

Как сдержаться и... не шлепнуть ребенка



Многие родители понимают, что бить ребенка – большая ошибка: такое обращение наносит чаду физический и моральный вред. Однако, одно дело знать, и совсем другое – делать.

В стрессовой ситуации привычная модель поведения взрослых включается автоматически. Мозг подключается после.

«Вывести» взрослых из равновесия может:

- Сильный испуг. Например, малыш выбежал на проезжую часть, а мама не смогла сдержаться и наказала ребенка шлепком.
- Злость. Ребенок, например, очень шумно играет, не реагируя на замечания взрослых. Если «концерт» добавляется к сильной усталости, то становится «последней каплей», за которой следует физическое наказание.
- Отчаяние. Родители ощущают бессилие, ведь ребенок плохо учится, на него жалуются учителя, он ворует деньги и т. д.

Конечно, физическое воздействие – не лучшая мера воспитания. Во-первых, она не дает результата. Во-вторых, именно родители учат ребенка, как нужно решать ту или иную проблему.

Как предупредить шлепки и крики

1. Научиться управлять своими эмоциями. Даже когда измотаны. И извиняться, когда выходите за рамки.

2. Устанавливать для чада разумные границы. Периодически проговаривать, чего делать нельзя: бить кого-либо, обижать животных, хамить взрослым, ломать вещи и т. д. Удостоверьтесь, что ребенок понимает, какое поведение недопустимо. Если появилась новая тема, например, нецензурная брань, устанавливаются новые границы.

3. Иметь в своем арсенале другие методы воздействия на ребенка.

4. Убирать подальше вещи и предметы, которые вызывают у ребенка соблазн взять их, поломать, спрятать или которыми он может пораниться. А если вы этого не сделали, то не перекладывайте ответственность на ребенка.

5. Давать возможность ощутить последствия. Например, залез на дерево и разорвал новые шорты? Теперь придется ходить в штопаных. Разбил бабушкину чашку? Деньги на покупку новой дашь из своей копилки. Такая реальность – более авторитетный учитель, чем физическое наказание.

6. Научите ребенка занимать себя. Очень часто дети не слушаются, устраивают истерики из-за безделья. Покажите ребенку интересные занятия — пусть складывает из бумаги самолетика или оригами, собирает конструктор или пазлы, завязывает морские узлы, лепит, рисует, читает.

Не слышал или не понял?

Вы сделали уже миллион замечаний, а ребенок не реагирует... Возникают вопросы: «Почему он не выполняет ваши требования? Ребенок не услышал или не понял вас?» А может быть, он просто привлекает внимание любым способом, потому что очень соскучился? Поговорите с ним, спросите, по какой причине он себя так ведет.

Поясняйте свои просьбы. Важно, чтобы ребенок услышал вашу просьбу и понял, чего от него хотят. Например, вместо «Прекрати сейчас же», попробуйте сказать: «Сыночек, у меня болит голова, пожалуйста, поиграй в другой комнате».

Вместо шлепка – похвала

Детские психологи не устают повторять, что похвала ребенка в несколько раз эффективнее, чем физическое наказание. Попробуйте не ругать без конца, а находить поводы для похвалы.

Ребенок будет чувствовать себя нужным и прилагать усилия, чтобы снова услышать: «Какой ты молодец, я знала, что на тебя можно рассчитывать».

Заботьтесь о себе

Желание отшлепать ребенка часто возникает не столько из-за плохого поведения ребенка, сколько от нервозности и усталости родителей. Признайтесь честно, почему вы сейчас хотите сорваться: не выспались, поругались с мужем или начальником? Ребенок в этом не виноват!

Чтобы не вымещать злобу и недовольство жизнью на ребенке, заботьтесь о себе, прислушивайтесь к своему организму.

Не накапливайте раздражение до предела. Отдыхайте по возможности. Просите помощи у родных, чтобы быть в ресурсе.

Дети всегда стремятся заслужить одобрение родителей, надо только найти правильный подход.