

Семь шагов навстречу ребёнку



Не многие родители удовлетворены тем, как они справляются со своей ролью.

Трудности в отношениях с детьми часто заставляют тревожиться и сомневаться по поводу собственной компетентности в этом вопросе.

Предлагаем вам 7 шагов, которые помогут вашему ребёнку вырасти жизнерадостным и уверенным в своих силах человеком.

ШАГ 1

Укрепляйте самоуважение вашего ребёнка

Здоровое самоуважение - это ощущение того, что с тобой все в порядке. Кроме опыта переживания личного успеха, это ощущение проистекает из еще одного источника - уверенности в том, что тебя любят значимые для тебя люди, даже если им не нравится твое поведение. Следите за своими словами. Избегайте таких фраз как

«это глупо» или «ты хуже твоего младшего брата». Подчеркивайте важность старания, а не результата или оценки. Вместо «в следующий раз у тебя получится» скажите «хоть у тебя и не вышло, но я горжусь тем, как ты старался».

Фактически самое ценное, что мы можем сказать ребенку, это что-то вроде «я верю в твою способность справиться с этим» и «я люблю и всегда буду любить тебя, независимо от твоего поведения». И затем подкрепляйте свои слова поддержкой и сочувствием. Благодаря этому у ребенка постепенно формируется два основополагающих для его благополучной взрослой жизни убеждения: «я компетентен решить любую проблему» и «я хорошо себя чувствую независимо от мнения окружающих».

Дети с развитым чувством самоуважения чаще улыбаются, проявляют склонность к сотрудничеству, более дружелюбны и оптимистичны, рассматривают проблему как временную и решаемую. Они гораздо легче переживают затруднения, вместо «вот я дурак!» говорят «я этого не понимаю».

ШАГ 2

Расставьте приоритеты: важнейшие качества и навыки

Большинство проблем с поведением ребенка можно избежать или разрешить развитием у ребенка двух основополагающих качеств - смелости и способности к сочувствию. Дело в том, что эти качества несовместимы с большинством наиболее распространенных поведенческих отклонений (эгоизм, грубость, жадность, лживость, трусость, и пр.) и являются лучшей профилактикой и лекарством от них. Боритесь больше «за», чем «против».

Поощряйте разумный риск, страхуйте, если нужно, обучайте техникам безопасного поведения, но постоянно подталкивайте ребенка к исследованию собственных возможностей и поддерживайте его в этом. Спрашивайте у ребенка «наша бабушка болеет - как ты думаешь, что она сейчас чувствует?». Пополняйте эмоциональный словарь ребенка, чтобы он научился распознавать, различать и лучше понимать других людей. Вместе с коэффициентом интеллекта развивайте коэффициент эмоционального развития.

Кроме качеств характера помогайте ребенку развить навыки общения, скорее всего именно эти навыки окажут наибольшее влияние на его успех в карьере и личной жизни. Особенно это касается умения ребенка знакомиться, слушать и выражать свой

гнев. Репетируйте на куклах и в паре. Весело и с юмором разыгрывайте сложные ситуации и отрабатывайте полезные фразы.

ШАГ 3

Показывайте "как" и хвалите "врасплох"

Используйте два самых эффективных способа стимулирования желательного поведения ребенка: личный пример и неожиданные похвалы. Вместо того, чтобы объяснять ребенку как не надо делать, особенно критикуя и оскорбляя его, покажите как надо. Если вы улыбнетесь ему и скажете «смотри, как я это делаю», скорее всего, ребенок последует вашему примеру. Возможно не сразу, но день, когда вы неожиданно для себя увидите «чудесное превращение», обязательно настанет. Терпение. Не ждите мгновенного результата.

Если вы хотите привить ребенку любовь к чтению, а сами часами просиживаете у телевизора - вряд ли здесь можно надеяться на успех. Читайте ему перед сном, читайте по ролям, читайте сами в его присутствии, обсуждайте с ним прочитанное - показывайте насколько это для вас важно и это будет важно и для ребенка. Точно так же вы можете подавать ребенку пример смелости, вежливости (прежде всего в разговорах с самим ребенком), способности договариваться и т.д. Другой способ - хвалите «врасплох». Подмечайте, когда ребенок самостоятельно проявляет вежливость, терпение, внимание к другому, подчеркивайте это и выражайте свою радость и удовольствие по этому поводу: «Ты поделился с братиком, ты такой добрый и щедрый». Это гораздо эффективнее, чем отчитывать ребенка за жадность. Если ребенок самостоятельно не проявляет желательного поведения, например, не делится со сверстниками, предлагайте, но не настаивайте, а главное не критикуйте - это большая ошибка. Ждите. Подходящий момент настанет, и вы сможете выразить свое восхищение его щедростью.

ШАГ 4

Дайте свободу и разнообразьте впечатления ребёнка

Для гармоничного развития ребенку необходима свобода. Он должен иметь возможность экспериментировать и получать новый опыт, совершать ошибки и впитывать обратную связь. Как ребенок узнает что такое «горячо», пока не попробует? Не лучше ли

позволить (или даже предложить) ребенку дотронуться до умеренно горячего чайника, чем запрещать ему это, а потом унижать его восклицанием «Ага! Горячо? А я тебе говорила! Маму надо слушать!»? Такое поведение родителей приводит к зависимости, инфантильности и трусости. Всегда, когда есть возможность, давайте ребенку шанс напрямую контактировать с внешним миром, обучаясь методом «естественных последствий».

Начиная с первых дней жизни ребенку необходимы новые впечатления. Исследования показывают, что в головном мозге младенцев, которым давали возможность рассматривать разнообразные яркие картинки и игрушки, формируется гораздо больше нейронных связей и сами нейроны становятся более зрелыми, чем у младенцев, которые большую часть времени смотрели в потолок.

То же относится и к старшим детям. Разнообразные впечатления и опыт (книги, музей, путешествия, занятия музыкой, спортом, рисованием и т.п.) значительно повышают интеллектуальное развитие ребенка и развивают его творческую активность. Главное здесь – не настаивать. Предложите ребенку разные варианты - пусть он сам выбирает и тестирует свои таланты и предпочтения.

ШАГ 5.

Установите широкие, но надёжные границы

Границы дают ребенку чувство предсказуемости и снижают его тревожность. Главное здесь - ЧТО запрещать, и КАК запрещать.

Во-первых, границы должны оставлять ребенку достаточно пространства для экспериментирования и ошибок. Границы не должны значительно снижать свободу ребенка. Лучше всего работает подход трех типов границ:

1. Запрет на агрессию (Означает, что в нашем доме нельзя бить, кусать, щипать, дразнить, обзывать, и т.д. другого).
2. Запрет на небезопасное поведение, т.е. то, что непосредственно угрожает жизни и здоровью ребенка (Применяйте его с осторожностью. Обратите внимание на слово «непосредственно». Если ребенок забрался на качели, то риск для его здоровья и жизни несомненно возрастает, но он вполне приемлем, тем более, что вы можете встать рядом и поддерживать. Когда младенец тащит игрушку в рот, риск кишечной инфекции возрастает многократно,

но, стоя на страже этой границы, вы можете существенно задержать его психическое развитие и «тренировку» его иммунной системы).

3. Границы, связанные с развитием у ребенка терпения (Правило «сначала уроки, потом развлечения» - отличный способ развить в ребенке способность при необходимости откладывать удовольствие. Эта способность - залог психологической зрелости и самоконтроля: устойчивость к дискомфорту и сиюминутным «импульсивным»

соблазнам в ущерб, например, здоровья (курение, алкоголь, наркотики и пр.) и другим долгосрочным интересам человека).

Таких ограничений, как «нельзя трогать вазу» или «нельзя прыгать по лужам», вообще можно избежать, убрав в недоступное для ребенка место ценные вещи и купив ему непромокаемые штаны и сапоги.

Кроме этого, ограничения должны отстаиваться дружелюбно, последовательно и аргументировано. Ребенок обязательно будет тестировать. Будьте готовы к этому и ведите себя ровно и уверенно. Если ребенок рвется на проезжую часть, вы можете схватить его в охапку и отнести в машину или домой, несмотря на его истерику, но при этом вести себя спокойно, без брани и шлепков. Повторяйте одну фразу «нельзя убегать от мамы», вместо «я вот тебе задам дома» или «ты плохой» (при частом повторении ребенок глубоко поверит в это и действительно будет вести себя как плохой). У ребенка нет злой воли, идет естественный процесс тестирования. Реагируйте на это с улыбкой мудреца. Отстаивайте ограничение при каждой попытке его нарушить. Если сегодня приходит домой после 9 часов вечера можно, а завтра - нельзя, у ребенка возрастает тревога из-за отсутствия предсказуемости и возникают сомнения по поводу ваших мотивов. По этой же причине разъясняйте ребенку смысл установленных вами правил, но не ожидайте, что он непременно поймет и согласится с вами.

Если ребенок мал (меньше 3-4 лет), самый лучший способ защиты границ - отвлечение. Переключите внимание ребенка на проезжающую пожарную машину, мороженое дома или мультфильм.

ШАГ 6.

**Используйте лишение привилегий
вместо крика и шлепков**

Если ребенку больше трех лет используйте «тайм-аут» и временное лишение привилегий. Например, если ребенок ударил брата, спокойно и без критики говорим ему «Нельзя бить Илюшу» и отводим его в другую комнату: «посиди на стульчике и подумай». Если он отказывается сидеть, закрываем дверь (никогда не выключайте свет в комнате!) на количество минут, равное числу лет ребенка (например, четыре года - четыре минуты). Лучше всего стойте за дверью и держите ручку. Будьте готовы к плачу и погрому в комнате. Действуйте **МОЛЧА** и **СПОКОЙНО**. Никаких резких движений, обвинений и упреков в адрес ребенка, тем более криков и шлепков. Будьте тверды, но доброжелательны. После того, как откроете дверь, ничего не говорите на эту тему, главное - не торжествуйте победу вроде «ну что, понравилось?», а просто обнимите или отвлеките ребенка. Через несколько «тайм-аутов» вы будете удивлены результатом.

Для старших детей главное и единственное наказание – лишение привилегий на ограниченное время. Последнее очень важно, так как лишение, например, права пользоваться велосипедом на неопределенный или очень долгий срок снижает мотивацию ребенка изменить свое поведение. Лишение привилегий - гораздо более эффективное средство, чем физическое наказание.

Причины отказаться от физического наказания:

1. Ребенок начинает бояться родителя, теряется доверие и контакт с ребенком, а значит, информация и возможность повлиять на ситуацию в критический момент.

2. Ребенок учится разрешать конфликты с помощью силы, а не переговоров, что делает его неподготовленным к командной работе и близости в личной жизни.

ШАГ 7.

Уделяйте ребёнку время и развлекайтесь вместе

Самые счастливые мгновения детства для человека - это время, безраздельно подаренное ребенку его родителем (или другими значимыми для него взрослыми).

Наше влияние на ребенка происходит импульсами, но мы никогда не можем предугадать эти моменты. Мы можем увеличить их количество, только увеличив время общения с ребенком. Мы вполне можем проснуться на 15 минут раньше, чтобы позавтракать вместе с ребенком. Мы можем написать ему пару ободряющих и теплых слов на стикере и приклеить его к портфелю или тетрадке.

Мы можем отложить уборку и прогуляться с ребенком после обеда, а перед сном почитать ему и обсудить прошедший день. Мы можем выделить один вечер для семьи, свободный от суеты и дел. Все это не отнимает много времени, но значительно повышает контакт с ребенком и наше влияние на него.

Нас тянет к людям, рядом с которыми мы часто испытываем положительные эмоции. Развлекайтесь вместе с детьми. Планируйте совместные развлечения. Наполните совместно проведенные минуты

весельем и смехом, и ваше влияние на ребенка вырастет настолько, что вы сможете одним взглядом решить проблему, которую раньше вы не могли решить наказаниями и упреками.

Быть родителем - это настоящее искусство! Давайте учиться этому вместе!