

Воспитание без криков: практическое руководство

Что такое крик в детско-родительских отношениях? Обычно это желание заставить что-то сделать, крайняя степень бессилия. Давайте разберемся, как прийти к воспитанию без крика.

Существует множество быстрых способов взять себя в руки в тот момент, когда вы хотите повысить голос: сделать 10 глубоких вдохов, выйти из комнаты, досчитать до 10. Но ситуации однозначно будут повторяться, поэтому гораздо эффективнее найти причины непослушания ребенка, которые чаще всего приводят к крикам.

Когда мама понимает эти причины, она способна принимать правильные решения.

Причина непослушания ребенка №1. Не хватает внимания

Нехватка внимания – самая распространенная причина непослушания ребенка. Посудите сами: вы разговариваете по телефону, к вам первый раз подошел ребёнок, показать, что нарисовал, вы не отреагировали; второй раз подошёл, вы отмахнулись; в третий раз он разбил вазу – это ведь заставит вас отвлечься от разговора? Скорее всего, вы его поругаете или даже накажете. Так он получил свою порцию внимания, пусть и негативного.

На подсознательном уровне ребенок приходит к пониманию, что если он ведет себя хорошо, его не замечают, а если плохо... Мама криком сама закрепляет неправильное поведение, формируя замкнутый круг.

Что такое качественное внимание? Это когда мама отложила все свои дела, послушала ребенка, что-то объяснила, обняла, провела с ним какое-то время. Если вы заняты, найдите полминуты, чтобы сказать сыну или дочке, что вы сможете уделить ему внимание через некоторое время. Или договоритесь, что он может в любой момент к вам подойти, прижаться, и вы обязательно его обнимите и погладите, чем бы ни занимались.

Любой контакт идет в копилку внимания: прикосновения, слушание, совместная игра.

Попробуйте ради эксперимента выделять ребенку 2 раза по 15 минут в день (время условное, но не меньше получаса) исключительно на совместное времяпрепровождение, без отвлечений и телефонов.



Любой контакт идет в копилку внимания: прикосновения, слушание, совместная игра. И важно заниматься в это время тем, чем именно он хочет, без нравоучений и воспитания. Постепенно накапливая эти впечатления, ребенок будет чувствовать все большую эмоциональную связь с вами. Его «копилка» внимания будет ежедневно пополняться, а поведение — меняться в лучшую сторону. Да, это займет время, но результат обязательно будет.

Причина непослушания ребенка №2. Желание проявить свою волю

Уже с самого маленького возраста дети начинают активно показывать свое «я». Им важно понимать, что у них есть контроль хоть над чем-то. Родителям нужно научиться принимать тот факт, что у ребенка есть свое мнение, и он может быть с чем-то не согласен.

В отношении взрослых людей у нас есть понимание, что мы не имеем права их заставлять что-либо делать, давить на них. Но почему-то в отношении детей такого понимания нет. Так проявляется эффект пружины: родители давят, давят, но рано или поздно пружина распрямится, сметая все на своем пути.

Родителям нужно научиться принимать тот факт, что у ребенка есть свое мнение, и он может быть с чем-то не согласен.

Однако важно понимать, что уважение к личности ребенка – это вовсе не вседозволенность. Правила и границы необходимы, с ними ребенку безопасней. Уважение – это способность родителя доносить свое мнение психологически грамотно, не криком.

С детьми нужно договариваться, объяснять, разъяснять, обучать через совместные действия. Малышей важно завлекать тем, что им интересно, подключать игру и фантазию. Это не значит, что нужно быть аниматором для своих детей, но если у вас найдется хотя бы 20% ресурсов на подобные развлечения, уже будет качественно новый уровень отношений.

Причина непослушания ребенка №3. Физиология

Причиной непослушания могут быть перевозбуждение, голод, недосып, адаптация в саду или к любым новым обстоятельствам (например, появился новый член семьи или семья поменяла место жительства).

Самое простое решение – устранить причину, если это возможно сделать быстро, или дать маленькому человеку так необходимую ему поддержку и внимание. Дети очень быстро приспосабливаются к постоянно меняющемуся окружающему миру. Просто в сложный для них период нужно быть рядом.

Тайм-аут в 7 секунд

Когда мы злимся, испытываем сильные эмоции, активизируются древнейшие зоны мозга, которые ответственны за эмоции. А за способность думать, осмысливать ситуацию и рационально действовать отвечает более молодая зона — кора головного мозга, которая в этот момент как-будто «дремлет». Именно поэтому, когда нас «накрывают» эмоции, мы становимся неспособными конструктивно мыслить. Если мама срывает свою злость на ребенке, он тоже испытывает сильные эмоции – страх, обиду, — и соответственно, не может в прямом смысле понять, что вы от него хотите. Еще один замкнутый круг.

Родителям важно помнить, что их ребенок еще никогда не был взрослым, он не знает, что делать в подобной ситуации. Не нужно перекладывать ответственность за свое состояние на ребенка. Мозгу нужно всего 7 секунд, чтобы снова активировать мыслительный процесс. Вот здесь на помощь придут те самые простые методы – посчитать вслух от 10 до 1 (вперед мы считаем на автомате), выйти из комнаты, сделать 7 шагов назад. Дети будут видеть, что мама берет тайм-аут, и учиться у нее правильной реакции.

Иногда добиться послушания очень просто: изменить отрицательные предложения на утвердительные. Мы часто говорим: «Не делай этого, не делай того». А попробуйте заменить на: «Сделай это, сделай то». Так ребенок быстрее поймет, о чем вы его просите. Также нужно уходить от установки: если сказала, но не услышали, надо повторить, но громче. Ищите способ взаимодействия без давления.

Как маме восстановить силы

Остается открытым вопрос, где же маме взять энергии на претворение всех этих советов в жизнь? Ведь мы нередко повышаем голос, когда просто уже не можем видеть других вариантов, от бессилия. Ответ один: искать возможности уделять время себе.



Найдите возможность уделять время себе. Это могут быть простые мелочи: теплая ванна, чашка кофе в одиночестве, любимая книжка и т.д.

Рекомендую мамам составить список вещей, которые вызывают у них позитивные эмоции. Может быть простые мелочи, важные для вас: теплая ванна, чашка кофе в одиночестве, любимая книжка и т.д. И затем, сесть и продумать, как это реализовать: позвать на помощь мужа, пригласить бабушку, договориться с подругой. Каждый день жизненно необходимо находить время для себя.

Домашними делами можно заниматься, пока ребенок бодрствует. Когда он спит, можно заниматься тем, что вам нравится, что поможет восстановиться. А еще лучше — ложитесь спать вместе с ребенком. Ставьте сон всегда в приоритет. Помните, что есть три взаимоисключающие вещи: идеально чистая квартира, довольный ребенок и душевно здоровая мама. Это, конечно шутка, но в ней есть доля правды. Не нужно все успевать, ограничьтесь главным.