

## 25 ненасильственных вариантов воспитания

«Воспитание» и «воспитанник» — родственные слова. В основе лежит передача опыта учителя ученику.

Нравится нам это или нет, но мы, родители, являемся главными учителями для наших детей. Расширение нашего репертуара методов воспитания позволяет нам адаптировать имеющиеся в нашем распоряжении методы сообразно возрасту, темпераменту, опыту обучения нашего ребенка и нашим собственным ценностям. Возможно, некоторые из этих вариантов пригодятся для применения на практике в вашей семье.

**1. Игнорируйте проблемное поведение**, если оно не опасно. Если обращать внимание, то это просто подкрепляет такое поведение, так что оно может повториться в будущем.

**2. Переключите внимание ребенка** на другое занятие.

**3. Реорганизируйте среду таким образом, чтобы убрать или минимизировать соблазны к плохому поведению.** Это обычно называют подготовкой пространства к присутствию ребенка и это особенно подходит для детей младшего возраста.

**4. Обратите внимание на позитив.** Старайтесь акцентировать внимание на конструктивном поведении, игнорируя проблемное поведение.

**5. Пересмотрите свои ожидания.** Может быть, поведение ребенка вообще нормально для этого возраста? Иногда поведение, которое расстраивает родителей - например, плаксивость или желание «делать всё самостоятельно» - является нормальной частью процесса обучения на определенной стадии развития.

**6. Используйте метод тайм-аута — прекращение текущей деятельности на некоторое время.** Спокойно поместите неуправляемого ребенка в скучное, но безопасное место. Кратко расскажите ребенку, почему оскорбительное поведение неприемлемо и что теперь ему нужно посидеть и подумать, ничего не делая, пока вы не разрешите ему вернуться к тому, чем он занимался. Общепринятым руководством к расчету времени тайм-аута является одна минута на каждый год возраста ребенка. Если ребенок повышает голос, огрызается или устраивает истерику, это автоматически приводит к перезапуску таймера. По окончании тайм-аута, не возвращайтесь больше к этому вопросу — не надо корить, отчитывать или обвинять. Ребенок неизбежно будет испытывать ваше терпение. Важно оставаться твердым и спокойным.

**7. Изучите свое собственное поведение.** Возможно, ребенок реагирует на ваши собственные нечеткие ожидания, непонятные ему слова, угрожающее отношение или непоследовательность? Если это так, то изменение поведения родителя, вероятно, является самым быстрым путем к изменению поведения ребенка.

**8. Меньше значит больше.** Когда дети ведут себя плохо, для родителей или других взрослых велик соблазн реагировать аналогичным образом — гневными словами и невербальными признаками физического напряжения. К сожалению, это часто усугубляет ситуацию. Вместо этого найдите способ успокоиться, смотрите в глаза ребенку, говорите тише. Спокойствие заразительно!

**9. Прикосновение.** Есть много видов прикосновений, которые могут вернуть детей к нормальному поведению – мягко положить руку на плечо, погладить волосы, провести ладонью по спине. В нашем все более изолированном бесконтактном обществе нежное прикосновение обладает огромной силой, о чем люди все меньше догадываются.

**10. Проговорите недопустимое поведение.** Хотя это кажется очевидным, иногда родители просто предполагают, что ребенок сам знает, что именно он сделал неправильно, или что достаточно будет общих слов, вроде «веди себя прилично». Не предполагайте, лучше просто укажите, что не так и почему. Например, можно сказать «Нельзя колоть младшего брата острыми предметами. Ему больно».

**11. Изучите обстановку и среду на предмет недопустимых моделей поведения, которым может подражать ребенок.** Может быть, он слышал такого рода нецензурную лексику от папы, из телевизора или от друга? Мама тоже ходит насупившись или хлопает дверью, когда злится? Дети до обидного точно имитируют наше самое недостойное поведение. Возможно, чтобы изменился ребенок, нужно измениться тому, кому он подражает.

**12. Позволяйте наступать логичным последствиям.** Если кто-то забыл сделать домашнее задание, то логичным последствием будет плохая оценка в школе. Если кто-то потратил все карманные деньги сразу, то у него не будет их, чтобы купить то, что будет хотеться через день. Не ограждайте ребенка от последствий. Пусть учится на них, но без ваших нравоучений в духе «А я говорил!».

**13. Поощряйте позитивное поведение с помощью материального стимула,** такого как наклейка или любимое лакомство. Мы, взрослые, тоже работаем за стимул (деньги), чем же дети хуже?

**14. Предложите выбор,** но только так, чтобы предлагаемые альтернативы были приемлемы для вас. «Ты можешь сделать задание сейчас или после обеда. Как тебе больше нравится?». Причем, не делать задание — не вариант.

**15. Предложите ребенку помочь вам разобраться с негативным поведением.** Иногда дети, особенно старшего возраста, могут давать неожиданно мудрые советы. Объясните проблему и скажите, например, «Ты вот уже две или три недели тянешь до последнего с тем, чтобы садиться делать домашние задания, а потом, когда пора спать, говоришь, что тебе еще «домашку» делать. А теперь ты жалуешься, что не высыпался. Что можно сделать с тем, что ты никак не можешь сделать «домашку» вовремя?»

**16. Проведите семейный совет, если проблема затрагивает других членов семьи.** Проведите мозговой штурм в поисках решения, при участии ребенка, конечно, и выберите подход, который звучит здраво.

**17. Не разрешайте ребенку делать что-то вследствие его поведения.** Попробуйте выбрать что-то, что важно для ребенка и что как-то логически связано с проблемным поведением. «Если не закончишь домашнюю работу до 10 вечера, то следующим вечером никакого телевизора, потому что ты не умеешь разумно распоряжаться своим временем».

**18. Скажите ребенку то, что вы видите, думаете, чувствуете и хотите, говоря о себе.** «Когда я вижу, что ты так обращаешься со своим инструментом, я начинаю злиться и

беспокоиться о том, что ты можешь его сломать. **Я** думаю, что ты достаточно взрослый, придумать более конструктивный способ выразить свое разочарование. Может, есть идеи?»

**19. Используйте мягкий юмор, не высмеивание**, чтобы представить ситуацию в новом ракурсе для ребенка и для себя. Своевременная шутка может превратить ребенка из разъяренной фурии в хохочущего карапуза быстрее, чем десять минут непрерывных увещаний.

**20. Разработайте невербальную систему предупреждения о повторяющихся вредных привычках, которых ребенок может даже не замечать.** Например, когда мама дергает мочку уха, это может означать: «Так! Ты снова грызешь ногти». Почесывание головы двумя скрещенными пальцами может означать: «А ты знаешь, что снова жуешь с открытым ртом?» Дети, которые ненавидят нотации, часто принимают невербальные указания в качестве замены.

**21. Ведите подсчет случаев проблемного поведения и позвольте ребенку установить цель**, насколько он может сократить частоту таких проявлений за одну неделю. Придумайте вместе награду, например, особое совместное мероприятие, когда цель будет достигнута.

**22. Помогите ребенку заменить неприемлемое поведение на приемлемое.** Эта стратегия основана на том принципе, что неразумно лишать ребенка какого-то поведения, не предоставляя замену.

**23. Постарайтесь установить какие-то физические ассоциации с эмоциональными состояниями и определенным поведением.** Например, детей дошкольного возраста можно научить тому, что определенная музыка означает, что пора утомиться и успокоиться. Колыбельная и обычный вечерний ритуал означают, что пора готовится ко сну. Звук колокольчика может означать время определенных занятий.

**24. Всей семьей составьте список правил и последствий.** Он не должен быть слишком длинным, и обязательно пересматривайте его по мере взросления детей. Совместное составление списка правил и последствий помогает детям почувствовать сопричастность, а родители таким образом уверены, что дети действительно знают правила и последствия, поскольку они помогали их формулировать.

**25. Ищите причины и разбирайтесь с ними.** Например, если ребенок закатывает истерику, когда нужно идти чем-то заниматься, обратите внимание на контекст. Может быть, он играл и не закончил? Если это так, истерику можно предотвратить, в следующий раз предупредив ребенка за пять минут.

Как «главные учителя» наших детей, мы должны учить их последовательно, мудро и с любовью, используя весь наш воспитательный репертуар.