

Как воспитывать ребёнка без криков и наказаний

Ступень первая. Вам что-то надо от ребенка.

Кому понравится каждый день слышать сотни приказов! Первым делом забудьте про командный гон и просите, просите и еще раз просите. Вы должны помнить, что слово «пожалуйста» является волшебным не только в устах вашего ребенка, но и в ваших тоже.

Ситуация: ваше чадо, вдоволь наигравшись, оставило в комнате пейзаж, сопоставимый с последствиями операции «Буря в пустыне». Требуется: ликвидировать беспорядок.

Способ: вместо привычной требовательной фразы: «Убери в своей комнате» попробуйте вариант в сослагательном наклонении «Ты не уберешь в своей комнате?» Почти безотказно работает слово «давай» – «Давай уберем в твоей комнате».

Еще хуже приказов пространные сообщения вроде «В твоей комнате всегда жуткий кавардак». Еще хуже – риторические вопросы, в которых можно прочесть кучу упреков.

Ступень вторая. Он сопротивляется.

Старый способ воспитания: добиться послушания любой ценой. «Позитивное воспитание» советует: попытайтесь ослабить сопротивление ребенка. А для этого нужно учитывать, к какому типу поведения он относится. Чувствительным детишкам больше всего нужно, чтобы их выслушали и поняли. И не говорили: «Это все ерунда и пустяки». Активных детей нужно строго регламентировать, они должны быть в курсе планов и правил игры. Отзывчивого ребенка нужно вовремя переключить. Он начинает сопротивляться – предложите ему что-то другое. Осторожному ребенку нужен ритм и ритуал – зная, что за чем следует, он будет меньше сопротивляться вашему руководству.

Ступень третья. Он продолжает сопротивляться.

Кажется, тут уже наказания не избежать. Но вы попробуйте поступить с точностью до наоборот. И вместо кнута посулите пряник. Все дети ждут выходных. Все дети ждут праздников. Все любят подарки. Все облизываются при слове «мороженое». Награда за хорошее поведение обычно вызывает желание вести себя так и дальше, а наказание за плохое только акцентирует внимание ребенка на плохом и убеждает его: «Ты плохой».

Поэтому, если возникла необходимость дать понять ребенку, что он поступил дурно, никогда не говорите ему: «Ты – ужасный ребенок, ты невыносим». Разграничьте ребенка и поступок ребенка. Ваши словесные выступления должны быть выдержаны в ключе: «Ты хороший ребенок, а разве такой замечательный мальчик может так ужасно капризничать (мучить кошку, плевать супом и т.д.)?» Ваша задача – не вызвать у ребенка ощущение собственной неполноценности и безнадежности, а, наоборот, поднять его

собственную значимость, здоровые амбиции. Пусть он сам учится оценивать свои поступки с точки зрения здравого смысла.

Фиксируйте малейшие проблески хорошего поведения, желания делать что-то хорошее. Развешивайте над кроватью маленького хулигана флажки, звездочки и пр. по количеству хороших поступков за день. И за каждый десятый... двадцатый давайте приз. Почаще говорите слова, которые подчеркивают его значимость и побуждают к лучшему: «Ты у меня такой умница (хороший, добрый, внимательный, ответственный и т.д.), ты сделал потрясающую работу. Ты мой помощник».

Ступень четвертая. Он еще упрямится.

Тут уж настало время вспомнить, кто здесь главный. Вы честно попросили, выслушали, посулили награду. Все бесполезно. Поэтому пора превратиться в генерала и отдать войскам команду. Командовать – это значит прямо сказать ребенку, что вы от него хотите: «Я хочу, чтобы ты убрал свои игрушки».

Говорите это настоящим командным тоном, не терпящим возражений. Эмоции, объяснения, угрозы, обвинения только ослабят вашу власть. Ребенок должен понимать: когда вы превращаетесь в генерала, все переговоры заканчиваются. Единственное объяснение вашему поведению: «Потому что я родитель, вот почему».

Ступень пятая и последняя. Он не смог остановиться.

Ваш приказ не выполнен. Ребенок полностью вышел из-под вашего контроля, он стал неуправляем, эмоции переполняют его. Тут тоже возможны варианты решения проблемы. Главное здесь – шоковая терапия.

Это может быть своеобразный «тайм-аут», ребенку нужно остаться наедине с собой, освободиться от негативных эмоций. Закройте маленького скандалиста в комнате (безусловно, это не должен быть пыльный чулан или какая-нибудь кладовка) на несколько минут. Минута за год жизни, стало быть, если четырехлетнему достаточно четырех минут, десятилетний может побыть в ней и все десять. Сидя взаперти, дети последовательно орут, злятся, дуются, грустят, боятся и... успокаиваются.

Ни в коем случае не нужно рассматривать варианты «шоковой терапии» как наказание – это просто последние попытки наладить сотрудничество. Каждый ребенок должен четко усвоить: если он будет упорствовать до последнего, ему придется ненадолго остаться со своими чувствами. Пусть попытается посмотреть на себя со стороны.

Если протестующий рев вашего чада не несет в себе никакой конструктивной ноты, а является «воплями ради воплей», он уже втянулся в процесс и не может остановиться, пойти на попятный: не нанеся ущерба собственной гордости, его нужно просто резко «переключить», потому что разумные доводы тут не подействуют. Скажите ему: «Кажется, тебя укусила злая Каприза, я знаю, как тебе можно помочь», голос ваш должен быть как можно более ласковым, вы ведь знаете, что ваш ребенок – это ваш ребенок, а злая Каприза – внешнее влияние. Лучшее средство от истерик – холодная вода, вот и устройте оздоравливающее обливание после каждого эпизода. Очень скоро ваш ребенок откажется от истерик как доводов. Главное, обливание – не

наказание для ребенка, холодной воды боится Каприза. Поэтому в вашем голосе не должно быть гнева, только спокойствие, понимание и здоровая ирония. Хорошо, если поход в ванную закончится возней и хохотом в общей победе над внешним врагом. И к тому же, между прочим, холодная вода – великолепный стимулятор иммунитета. Заодно и о здоровье позаботитесь.