться, расстроиться из-за потери игрушки, – советует психолог. – Так вы приучите ребенка к ответственности за свои поступки, не ставя под удар ваши отношения. Ведь наказывает не мама – к пропаже игрушки приводят «естественные последствия дочкиного разгильдяйства».
 Важное «НО»: Метод применять нельзя, если:
– естественные последствия опасны для здоровья и безопасности ребенка;
– ребенок еще не способен воспринять «жизненный урок» (например, бесполезно «отучать» одиннадцатимесячного карапуза ломать игрушки).
Никогда не злорадствуйте: «Что, доигрался? Так тебе и надо!» Спокойно объясните, что сейчас у вас нет времени искать «заблудившуюся» куклу или покупать новую взамен сломанной.

Альтернатива «Шутка».

Этот прием хорош для малышей, переживающих очередной возрастной кризис. Обычная ситуация: ребенок, требуя что-то, устраивает «показательную» истерику на людях. Падает на землю, катается, кричит… Мама угрозами и шлепками пытается вернуть чадо в нормальное состояние. Ситуация как в поговорке «нашла коса на камень». «Часто ребенок уже и сам не рад своему поведению, – говорит психолог. – Но послушаться под угрозой наказания для него означает проиграть. Утихомирить скандалиста поможет шутка». Например: «Ой, кто это в земле застрял? Репка? Тянем-потянем… крепко сидит. Придется позвать бабку, Жучку и внучку. Звать?» Ребенок сначала удивится, прислушается, потом улыбнется и включится в игру. И в душе будет вам благодарен: ведь вы разрешили конфликт, не унизив его при посторонних.
 Важное «НО»: Шутка не должна быть обидной. Смеяться можно над ситуацией, но не над поступками, характером или внешностью ребенка.

Альтернатива «Холдинг».

 Ваша задача – физически остановить разбушевавшегося карапуза. Можно перехватить и удержать руку малыша, швыряющего на пол посуду. Посадить на колени и крепко обнять драчуна. Конечно, сначала он будет брыкаться, кричать и всеми силами рваться обратно на поле боя. Ваша задача – не поддаваться на провокации, крепко обнимать и спокойным голосом объяснять, что так себя вести нехорошо. «Ребенок должен чувствовать, что его любят, даже когда он плохо себя ведет, – говорит психолог. – Поэтому очень важно, чтобы ваши действия были не только сдерживающими, но и успокаивающими. Держите и одновременно обнимайте. Говорите твердо, но дружелюбно, не срываясь на угрозы и оскорбления». Тесный физический контакт мамы и ребенка творит настоящие чудеса, недаром холдинг-терапию применяют при лечении аутизма и гиперактивности.

 Важное «НО»: Ребенку не должно быть больно или неудобно. Если малыш успокаивается и сам прижимается к вам, значит, вы все делаете правильно.
 Альтернатива «Ледяное спокойствие».

 Этот прием хорош, когда дошколенок «идет вразнос» из-за переполняющих его негативных эмоций: ревности к новорожденной сестричке, нежелания отпускать маму на работу. Например, ребенок в ярости разбрасывает погремушки «конкурентки». Так он подсознательно испытывает «границы»: любят ли его родители, когда он «плохой»? Ваша задача – не поддаваться на провокации. Объясните ребенку, что он поступает нехорошо, и… выйдите из комнаты. Малыш выпустит пар, устанет и заскучает. Публики-то вокруг нет! Вернитесь в комнату и спокойно спросите: «Закончил? А теперь надо убираться. Сам справишься или тебе помочь?» Ребенок убедится, что агрессивное поведение не дает бонусов в виде повышенного внимания, и перестанет его практиковать.

 Важное «НО»: Быть спокойным – не значит быть равнодушным. Обязательно помогите маленькому убраться, если он попросит. Когда закончите уборку, обнимите кроху, скажите, как вы его любите.

Альтернатива «Тайм-аут».

 Пауза во время конфликта дает его участникам возможность остыть и отвлечься. Двухлетнему малышу показалось забавным кидаться за столом кусочками хлеба или плеваться. Просьбы перестать только раззадоривают шалуна. Не повышая голоса, возьмите ребенка за руку и отведите в другую комнату. Сменив обстановку, малыш быстро успокоится и, вернувшись за стол, начнет вести себя по-другому.

 Важное «НО»: Тайм-аут – не наказание одиночеством. Вы вполне можете пойти в другую комнату вместе с ребенком. Ведь цель: не изолировать, а помочь малышу прервать недопустимое поведение. И конечно, комната не должна быть темной и пугающей.

Альтернатива «Психологические игры».

 В возрасте 2–4 лет для ребенка очень важно чувствовать себя значимой и автономной личностью. Схитрите – пусть он думает, что сам принял выгодное вам решение.

 Поинтересуйтесь: «Ты уберешь игрушки сейчас или после мультика?» – советует психолог. – Решение, которое принято самостоятельно, наверняка будет выполнено».

 Еще один прием называется «Я тебя послушался». Уступите – например, сходите с ним на остановку посмотреть на машины, хотя планировали погулять в парке. Когда придет время собираться домой, напомните крохе: «Я же тебя послушалась, пошла, смотреть машины. Теперь ты должен послушаться меня».

 Важное «НО»: Не уступайте в принципиальных вопросах. Если залезать на сломанные качели нельзя, значит, нельзя никогда.

Альтернатива «Торг уместен».

 Вам пора отправляться в поликлинику, а чадо никак не может оторваться от игры в футбол. Назревает скандал. Дети куда более рациональные существа, чем мы привыкли думать. И если вы договоритесь с малышом, сколько еще голов он может забить перед уходом, вопрос наверняка будет решен мирно.

 Важное «НО»: Любой «торг» имеет предел. Договариваться – не значит вечно канючить: «Ну можно еще разик…».

Удачи в общении и воспитании ваших малышей!