

## 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.