

Воспитание без крика



Бывает так, что мама из потребности заставить что-то сделать повышает голос на ребенка. Но ситуации непослушания обычно повторяются, становятся чаще. Крик становится громче, а сопротивление ребёнка возрастает. Крик – это крайняя степень бессилия. Гораздо эффективнее найти причины непослушания ребенка. Когда мама понимает эти причины, она способна принять правильные решения и причины для крика уменьшатся.



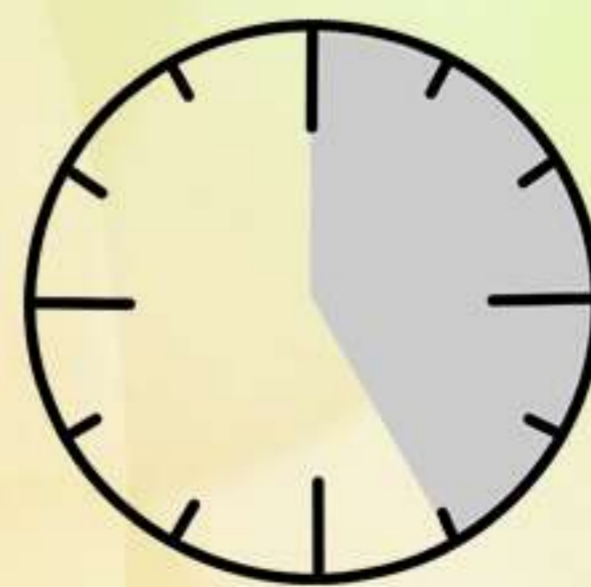
1. Ребёнок добивается внимания.

Как это срабатывает? Например, вы заняты, к вам первый раз подошел ребёнок, показать, что нарисовал, вы не отреагировали; второй раз подошёл, вы отмахнулись; в третий раз он разбил вазу – это ведь заставит вас отвлечься от разговора? Скорее всего, вы его поругаете или даже накажете. Так он получил свою порцию внимания, пусть и негативного.

На подсознательном уровне ребенок приходит к пониманию, что если он ведет себя хорошо, его не замечают, а если плохо ... Мама криком сама закрепляет неправильное поведение, формируя замкнутый круг.

Что такое качественное внимание?

Это когда мама отложила все свои дела, послушала ребенка, что-то объяснила, обняла, провела с ним какое-то время. Если вы заняты, найдите полминуты, чтобы сказать сыну или дочке, что вы сможете уделить ему внимание через некоторое время. Или договоритесь, что он может в любой момент к вам подойти, прижаться, и вы обязательно его обнимите и погладите, чем бы ни занимались. Если вы не можете отложить дело, то скажите, что скоро для него будет время.



Что такое качественное внимание?

Любой контакт идет в копилку внимания: прикосновения, слушание, совместная игра. В это время занимайтесь тем, чем именно он хочет, без нравоучений. Играйте с ребёнком от 15 и больше. Постепенно его «копилка» внимания будет ежедневно пополняться, а поведение — меняться в лучшую сторону. Да, это займет время, но результат обязательно будет.



2. Потребность ребёнка показать своё мнение и волю.

Да. У ребенка есть свое мнение, и он может быть с чем-то не согласен.

Уже с самого маленького возраста дети начинают активно показывать свое «я».

Им важно понимать, что у них есть контроль хоть над чем-то.

В отношении взрослых людей у нас есть понимание, что мы не имеем права их заставлять что-либо делать, давить на них.

Но почему-то в отношении детей такого понимания нет. Так проявляется эффект пружины: родители давят, давят, но рано или поздно пружина распрямится, сметая все на своем пути.

2. Потребность ребёнка показать своё мнение и волю.

Однако важно понимать, что уважение к личности ребенка – это вовсе не вседозволенность. С детьми нужно договариваться, объяснять, разъяснять, обучать через совместные действия. Малышей важно завлекать тем, что им интересно, подключать игру и фантазию. Это не значит, что нужно быть аниматором для своих детей, но если у вас найдется хотя бы 20% ресурсов на подобные развлечения, уже будет качественно новый уровень отношений.

3. Особенности физического состояния ребёнка.

Причиной непослушания могут быть перевозбуждение, голод, недосып, адаптация в саду или к любым новым обстоятельствам. Самое простое решение – устранить причину, если это возможно сделать быстро, или дать маленькому человеку так необходимую ему поддержку и внимание. Дети очень быстро приспосабливаются к постоянно меняющемуся окружающему миру. Просто в сложный для них период нужно быть рядом.



4. Как ребёнок слышит вашу просьбу.

Иногда добиться послушания очень просто: изменить отрицательные предложения на утвердительные. Мы часто говорим: «Не делай этого, не делай того». А попробуйте заменить на: «Сделай это, сделай то». Так ребенок быстрее поймет, о чем вы его просите. Также нужно уходить от установки: если сказала, но не услышали, надо повторить, но громче.

Ищите способ взаимодействия без давления.



Почему «накрывают» эмоции?

Когда мы злимся, испытываем сильные эмоции, активизируются древнейшие зоны мозга, которые ответственны за эмоции. А за способность думать, осмыслять ситуацию и рационально действовать отвечает более молодая зона — кора головного мозга, которая в этот момент как-будто «дремлет». Именно поэтому, когда нас «накрывают» эмоции, мы становимся неспособными конструктивно мыслить. Если мама срыгает свою злость на ребенке, он тоже испытывает сильные эмоции — страх, обиду, — и соответственно, не может в прямом смысле понять, что вы от него хотите. Еще один замкнутый круг.

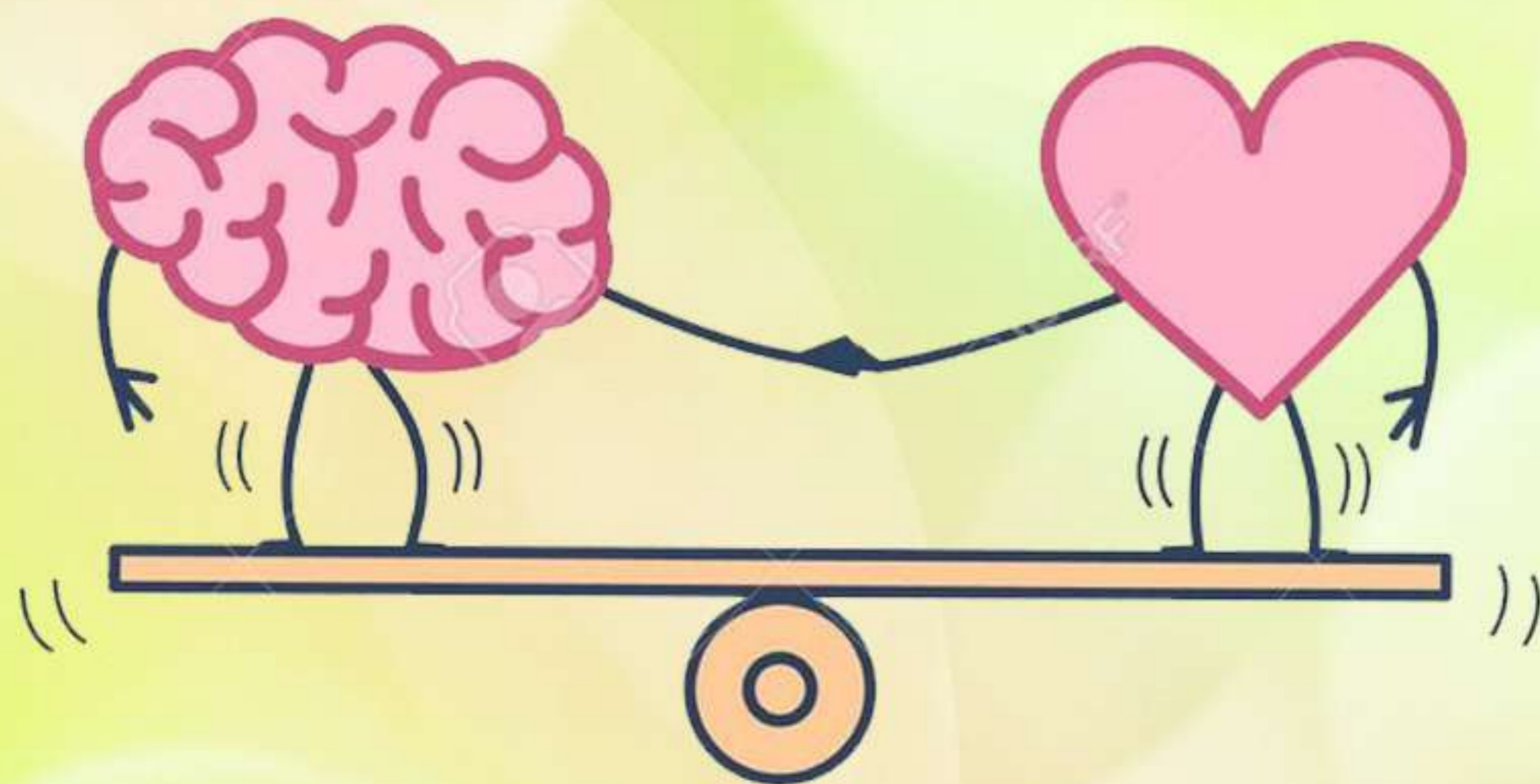
Как восстановить баланс.

Мозгу нужно всего 7 секунд, чтобы снова активировать мыслительный процесс. Вот здесь на помощь придут простые методы – посчитать вслух от 10 до 1 (вперед мы считаем на автомате), выйти из комнаты, сделать 7 шагов назад. Дети будут видеть, что мама берет тайм-аут, и учиться у нее правильной реакции.



Как восстановить баланс.

Мозгу нужно всего 7 секунд, чтобы снова активировать мыслительный процесс. Вот здесь на помощь придут простые методы – посчитать вслух от 10 до 1 (вперед мы считаем на автомате), выйти из комнаты, сделать 7 шагов назад. Дети будут видеть, что мама берет тайм-аут, и учиться у нее правильной реакции.



Где взять энергию?

Остается открытым вопрос, где же маме взять энергии на претворение всех этих советов в жизнь? Ведь мы нередко повышаем голос, когда просто уже не можем видеть других вариантов, от бессилия. Ответ один: искать возможности уделять время себе. Найдите возможность уделять время себе. Это могут быть простые мелочи: теплая ванна, чашка кофе в одиночестве, любимая книжка и т.д.



Где взять энергию?

Рекомендую мамам:

- составить список вещей, которые вызывают у них позитивные эмоции;*
- сесть и продумать, как это реализовать: найти поддержку (помощь);*
- ложитесь спать вместе с ребенком, ставьте сон всегда в приоритет;*
- каждый день жизненно необходимо находить время для себя;*



Помните!
Есть три взаимоисключающие вещи:
идеально чистая квартира,
довольный ребенок и
душевно здоровая мама.
Не нужно все успевать,
ограничьтесь главным.

