

ДЕТСТВО БЕЗ НАСИЛИЯ





КАК ПЕРЕСТАТЬ КРИЧАТЬ НА СВОЕГО РЕБЕНКА

По материалам вебинара психолога
Екатерины Кес

Крик – это выражение негативных эмоций: гнева, раздражения, бессилия. Вам знаком этот порочный круг? Прошу – повторяю – напоминаю – повторяю снова – повторяю снова – повышаю голос – срываюсь и кричу – переживаю – испытываю вину – стараюсь помириться...

При этом заметьте, когда ребенок себя хорошо ведет и делает правильные вещи, мы часто НЕ обращаем на него НИКАКОГО внимания. Нам кажется, что так и должно быть. И тогда он начинает вести себя плохо. Дети быстро понимают, что плохое поведение 100% способ привлечь внимание.

Потребность во внимании и потребность в ощущении личной силы есть у всех детей от рождения.



Ребенку так необходимо внимание, что он готов его получать любыми способами, даже непослушанием. Ваши слова одергивания и даже шлепки по попе – это тоже проявление внимания, хотя и негативное.

Личная сила: это ощущение автономии, независимости, контроля над ситуацией, самоутверждение, желание иметь свое мнение, чувствовать себя Личностью. Если ребенок не может получить ее конструктивным путем, то он пытается получить ее через упрямство, конфликты, сопротивление вам, противопоставление своего мнения вашему.

Крик отнимает личную силу. Вызывает чувство беспомощности, одиночества, потерянности. Когда Вы кричите, Вы лишаете своего ребенка чувства защищенности и любви. Ребенок будет вести себя еще хуже, стремясь компенсировать то, что было забрано.

ОТКАЖИТЕСЬ от фраз: «Ты ничего не знаешь», «Ты ничего не умеешь», «Что с тебя взять», «Твое мнение сейчас никто не спрашивает», «Вот вырастешь, тогда будешь решать», «Закрой свой рот», фраз с «НЕ»: «не трогай, не бегай, не ори, не бери...»

ЗАМЕНИТЕ запреты, упреки и замечания на инструкцию как надо делать. Например:

«не трогай это!»  «положи на место, возьми вот это»;
«не чавкай»  «кушай с закрытым ртом».

ИСПОЛЬЗУЙТЕ позитивные способы, чтобы дать ощущение личной силы ребенку:

- советуйтесь с ним в тех вопросах, в которых он может участвовать: выбор одежды, обуви, что приготовить на обед;
- спрашивайте его мнение: что понравилось, что не понравилось;
- планируйте вместе: как ты хочешь это сделать, что сначала, что потом, каким образом;
- демонстрируйте положительное отношение к его выбору, его плану, его мнению.

ПРОЯВЛЯЙТЕ позитивное внимание через совместную деятельность, игру, поглаживание, контакт глаз, доброжелательный тон речи, активное слушание.

Проводите с ребенком **ВРЕМЯ ОДИН НА ОДИН** не менее 30 минут ежедневно. Если у вас несколько детей, находите это время в течение недели.

СЛЕДИТЕ за своими эмоциями. Если вы чувствуете раздражение – значит ваш ребенок требует внимания. Если вы чувствуете гнев – значит ваш ребенок требует признать его личную силу.

ОТМЕЧАЙТЕ хорошие поступки ребенка: «Ты без напоминания пошел чистить зубы. Я так рада!» «Ты сам повесил аккуратно свои вещи на стульчик. Так красиво! Молодец!» «Спасибо, что сразу выполнил мою просьбу. Мне очень приятно!» Он будет знать, что может обратить на себя внимание хорошими делами, а не плохим поведением.

Онлайн проект «Детская и семейная психология онлайн»
психолога Екатерины Кес <http://ipsyholog.ru/>



ПОЧЕМУ НАКАЗАНИЯ – ТУПИК ВОСПИТАНИЯ?

Наказание – это действие родителей, совершаемое после нежелательного «плохого» поведения ребенка. Это может быть лишение чего-то желанного, изоляция, игнорирование, физическое воздействие.

Часто наказание не имеет логической связи с поступком, происходит неожиданно для ребенка, так как заранее не обсуждалось каковы будут последствия нарушения запрета или неподчинения. Используя наказание, родитель хочет проучить ребенка «чтобы неповадно было». Родителям мешает полученный в детстве опыт: как наказывали нас, так и мы наказываем своих детей. Хотя на самом деле **наказание демонстрирует беспомощность взрослого, неумение договариваться.**

Физическое наказание – огромная психологическая травма. Во время наказания и после него ребенок испытывает: вину, страх, стыд, обиду, унижение, злость. На фоне этих чувств он не может сделать правильные выводы.

С точки зрения морали бить другого человека, который слабее, и не может дать сдачи, это просто аморально.

- **Наказание** учит решать проблемы с позиции силы.
- **Наказание** толкает ребенка к обману.
- **Наказание** не обучает новым способам поведения, не дает возможности исправить то, что произошло.
- **Наказание** приводит к нарушению морально-нравственных ценностей: человек, который любит, может и ударить, физическое насилие воспринимается как норма и применяется против других людей.
- **Наказание** закладывает двойные стандарты поведения.
- **Наказание** разрушает эмоционально-психологическую связь родителя и ребенка, без которой становится невозможным дальнейшее влияние родителя на ребенка.



ЧТО ЗАМЕНИТ НАКАЗАНИЕ?

Дисциплина – это обучение правильному поведению. Психологи рекомендуют использовать для такого обучения последствия поступков:

- логические (вы сами создаете эту связь, обсуждая последствия)
- естественные (настаивают сами, без вашего предупреждения и участия)

Например, вы предложили промывать кисточку, после каждой краски, ребенок отказался. Не настаивайте, так как рано или поздно все краски станут грязными. Тогда обсуждаете: «Может было бы лучше, если бы ты мыл кисточку после каждого цвета? Давай сейчас ты вымоешь кисточку и краски. А когда будешь рисовать снова, то будешь промывать кисточку сам каждый раз, когда меняешь цвет краски»

При этом не используйте фразы типа «Ну вот видишь! Я же тебе говорила... А ты...»

Подход «Последствия поступков»

- демонстрирует ваше уважение к личности ребенка и его достоинству;
- дает ребенку возможность сделать выбор, заранее зная, какие будут последствия каждого решения;
- учит серьезно относиться к вашим словам;
- учит ответственности за свои действия;
- учит правильному поведению в будущем.

Как применять подход «Последствия поступков»?

Обязательно скажите ребенку, **КАК** вы хотите, чтобы он сейчас тебя вел, **ЧТО** вы хотите, чтобы он сделал. Скажите ребенку, что он может поступить так, как вы его просите, но может и по-другому. Объясните, какие последствия будут в первом и во втором случае. Убедитесь, что ребенок вас понял. Попросите повторить. Говорите без угроз, без давления, как будто вы не заинтересованы в том, что решит ребенок, это его выбор.

Например: «Ты смотришь 2 серии мультика и выключаешь компьютер. А завтра я разрешу тебе самому смотреть мультики еще 2 серии. Но ты можешь начать смотреть новую серию, тогда я выключаю компьютер сама, а ты отдыхаешь от мультиков 2 дня». Если правила нарушаются, то вы говорите: «Мы с тобой договаривались. Ты выбрал сделать по-другому. Я делаю то, что обещала».



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЁНКА ОБИЖАЮТ СВЕРСТНИКИ В ШКОЛЕ?

Дети и взрослые всегда выделяют тех, кто чем-то не похож на большинство. Порой группа ребят выделяет одного человека для того, чтобы посмеяться над ним и, возможно, повысить свой статус в коллективе за счет него.

Если Ваш ребенок рассказал Вам о конфликте со сверстниками в школе, **отнеситесь к этому серьезно**. Постарайтесь уяснить для себя, насколько велика угроза для ребенка, при этом **оставайтесь внешне спокойным**.

Успокойте и **поддержите ребенка** словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Мне жаль, что с тобой это случилось».

Не пытайтесь найти, в чем виноват ребенок, чем он вызвал такое отношение к себе. Не разбирайтесь с обидчиками или их родителями самостоятельно.

Для оказания профессиональной помощи в решении конфликтов в МОУ СОШ №3 создана Школьная служба медиации. Поэтому сообщите о ситуации в школе тем, кто может помочь и знает, как это сделать (классному руководителю, социальному педагогу, заместителю директора по воспитательной работе).

Постарайтесь **помочь ребенку преодолеть тревогу**. Напомните ему, что есть сферы его жизни, в которых он чувствует себя уверенно, есть люди, которые его ценят и уважают, и они могут помочь.

КАК ОСТАНОВИТЬ ГНЕВ?



● **Понаблюдайте собой.** Как «закипает» в вас гнев? Может быть, кровь приливает к лицу,

учащается сердцебиение/пульс, затрудняется дыхание или появляется напряженность в плечевом поясе, кистях рук? Найдите ту «последнюю каплю», которая переполняет чашу вашего терпения, после которой следует взрыв гнева. В самом начале этого «закипания» сделайте шаги, чтобы предотвратить взрыв.

● **Выдержите паузу** любым способом: сосчитайте до 10, уйдите в другую комнату, закройте глаза и представьте что-то приятное или смешное, съешьте ягоду или апельсин (витамин С помогает справиться с выбросом гормона стресса – кортизола), глубоко вдохните, задержите дыхание на 2 секунды, повторите 10 раз.

● После такого тайм-аута вы сможете **сформулировать ваше состояние конструктивно** или решите отложить разговор на некоторое время. Говорите не о человеке, а его поступке и о своих чувствах. Например: «Я так расстроена/обижена/рассердилась/ на то, что ты сделал» или «Я слишком рассердилась/разнервничалась сейчас, мне нужно успокоиться. Продолжим нашу беседу позже».

● Чтобы не кричать на ребенка, возьмите лист бумаги и **напишите** все, что хотите сказать. Прочитайте. Подумайте, что из этого действительно стоит озвучить (или написать). Гневное письмо можно сжечь. Огонь успокаивает и очищает.



ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ?

ЦСПСид Ул.Мира, 44	6-83-83 6-89-86
ТКДНиЗП Администрация КГО, 1 этаж, каб.№ 106	6-96-31
ПДН ОВД	6-91-68
УСЗН (опека)	6-59-24
Кризисный центр «Екатерина» для женщин и детей, переживших насилие в семье	8-343-220-30-28
Центр помощи "Ладо"	8 (34350) 5-77-87

НАУЧИТЕСЬ
СЛУШАТЬ
СВОЕГО
РЕБЕНКА



**РОДИТЕЛЯМИ
СТАНОВЯТСЯ**

продвижение
принципов
ответственного
родительства



**Воспитание —
это всегда диалог!**

www.ya-roditel.ru



Воспитывать сложно.
Позвонить легко!

