

10 рекомендаций взрослым: что делать вместо наказаний.

Большинство родителей знают, что не должны наказывать детей. Эмоциональные наказания – ругань, крики, вопли, высмеивания – могут привести к негативным непреднамеренным последствиям. Но все же те же самые взрослые полагают, что это хороший способ приструнить детей, если поведение им не нравится.

Все мы иногда чувствуем себя плохо. Именно тогда мы можем вести себя ужасно, сказать то, что не должны были говорить. Это относится и к поведению детей. Но у взрослого есть возможность обработать эмоции и найти понимание ситуации и перспективу для дальнейших действий. Но дети еще не настолько зрелы, чтобы уметь разобрать свои эмоции.

Итак, что же делать родителям вместо наказаний и криков:

1. Учитесь регулировать свои эмоции. Начните с себя. Вы должны излучать мудрость, доброту и спокойствие, даже когда Вы измотаны. Также Вы должны быть примером самопринятия, тогда Вы сможете извиниться, когда выйдете за рамки.

2. Установите ясные и разумные границы. Определите, что ребенку делать нельзя: бить других, ломать вещи и т.д. Ваша задача удостовериться, что ребенок понимает, какие вещи недопустимы. Если появляется новое нарушение – ругается нецензурно, например – установите новые ясные границы.

3. Создайте место «Радужный уголок». Когда ребенок спокоен, у него все хорошо, помогите ему выбрать такое место. Он может провести там время, когда будет чувствовать себя плохо и ему будет необходимо время в тишине. В этот уголок они могут взять любимые книги, игрушки, все, что поможет ему чувствовать себя хорошо.

4. Подготовьте ребенка к проблемным ситуациям. Например, вы знаете, что в магазине он всегда выпрашивает у вас сладости, чипсы или игрушки. Если вы отказываете, то он устраивает истерики. Тогда перед походом в магазин проясните ситуацию. Скажите, что сегодня вы покупаете только то, что есть в списке. Ничего помимо покупать не будем». Конечно, ребенок попытается проверить Ваши намерения. Покажите ему, что уважаете его желания выбирать что-то по своему усмотрению и предложите выбрать то, что есть из списка. Написано, что хлопья покупаете. Позвольте ему выбрать какие именно.

5. Поменяйтесь ролями! Большинство детей с удовольствием переключают роли. Предложите ему побыть взрослым, а вы будете непослушным ребенком. Такое разыгрывание роли, является отличным способом помочь ребенку понять потребность в правилах поведения.

6. Когда ребенок капризничает, не бросайте его. Ему сейчас нужны ваша поддержка и спокойствие. Когда Вы уходите, то демонстрируете, что любите Вы его только в определенных состояниях. Ни о какой безусловной любви уже и речь не идет.

7. Помогите ребенку озвучить эмоции. Посочувствуйте ему. Например, он упал. Скажите, что вы понимаете, что ему больно. От фраз «До свадьбы заживет!» лучше не становится.

8. Позвольте естественным последствиям быть. Если ребенок отказывается носить зонтик или одеть подходящую одежду в дождь. Позвольте ему промокнуть, если они настаивают. Чем младше ребенок, тем больше Вы должны быть готовы вмешаться, прежде чем это зайдет слишком далеко. Позвольте ему промокнуть минут 10, но ни что не работает лучше для повышения ответственного поведения ребенка, чем естественные последствия.

9. Если ребенок показывает плохое поведение. Займитесь расследованием. Проступок содержит важное сообщение для мудрого взрослого. Предложите ребенку свои гипотезы поступка, обсудите вместе с ним.

10. Будьте джедаем! У всех есть темная часть, но это не значит, что мы должны ей подчиняться. Вы взрослый и Ваша работа быть мудрым, спокойным и сильным.