

Послушание без наказаний: практическое руководство для родителей



Дети не слушаются и нарушают правила. Это происходило, происходит и будет происходить. «Микстуру от непослушания» ещё не придумали. Наказания не помогают. Что же делать родителям?

Вы знаете, что чувствует ребёнок, когда его наказывают, и не раз задавали себе вопрос «зачем наказывать ребёнка?», но других способов воздействия пока не нашли?

5 правил помогут вам добиваться послушания без использования наказаний.

1. Объясните себя.

Вызывающее поведение ребёнка – результат неуверенности взрослого в своей системе ценностей!

Чтобы ребёнок вас правильно понял, нужно ясно выразить свою позицию. Ваш успех зависит от того, насколько вы умеете чётко формулировать свои требования к ребёнку, и насколько вы уверены в том, что имеете право их предъявлять.

Не используйте словосочетаний «ты должен», «так должно быть» и т.п. Скажите «я хочу, чтобы...». Объясните, почему вы этого хотите и почему имеете право об этом просить. Например, «Я хочу, чтобы ты пришёл домой вовремя, потому что я ложусь спать в ... и хочу знать, что ты дома. Мне важно выспаться, чтобы хорошо работать и зарабатывать деньги для нашей семьи». Скажите это спокойным тоном без упреков и негодования.

Когда ребёнку всё понятно, он не будет сопротивляться. Если у него есть возражения, дайте ему высказаться.

2. Договор.

Всегда важно учитывать позицию и желания ребёнка. Так вы формируете в нём чувство собственного достоинства, уверенность в себе и умение говорить о своих потребностях.

Составьте с ребёнком договор о правилах взаимодействия, выполнении каких-то обязанностей или ваших требований.

Вместе с ребёнком подробно пропишите правила или условия договора. Проследите, чтобы ребёнок всё правильно понял, чтобы его всё устраивало.

В договоре могут быть прописаны и обязательства родителя перед ребёнком. Для младших детей можете продумать, какие блага получит ребёнок при выполнении договора. Обязательно пропишите компенсацию, то есть что произойдёт, если договор будет нарушен. Лучше если компенсацию придумает сам ребёнок. Можно предложить варианты на выбор. Заставлять или навязывать компенсацию нельзя!

3. Компенсация.

Компенсация – это не наказание.

Она создаётся по принципу «нарушил гармонию – восстанови её».

Договор – это соглашение сторон, баланс интересов. Если договор нарушается, нарушается баланс. Одна из сторон оказывается обманутой. Этот факт непременно вызовет негативные эмоции, и даже конфликт. Чтобы исправить ситуацию, нужно восстановить баланс, то есть сделать что-то, что позволит обманутой стороне вновь обрести доверие.

Компенсацией может быть выполнение работы по дому, физическая нагрузка, умственный труд, создание подарка своими руками, помощь «пострадавшей» стороне.

Например, вы договорились, что ребёнок не носится по квартире после 20.00ч. Компенсацией за нарушение договора могут быть приседания. Так ребёнок сбросит лишнюю энергию, сконцентрируется на себе и успокоится.

Или вы договорились с подростком, что он играет в компьютерные игры час в день. Компенсацией за несоблюдение договора может быть уменьшение времени игры на следующий день на столько, насколько ребёнок задержался за компьютером.

4. «Раз, два, три».

Если компенсации не работают и договор нарушается, я ввожу правило «раз, два, три». Я говорю так: «Если условия не будут выполняться, я посчитаю до трёх и тогда...». Далее следует информация о санкциях, которые вы собираетесь применить. Используя этот приём, вы напоминаете ребёнку о вашей позиции ответственности и праве ставить условия и границы. Здесь важна ваша внутренняя уверенность. Давление, эмоции и негодование не нужны.

В случае с бегущим малышом, вы можете сказать, что на счёт «три» вы сами его остановите, и у вас будет серьёзный разговор. Подростку можно пообещать лишение возможности играть на компьютере на неделю.

Этот приём позволяет ребёнку осознать свои действия, сделать выбор, даёт дополнительную мотивацию совершить усилие над собой.

Главное, чтобы обещанные последствия выполнялись!

5. Обсуждение.

Используя эти приёмы, помните о том, зачем вы всё это делаете. Послушание не самоцель. Важно, что вы обучаете ребёнка адекватному взаимодействию, формируете способность выражать своё мнение и учитывать мнение другого, делать выбор, осознавать и отвечать за свои действия, управлять своим поведением, договариваться.

Обязательно уделяйте время тому, чтобы обсудить с ребёнком то, что происходит. Дайте обратную связь, расскажите, что вы чувствуете, когда ребёнок нарушает договор, объясните, что вместо того, чтобы сопротивляться, можно составить новый договор, если что-то не устраивает, обратите внимание на вашу готовность помогать ребёнку в реализации его желаний адекватным способом.

Будьте открытыми и вместе с тем твёрдыми в реализации своих намерений и обещаний. Только так вы можете обрести уверенную родительскую позицию и дать ребёнку опору, которая поддержит его на пути к счастью и самореализации.