ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕ ШЛЕПАТЬ?



Многие до сих пор считают, что поднимать руку на детей допустимо и эффективно. Обычно озвучиваются следующие причины этому:

- с некоторыми детьми иные доводы не работают;

- не могу сдержать свой гнев;

- шлепаю, когда ребенок доводит меня до предела;

- меня самого так воспитывали, и я вырос нормальным;

- лучше один раз шлепнуть, чем читать долгие морали…

Получается, что телесные наказания больше свидетельствуют не о катастрофических проступках детей, а о родительских проблемах: бессилии, неумении сдерживать гнев, незнании, как по-другому реагировать на капризы.

Часто детям достается совершенно не к месту. Вот годовалый малыш в сотый раз тянется к газовой конфорке, или спичечному коробку, или он изрисовал фломастерами обои – классический и вполне ожидаемый поступок от ребенка младше трех лет. Шлепок от раздраженного родителя действительно его остановит, вызовет слезы, заставит почувствовать боль, но пока ребенок умом не дорастет до того, как правильно поступать, он будет продолжать трогать плиту и рисовать на поверхностях, так как руководствуется познавательной активностью.

Или родитель срывается на ребенка, который бесконечно прыгает на кровати, залезает на высокие поверхности, выкидывает на пол стопки одежды из шкафа, громко кричит. Получается, что родитель силой сдерживает физическую активность – естественную природную и характерную особенность ребенка.

Можно сейчас говорить о том, что вопрос с ребенком-ураганом нужно решить чисто технологически: установить дома спортивный комплекс, обязательно совершать активные прогулки, записаться в спортивную секцию, чтобы энергия выплескивалась в правильном направлении. Но обычно родительское решение прекратить шум и наказать происходит в моменте и часто является вопросом установленного взрослым человеком предела, за рамки которого вышел ребенок. Так что **это проблема не ребенка, а взрослого. И решать ее должен взрослый.**

**Что делать с ребенком?**

- предотвратить потенциально опасные бытовые ситуации: поставить заглушки на розетки и ограничители на дверцы шкафов, убрать подальше острые ножи, загородить доступ к окнам;

- отвлекать: с малышами быстрое переключение внимания с раздражителя на другой предмет или занятие работает лучше всего;

- в некоторых случаях проще позволить ребенку увидеть прямое последствие его действий. Например, разрешить один раз легонько дотронуться до горячего предмета, чтобы ребенок понял – это может быть больно;

- обговорить строгие «нельзя». Запретов не должно быть слишком много, но их выполнение должно быть беспрекословным, а нарушение не должно вызывать родительское бездействие. К таким табу могут относиться следующие пункты: не обижать животных, не грубить, не поднимать руку на членов семьи, не бросаться камнями на детской площадке, не кусаться…

- использовать в общении невербальные методы: интонации, взгляд, мимику, нахмуренные брови, поднятый вверх палец, который предупреждает о том, что ребенок переходит границу и дальше может быть последовать наказание. Дети чувствуют малейшую перемену в родительском настроении и внимательно отслеживают выражение лица;

- заранее предугадывать, какие могут возникнуть сложности. Например, если вы собираетесь ехать куда-то на общественном транспорте, убедитесь в том, что ребенок не голоден, тепло одет, не хочет спать или в туалет.

**Когда ребенок переходит границы, задача родителя – не проигнорировать этот момент, дать реакцию на неправильное поведение.**

**Какими могут быть родительские реакции.**

Слова, объяснения. Иногда правила придется повторить не один десяток раз, чтобы ребенок понял, что нельзя отпускать руку взрослого, переходя через дорогу, или играть со спичками. В этой ситуации хорошо могут сработать мультфильмы, книги, придуманные вами сказки, ролевые и настольные игры. Например, любителям спичек можно показать мультфильм «Как Вера и Анфиса тушили пожар», а с теми, кто выбегает на дорогу, поиграть в лото на тему правил дорожного движения. Дети очень внушаемы, но охотнее воспринимают информацию, если она подается не в виде нравоучения, а в форме рассказа о том, какие проблемы возникли у сказочного героя, когда он неправильно себя вел.

Наказание естественными последствиями. Сын моей подруги любил взять на улицу игрушечный мотоцикл, но, накатавшись, не любил отвозить его домой, бросал мотоцикл на дороге. В один из дней мама просто разрешила ему оставить мотоцикл, предупредив, что завтра его здесь может не быть. Ребенок согласился и на следующий день игрушки на улице, конечно, не нашел. Больше вопросов с тем, чтобы следить за своими вещами, у малыша не возникало. Или другая ситуация: школьник теряет второй телефон подряд, а родители, отругав, в спешном порядке покупают ему третий – причем, самую современную модель, ведь не может у ребенка быть что-то хуже, чем у одноклассников. Поймут ли дети о последствиях своей рассеянности, станут ли внимательно относиться к личным вещам? Первый ребенок, скорее всего – да. Второй – вряд ли.

Ребенок выбегает на проезжую часть – хватайте его в охапку и уводите домой. Бросает песком в детей – сразу же уходите с детской площадки, даже если появились здесь пять минут назад. Кинул об стену машину – остался без игрушки.

Лишение удовольствий. Момент, когда в воспитательном порядке ребенка лишают чего-то положительного: сладостей, мультфильмов, компьютера, встреч с друзьями. Такое наказание должно иметь четкие временные рамки и распространяться только на ребенка. Если в выходные вся семья собиралась ехать в ресторан или кино, а накануне один из детей себя плохо вел, не нужно отказываться от поездки. Лучше ограничить провинившегося ребенка в чем-то другом, что не затрагивает интересы остальных.

Уединение. Тайм-аут особенно эффективен, если ребенок ведет себя агрессивно и нужно как можно скорее изолировать его и увести от неприятной ситуации. Во время тайм-аута и ребенок, и родитель обычно остывают и успокаиваются, а затем спокойным тоном обговаривают, что произошло и почему ребенка отправили «подумать». Обычное правило тайм-аута для детей старше трех лет – минута уединения на каждый год возраста ребенка (три минуты для трехлетки, пять – для пятилетнего ребенка). Психологи не советуют ассоциировать место тайм-аута с комнатой, где ребенок спит.

Наказание уроком. Самый непростой, но в определенных случаях – самый действенный способ. Вспоминается пример из повести «Дорога уходит в даль», когда героиня прибегает к отцу с яблоками: они с друзьями только что украли эти яблоки во дворе садовника.

– Это я сама! Сама украла! – в восторге от необычайного приключения кричит девочка. И вдруг замечает зловещий вид отца и понимает: что-то она сделала не так. Отец ведет ее к дому садовника и требует, чтобы девочка вернула яблоки и попросила прощения, а после, все еще будучи в гневе, говорит: «Запомни, пожалуйста, на всю жизнь: ни одной чужой копейки, нитки чужой, куска чужого никогда не смей брать!» Героиня вспоминает этот урок как очень неприятный, досадный эпизод своей жизни, но в некоторых ситуациях такое столкновение с реальностью и даже стыдом необходимо. Это дает ребенку ориентир на будущее и понятие о приемлемом и неприемлемом.

**Что делать с собой?**

Мои представления о том, как родителям стоит относиться к проступкам ребенка, изменил Фил Данфи – отец троих детей, персонаж популярного ситкома «Американская семейка». Его младший сын Люк тайком от всех в одночасье опустошил большой пакет со сладостями, а когда в школе его стошнило и пришлось вызывать родителей, мальчик признался отцу в содеянном.

– Я взял пакет, спрятал его, а затем все съел, – выдохнул Люк.

Наверняка, большинство родителей отреагировали бы на это признание так:

«Ну и зачем ты это сделал?»

Или

«Ты с ума сошел?»

Или

«Может, теперь, наконец, поймешь, что столько сладостей есть нельзя?»

Фил Данфи произнес одну фразу: «Ох, дружище». Он своему сыну просто посочувствовал, зная, что главный урок Люк уже получил и был наказан случившимся. Фил вообще из тех, кто всегда на стороне своих детей и, что бы ни происходило, сначала старается войти в положение. И если его жена, волевая и строгая Клэр, в семье часто бывает плохим полицейским, то Фил, бесспорно, полицейский хороший. Но в одном родители Данфи едины: хотя об этом не говорится в фильме, думаю, что ни Клэр, ни Фил никогда не поднимали руку на своих детей.

**Что может помочь родителям справиться с негативными эмоциями?**

- просто скажите себе: я никогда не ударю своего ребенка. Часто даже с самыми спокойными взрослыми случаются промахи, после которых они дают зарок – больше никогда. Если с вами этого промаха не случалось, прямо сейчас дайте себе обещание, что и не случится. Если боитесь не сдержать подобного зарока, начните с малого: держать себя в руках в течение недели, месяца и постепенно увеличивайте период до «больше никогда»;

- заручитесь поддержкой партнера. Один из родителей может быть строже или мягче, но в главном – неприятии телесных наказаний – вы должны быть едины;

- любите своих детей любыми. Приклеивание к ребенку ярлыков «неуправляемый», «гиперактивный», «несносный», а также постоянный страх того, что скажут окружающие о поведении ребенка, мешают тому, чтобы ценить в детях в первую очередь достоинства, а не недостатки;

- постарайтесь понять, почему ребенок плохо себя ведет. Возможно, присмотревшись, вы заметите действительно важную причину. Ребенок капризничает в гостях, грубит взрослым, передразнивает – это, во-первых, повод уйти, во-вторых, какое-то время не ходить в гости. А в третьих, понаблюдать, нет ли среди взрослых того, кто провоцирует малыша и оказывает на него давление – «вежливо поздоровайся с гостями», «расскажи нам стихотворение», «не вертись, дети должны сидеть за столом смирно»?

- относитесь к ребенку как к ребенку, не ставьте его на один уровень с собой, признайте его психологическую незрелость и неумение правильно действовать во всех ситуациях;

- помните, что демонстрируя свое поведение, мы даем ребенку пример, которым он вооружится в воспитании своих будущих детей;

- если чувствуете, что вот-вот замахнетесь на ребенка, найдите в себе силы уйти в другое место и закройтесь там. Пять минут ребенок без вас сможет обойтись, а вы за это короткое время успеете справиться с раздражением;

- разберитесь с причинами своего гнева. Психологи считают, что гнев – вторичное чувство и имеет под собой какое-то первичное переживание. Многие мамы признаются, что не могут себя сдерживать из-за большой усталости и отсутствия помощи рядом. Придумайте, что можно сделать, чтобы эта помощь у вас была, чтобы вы получали свой отдых, а ребенок не страдал от того, чего не хватает вам;

- если вы раздражены, не сохраняйте олимпийское спокойствие и не делайте вид, что ничего не происходит. Говорите ребенку о своих чувствах в формате «я-сообщений». «Мне трудно ходить по полу, когда на нем разбросано столько игрушек» Или «мне сейчас очень стыдно и неприятно» – в ответ на детскую истерику в магазине;

- призывайте на помощь юмор. Самым действенным бывает не срываться на капризничающем и ноющем ребенке, а передразнить его или внезапно защекотать, повалить на кровать и начать бой подушками. Часто такой совершенно несерьезный метод снимает напряжение, переключает внимание ребенка, а главное, позволяет всем выплеснуть негативные эмоции в безопасной форме, когда никто ни на кого не поднимает руку.