Воспитание ребёнка без физического насилия

|  |
| --- |
| Что важно помнить о наказаниях.  1. Наказания дают сиюминутный эффект, именно поэтому часто используются взрослыми.  2. В долгосрочной перспективе наказания всегда имеют побочные негативные эффекты:  - Поведение за которое наказывали может уйти, но возникнет новое, так как поведение – это лишь верхний слой проблемы. Поведением ребёнок показывает, что нам необходимо обратить внимание на какую-то проблему в переживаниях. Необходимо решать проблему.  - Происходит привычка к наказаниям. Мы наказываем всё сильнее, но это уже не помогает.  3. Наказание не учит новому, желательному поведению, не объясняет ребёнку, как нужно делать.  4. Наказание учит избегать наказания. Ребёнок учиться лгать, скрывать, лишь бы не испытывать неприятностей.  5. Если мы используем физическое наказание или жёсткое эмоциональное давление, и что интересно – гиперопеку (с точки зрения психологии это тоже подавление), то ребёнок рискует в дальнейшей жизни попадать в отношения, где к нему будет применяться насилие. Либо сам будет использовать подавление в отношениях.  Идеи, принципы, ритуалы, которые можно включать в стратегию без физического насилия.  **Стратегия реагирования на ссору, конфликт.**  *1. Попробовать предотвратить наращивание конфликта.*  По каким-то признакам, мы можем уловить, что вероятность конфликта становиться высокой. К себе мы можем применить методы саморегуляции в этот момент. Ребёнка можем отвлечь, сказать ласковое слово, обнять, активно послушать, договориться о решении проблемы и т.д.  *2. Если не удалось предотвратить – следить за безопасностью и не предпринимать никаких действий. Мы сами в этот момент затоплены эмоциями, как и ребёнок.*  Если мы идём на поводу у эмоций, мы становимся таким же ребёнком. Вспомним детей в песочнице. Могут ли два ребёнка-дошкольника эффективно решить конфликтную ситуацию без участия разумного взрослого? Нет.  *3. Восстановить связь с ребёнком, когда буря спала.* Не игнорируем ребёнка, не манипулируем тем, что он в нас нуждается. Мы первыми подходим к ребёнку, потому что мы руководим процессом. Даём понять, что отношения восстанавливаются. «Злюсь я иногда, а люблю я тебя постоянно». Гнев – это интенсивная, но проходящая эмоция. А любовь – это сложное устойчивое чувство.  Мы приняли ребёнка в момент «плохого» поведения, но это не означает, что мы всё позволяем.  *4. Когда все пришли в себя, необходимо выбрать время для обсуждения случившегося.*  Выражаем свои требования, говорим об ограничениях. Ищем решения. Обговариваем последствия поведения. Иногда можно поговорить один на один с ребёнком, а иногда лучше, чтобы это был семейный совет.  *5. Обучаем желательному поведению.*  1. Послушай – я расскажу, как делать. 2. Посмотри – как я делаю. 3. Давай сделаем вместе. 4. Ты делай – я посмотрю. 5. Сделай сам – мне расскажи.  *6. Обращать внимание на ребёнка и в те моменты, когда всё хорошо.*  Замечаем положительные мелочи.  Не ждать, когда ребёнок станет более совершенным и тогда хвалить, а видеть то, что есть сейчас.  «Мне нравиться общаться с тобой», «Так здорово, что ты умеешь радоваться», «На тебе любая одежда выглядит классно», «Ты умеешь быть увлечённым», «Ты сам придумываешь сюжеты для своей игры!», «Люблю слушать как ты рассуждаешь».  Если нам кажется, что всё очень плохо – обращаем внимание, поддерживаем ту каплю, что было хорошо. «Сегодня ты гораздо быстрее перестал драться», «Посмотри, как красиво получилось написать эту линию у буквы».  **День критики и обсуждений.**  Помогает регулировать и легально выражать агрессию.  Назначить день в неделю, когда и дети и взрослые могут выразить то, с чем они не согласны. Поначалу мы помогаем детям подготовить то, что они хотели бы сказать.  Дети и взрослые учатся формулировать и выслушивать конструктивную критику, находить точки соприкосновения.  Дети легче следуют тем правилам, в установлении которых они сами принимали участие.    **Настройки «кризисного автопилота».**  - Решить: «Сейчас я переживаю, а реагировать буду позже».  - Найти предмет, который похож на наше состояние сейчас. Посмотреть на себя со стороны.  - Обратить внимание на чувства и их смесь, назвать их.  - Разрешить своим чувствам быть такими, какие они есть: «Я имею право чувствовать то, что чувствую. С любыми эмоциями я хороший человек и нет необходимости никому это доказывать».  Педагог-психолог Лепечева А.С. |

.