



ПЛОХОЕ ПОВДЕНИЕ. ПЕРЕЗАГРУЗКА

«Когда Вы выбираете наказание, успейте взвесить его вред и пользу для ребенка»

(размышляют психологи Владимир Леви, Юлия Гиппенрейтер и Алла Спиваковская)

1. Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психическому. Более того, наказание должно быть полезным, Наказать – это, скорее, лишить ребенка хорошего, чем делать ему плохое.

2. Если есть сомнение, наказывать или нет, не наказывайте, даже если уже поняли про себя, что обычно слишком мягки, доверчивы и нерешительны. Никакой профилактики, ни каких наказаний «на всякий случай».

3. За один раз – одно. Даже если проступков совершено сразу необозримое множество, наказание – только одно, за все сразу, а не поодиночке за каждый поступок. «Салат» из наказаний – блюдо не для детской души.

4. Наказан – прощен. Инцидент исчерпан. Страница перевернута как ни в чем ни бывало. О старых грехах – ни слова. Не мешайте начинать жизнь сначала!

6. Без унижения. Что бы ни было, какой бы ни была вина ребенка, наказание не должно восприниматься ребенком как торжество нашей силы над его слабостью, как унижение его чувства собственного достоинства. Если ребенок считает, что с ним обошлись несправедливо, наказание воздействует на него только со знаком «минус», оно больно ранит его чувство самоценности!

7. Ребенок не должен бояться наказания. Не наказания он должен бояться, не гнева нашего, а нашего огорчения.

8. Роли «карающего» и «милующего» не должны жестко закрепляться за членами семьи, так как это может приводить к тому, что

«милующий» начинает самоутверждаться за счет «карающего», что вносит смятение в восприятие ребенком семейной иерархии.

9. Наказание – не за счет лишения любви. Что бы ни случилось, не лишайте ребенка необходимой заботы и похвалы. Наказание не должно посеять сомнение в родительской любви, а, наоборот, усилить переживания ребенка, его любовь к родителям и ощущение того, как сильно его любят.

Памятка «Искусство наказывать и поощрять»

1. Чаще хвалите ребенка, чем осуждайте. Подбадривайте, а не подмечайте неудачи. Вселяйте надежду, а не подчеркивайте, что изменить ситуацию невозможно.

2. Чтобы ребенок поверил в свой успех, в это прежде всего должны поверить взрослые. Наказывать легче, воспитывать труднее.

3. Не создавайте сами опасных прецедентов и резко ограничьте круг запретов. Если вы что-то разрешили ребенку вчера, разрешите и сегодня. Будьте последовательны.

4. Запреты всех взрослых в семье должны быть одинаковыми.

5. Воинственность ребенка можно погасить своим спокойствием.

6. Не ущемляйте достоинство и самолюбие ребенка.

7. Попробуйте понять ребенка и оценить с его позиции плохой поступок.

8. Если есть сомнение, наказывать или нет, - не наказывайте!

9. Помните, что детское непослушание всегда имеет психологические мотивы:

- Нарочитое непослушание означает, что ребенок хочет быть в центре внимания;
- Проказы свидетельствуют о том, что ребенок жаждет эмоциональных впечатлений;
- Упрямство – свидетельство желания быть независимым;
- Агрессия - ребенок ищет способ самозащиты;
- Суета, беготня – ребенок дает выход энергии.

Воспитание формированием поведение: альтернативы шлепкам

Похвала – прекрасный формирующий инструмент; дети стремятся радовать вас и всегда слышать одобрение в их адрес. Чтобы не утратить меру, хвалите поведение ребенку, а не его самого. Ярлыки слишком отягощают. Лучше сказать: «ты хорошо сделал, что убрал в своей комнате», чем просто «молодец». Похвала эффективна, если у вас есть определенная цель, например, вы хотите, чтобы ребенок отвык хныкать. Тогда, на первых порах, вы будете отмечать каждое произнесенное без нытья слово. Варьируйте способ выражения (жест, слово, записка...) И, наконец, хвалите искренне. Сдержанная похвала служит формированию ребенка, так что он скорее, учится испытывать удовлетворение собой, чем играть на публику.

Избирательное игнорирование нежелательного поведения – способ внушить ребенку уважение к вашей родительской компетенции: «я не вникаю во всякие мелочи». Мелочи – пусть и досаждающее вам поведение, но такое, которое не причиняет вреда людям, животным или имуществу. Это эффективно, если вы охотно отмечаете желательное поведение. Безобидные шалости постепенно исчезают из репертуара ребенка – по мере того как вы, во-первых, становитесь все терпимее и, во-вторых, избегаете реагировать на это поведение подкрепляющим образом.

Тайм-аут. Время, место и способ воздействия – все играет свою роль. Выработайте свою стратегию, но для формирования поведения, а не в качестве наказания. Тайм-аут – прекращение нежелательного поведения. Ребенок нуждается во множестве продуктивных тайм-аутов. Они должны быть короткими и проходить в молчании (никаких нотаций) – это время для двоих. Если ребенок отказывается отправиться на место тайм-аута – останьтесь рядом, удержите или верните на место. Назовите это «временем покоя» или «временем подумать». С детьми постарше может потребоваться разъяснение смысла: воспользуйтесь примером спортивных игр и удалений. Тайм-аут дает ребенку время обдумать свой поступок, а вам – время остыть и спланировать свои дальнейшие действия. Иногда, тайм-аут – спасение для

родителей. Убедитесь, что окружающая среда не представляет опасности для детей и уйдите в другую комнату, не обращая внимания на шум для восстановления своего душевного равновесия. Приучите к уважительному отношению к «своему времени» со стороны детей. Скажите, что вам необходимо отдохнуть и успокоиться.

Приучите ребенка к мысли, что всякий выбор имеет свои последствия.

Опыт – лучший наставник, так вы добьетесь иммунитета к плохому поведению. Но не злорадствуйте. Избегайте фраз: «а я тебе говорила...» Пусть последствия говорят сами за себя.

Стимулы и вознаграждения – тогда приносят пользу, когда это нравится ребенку. Задайте несколько вопросов: если бы у тебя была возможность с мамой и папой сделать что-то особенное, что бы ты выбрал? Куда бы тебе хотелось пойти с другом? И пр. «Если ты быстренько уберешься в своей комнате, у тебя останется время поиграть на улице до обеда».

Напоминания – сигналы, которые растормошат дремлющую память крайне занятого ребенка: взгляд, краткая фраза, записка и пр. В отличие от прямых указаний они с меньшей вероятностью вызовут возражения или борьбу за власть.

Искусство договариваться. Таким образом вы укрепляете свой авторитет. Дети уважают родителей, готовых выслушать их. Переговоры помогают детям утвердиться в своем мнении и приучают отстаивать свои права, кроме того учат умению уважать чужое мнение, даже если они не согласны с ним.

Лишение привилегий. Для того, чтобы это подействовало, и проступок больше не повторился, ребенок должен связывать лишение привилегий со своим поведением. Подрастая, дети должны усвоить важный урок на всю жизнь: с расширением привилегий, расширяются и обязанности.

По книге Уильяма и Марты Сирс «Воспитание ребенка от рождения до 10 лет».