

«Как правильно доносить правила до ребенка»

Газета для родителей № 50
май 2023 год



Когда родители формируют (или напоминают) правила детям, они не всегда делают это правильно. Очень важно не только то, что вы говорите, но и то, как вы говорите. На что следует обратить внимание?

Говорите спокойным твердым голосом

Почти так, как выбор слов, важно звучание вашего голоса. Тихий, просящий голос не имеет для вашего ребенка требовательного характера. Крик - не метод также. Говорите уверенно, весело, спокойным твердым голосом.

Подчеркивайте серьезность разговора языком телодвижений

Примеры неудачных и помогающих позиций:

Неудачная позиция:

Вы кричите ребенку что-то из другой комнаты

Вы разговариваете сверху вниз

Вы избегаете взгляда или принуждаете к нему

Вы хватаете ребенка и трясете его. Вы размахиваете указательным пальцем перед его носом

Помогающая позиция

Вы подходите близко к ребенку, прежде чем что-то сказать

Вы приседаете на корточки или становитесь на колени, чтобы быть на уровне глаз ребенка

Вы смотрите в глаза ребенка, если он не уклоняется от этого

Вы трогаете ребенка, например, за плечо

Это важно, чтобы вы смотрели на ребенка и дотрагивались, - для добавления веса своим словам. Надо



признать, что это не всегда просто. Многие дети пытаются исчезнуть, как только «запахнет жареным». Возможно, он отвернет голову или закроет глаза. Не нужно принуждать его «смотреть в глаза». Он будет чувствовать ваш взгляд и з закрытыми глазами.

Формат

Что делать, если ребенок затыкает уши пальцами? Можно взять его руки держать в своих, пока вы с ним разговариваете. Обратите внимание: речь идет о коротком, четком требовании, не о длинной беседе.

Что делать, если ребенок не остается, а убегает? Если вы действительно серьезно собрались что-то сказать, нельзя ему дать уйти. И раз он не хочет быть с вами добровольно, не остается ничего другого, как удержать его. Как можно нежнее и как можно убедительнее. Одновременно смотрите на него и говорите, чего вы от него хотите.

Некоторые родители наверняка возразят: «Сначала я должен командовать ребенком, а потом еще и удерживать силой? Это уже граничит с применением насилия. Это просто использование моего физического превосходства!». Конечно, гораздо предпочтительней, чтобы ребенок оставался добровольно. Но какой выбор есть у вас, если ребенок убегает? Вы хотите прокричать свои требования ему вдогонку. Он не услышит даже. Собираетесь бегать за ним, во время «выдачи ясных указаний»? Ребенок отлично развлечется. Среагируете пожатием плечами со словами «Ну, ладно, нет - так нет!». Вы оставите все как есть? Тогда ребенок понимает: «Как только станет неприятно, - нужно лишь убежать». Он так и будет постоянно убегать. А вас слушать, только если он сам этого захочет, и определенно не тогда, когда это необходимо на самом деле.

И еще немного о крике на ребенка

Крик - плохой метод воспитания. Резкий окрик может быть оправдан и просто необходим в крайних случаях. Но как способ общения с детьми это не метод.

Родители, часто кричащие на своего ребенка (на своих детей), почти всегда плохие родители. Когда мама кричит, дети знают: «Ага, мама опять потеряла контроль над собой».

Каждая мать и каждый отец уже не раз теряли контроль и орали на ребенка. Особенно низкий порог стеснения мы испытываем как раз с нашими детьми. Ну, еще с супругами. Вообще довольно удивительно, что мы кричим чаще всего именно на людей, которые нам особенно дороги. По отношению к посторонним мы гораздо сдержаннее.

Хорошие родители, как правило, на детей не кричат. Обо всем можно договориться спокойно. Скажите ему, что вы хотите. Если вам что-то не нравится, не молчите, накапливая злость и раздражение, спокойно и твердо скажите ребенку, что вы от него ждете, что ему нужно сделать. Не слушается - не кричите, а повторите. Не слушается - разберитесь в чем дело.

Десять ошибок, которые нельзя допускать



1. **Верить, что ребенок подрастет и сам поймет и выучит все правила** (например, что ему «объяснят» их в школе или во дворе). Чтобы повзрослеть, ему нужна именно ваша помощь.

2. **Думать, что достаточно один раз объяснить правила.** Необходимо многократное повторение и закрепление. Кроме того, фаза протеста и тестирования ребенком границ неизбежна.

3. **Запрещать слишком много.** Ограничения должны быть разумными и соответствовать возрастным потребностям ребенка.

4. **Отдавать приказания без объяснения, требовать безоговорочного повиновения.** Ребенок обязательно найдет возможность реализовать подавленные желания позже, и скорее всего не в самой безобидной форме.

5. **Обещать наказание за нарушение правила и «забывать» о нем.** Важно показать, что неприемлемое поведение всегда влечет за собой последствия.

6. **Не соблюдать последовательности в ограничениях, запрещать сегодня то, что вчера было разрешено.** Ребенок должен чувствовать предсказуемость окружающего мира, иначе он запутается и перестанет понимать, чего от него ждут.

7. **Испытывать чувство вины, лишая малыша чего-то, что может доставить ему удовольствие.** Некоторым родителям (чаще всего тем, кто не получил достаточно любви в детстве или страдает от отсутствия поддержки сейчас) трудно привыкнуть к мысли о том, что время от времени им придется разочаровывать ребенка.



8. **Думать, что, запрещая, вы становитесь менее любящим родителем.** Напротив, вы проявляете гораздо больше любви, терпения, изобретательности, воспитывая ребенка, чем во всем потакая ему. И он начинает видеть в вас интересную, сильную, творческую личность, а не инструмент для претворения в жизнь всех его капризов.

9. **Порицать не поступок, а самого ребенка, «приклеивать ярлыки».** Если малыш взял без спроса в магазине шоколадку, ни в коем случае не унижайте его, не стыдите публично, не называйте воришкой. Нужно спокойно, используя минимум слов, выбирая понятные выражения, объяснить, что такое воровство и как к нему относится общество.

10. **Читать длинные нотации, пускаться в пространные объяснения.** Малыш вас попросту не поймет, заскучает и перестанет слушать. Вместо морализаторства попрактикуйтесь в сочинении сказок, историй, стихов.

Не стоит забывать, что именно от родителей дети узнают о том, что такое любовь и чувство собственного достоинства.

Ж.И.Левкович
педагог-психолог