

ПСИХОЛОГИЯ РОДИТЕЛЯМ

Как показать ребенку, что вы не одобряете его поведение ?

Тяга родителей к жестким мерам не означает, что они черствые или злобные люди; просто они действительно считают, что для прекращения непослушания более подходят немедленные наказания, а не легкие предупреждающие приемы. Помните, что наказания и отрицательные воздействия должны показать ребенку, как он не должен поступать, а положительные воздействия призваны научить ребенка правильному поведению.

Если при воспитании вы попадаете в зависимость от наказаний ребенка, то рискуете стать судьей и «палачом» по отношению к ребенку; ваши дети будут испытывать страх перед вами и начнут избегать вас, станут скрытными, хитрыми и изворотливыми.

Прием игнорирования позволяет уменьшить нежелательное поведение. Игнорирование может использоваться в качестве предупредительной дисциплинарной методики, усиливающей самоконтроль ребенка при участии взрослого, а также в качестве подхода, позволяющего ребенку самостоятельно работать над проблемой, без вмешательства родителей.

Не реагируйте немедленно на нежелательное поведение, а дождитесь такого, которое вы хотели бы усилить и продолжить с помощью похвалы и внимания.

Необходимы терпение и время. Нельзя не реагировать на опасное и грубое поведение, а не обращать внимание на незначительные проблемы или показное поведение – эффективный способ влияния на ребенка.

Будьте терпеливы и всегда показывайте, что вам нет дела до капризов ребенка, тогда он поймет, что его выходки не действуют на вас, и, возможно, перестанет так себя вести.

Имейте в виду, что поначалу невнимание может ухудшить и без того плохое поведение ребенка, потому что дети иногда прилагают много сил, чтобы привлечь ваше внимание. Будьте настойчивы, и эпизоды

плохого поведения будут повторяться все реже и реже. Как вы будете отвлекать себя? Многие родители просто покидают комнату, другие считают до десяти, беседуют с кем-то, делают какую-нибудь работу или читают книгу - одним словом, делают все, что может занять их мысли, отвлечь внимание от ребенка.

Процесс воспитания станет эффективным, если вы будете хвалить, ободрять ребенка после того, как ему удалось справиться с плохим поведением. Например, вы можете сказать: «Я горжусь тобой», «Ты просто умница»!



Дети способны самостоятельно преодолевать только незначительные проблемы поведения. Научитесь игнорировать поведение, которое не несет опасных последствий, и

не забывайте о том, что есть такие случаи, когда необходимо ваше вмешательство. Это касается серьезных проступков или опасных действий: избиение других детей, воровство, побег из дома.

Отказ в дружбе. Угрожая ребенку отказом в любви и привязанности или действительно не проявляя теплоты и дружелюбия, вы можете остановить плохое поведение. Эта методика может быть успешно использована только тогда, когда в семье царят мир и взаимопонимание. Конечно, и здесь есть определенный риск: преднамеренным лишением детей общения можно усугубить их гиперчувствительность и зависимость от родителей. Не стоит винить ребенка или долго объяснять причину вашего недовольства. Если недовольное чадо спрашивает: «Ну что я сделал плохого?» - ответьте ему коротко и прямо, а не заводите разговор о правилах хорошего тона на целых полчаса.

Наказание пустым времяпрепровождением. Ребенка оставляют в скучном и неинтересном месте на время, пока он не обдумает свое плохое поведение. Детей заставляют сидеть на стуле, стоять в углу, на ступеньке или в комнате, в общем, находиться в тех местах, где не поиграешь и не пошалишь. Это тоже наказание, и оно может быть использовано при различных выходках, включая ссоры, вспышки раздражения, драки, ругань.

Преимущество этой методики в том, что она довольно эффективна при серьезных непослушаниях, довольно проста и позволяет быстро прекратить нежелательное поведение. Этот метод привлекателен для родителей из-за мягкости и гуманности наказания - оно обычно не является причиной взаимных обид между родителями и детьми.



Если вы решили испытать этот метод, применяйте его сразу после непослушания. В первое время ребенку необходимо объяснять, почему он должен сидеть на стуле или находиться один в комнате; зато потом, когда он научится связывать плохой поступок со своим наказанием, он наверняка будет

вести себя лучше, чтобы избежать себя от стояния в углу или других ограничений свободы действий.

Место, предназначенное для наказания, должно быть непривлекательным и скучным, игры там совершенно исключаются. Ребенок стоит в углу столько минут, сколько ему лет. Эффективность этого приема оправдывается не временем наказания, а тем, осознает ли ребенок причину заключения и захочет ли в будущем вести себя неподобающим образом. Чем меньше слов произносите, тем эффективнее наказание. Не надо говорить что-нибудь до, во время или после наказания; не критикуйте поведение ребенка и не рассказывайте, как он разочаровал вас. Как только наказание кончится и вы позволите ребенку вернуться к его прежним занятиям, попытайтесь дать краткую оценку поступку и скажите, за что будете хвалить, а за что можете опять наказать. Никогда не извиняйтесь перед ребенком за то, что наказали его, и не делайте ничего, что может уменьшить эффект наказания. Не позволяйте ребенку развлекаться во время наказания, например листать книгу, рисовать или смотреть телевизор.

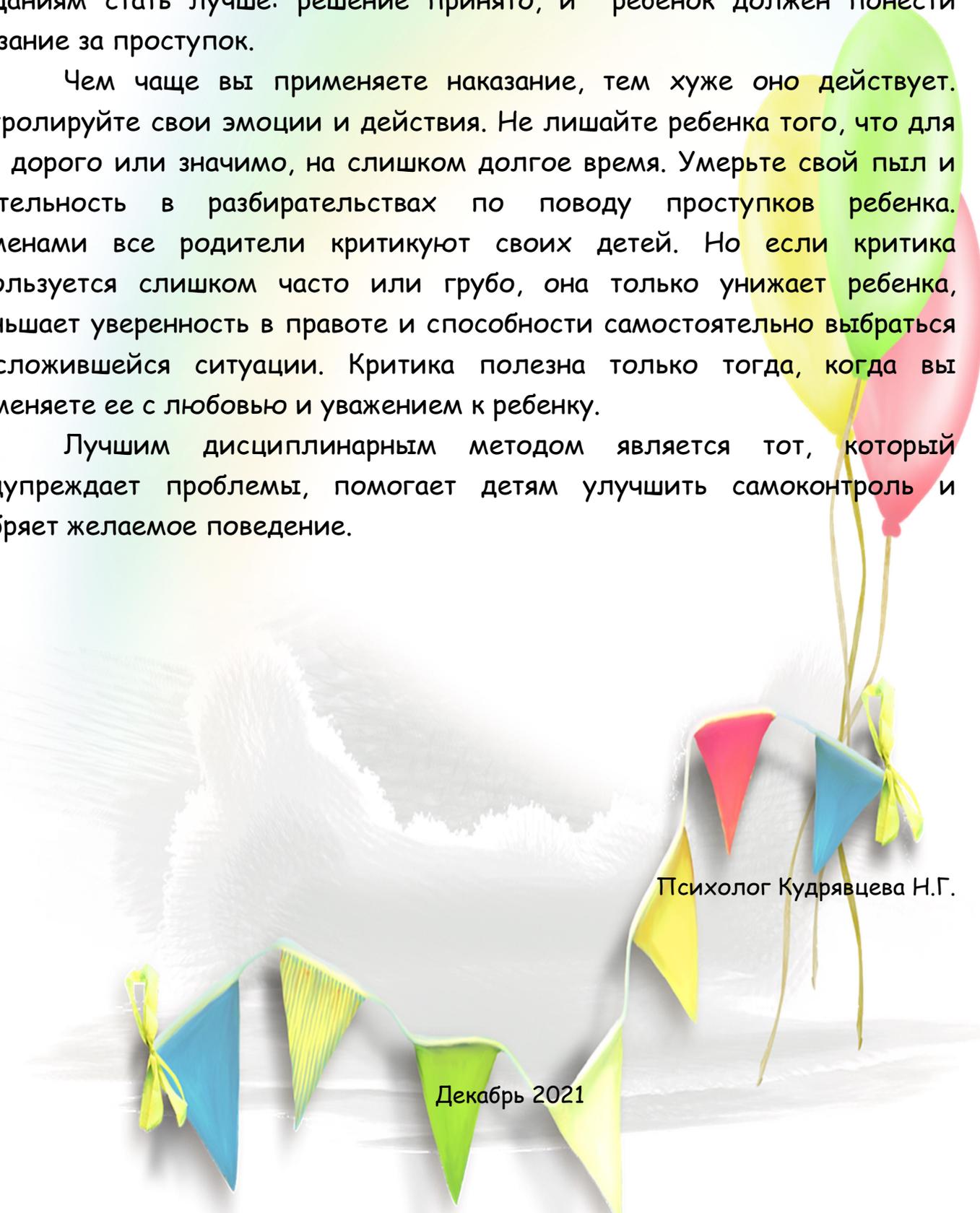
Лишение поощрений и привилегий

Очень важно, чтобы ценность удаляемой привилегии соответствовала степени и серьезности проступка. Лишение наград и

привилегий должно быть временным, а не постоянным наказанием. Наказания тоже требуют разнообразия, чтобы дети не привыкали к ним и не пытались найти им замену; когда детям это удастся, наказание лишается своего смысла. Когда вы говорите, что он может лишиться конкретных поощрений или привилегий, будьте уверены, что вы действительно прибегнете к такому наказанию; если этого не случится, то ребенок убедится, что вы поступаете не так, как говорите. Не уступайте слезам или обещаниям стать лучше: решение принято, и ребенок должен понести наказание за проступок.

Чем чаще вы применяете наказание, тем хуже оно действует. Контролируйте свои эмоции и действия. Не лишайте ребенка того, что для него дорого или значимо, на слишком долгое время. Умерьте свой пыл и язвительность в разбирательствах по поводу проступков ребенка. Временами все родители критикуют своих детей. Но если критика используется слишком часто или грубо, она только унижает ребенка, уменьшает уверенность в правоте и способности самостоятельно выбраться из сложившейся ситуации. Критика полезна только тогда, когда вы применяете ее с любовью и уважением к ребенку.

Лучшим дисциплинарным методом является тот, который предупреждает проблемы, помогает детям улучшить самоконтроль и одобряет желаемое поведение.

A white fluffy chick is the central focus, standing on a light-colored surface. To its right, there are three balloons in green, yellow, and pink. A string of colorful bunting flags (triangles) in blue, yellow, and green is draped across the foreground and around the chick. The background is a soft, light blue and green gradient.

Психолог Кудрявцева Н.Г.

Декабрь 2021