

Спокойно и разумно

Приемы по воспитанию для пап и мам



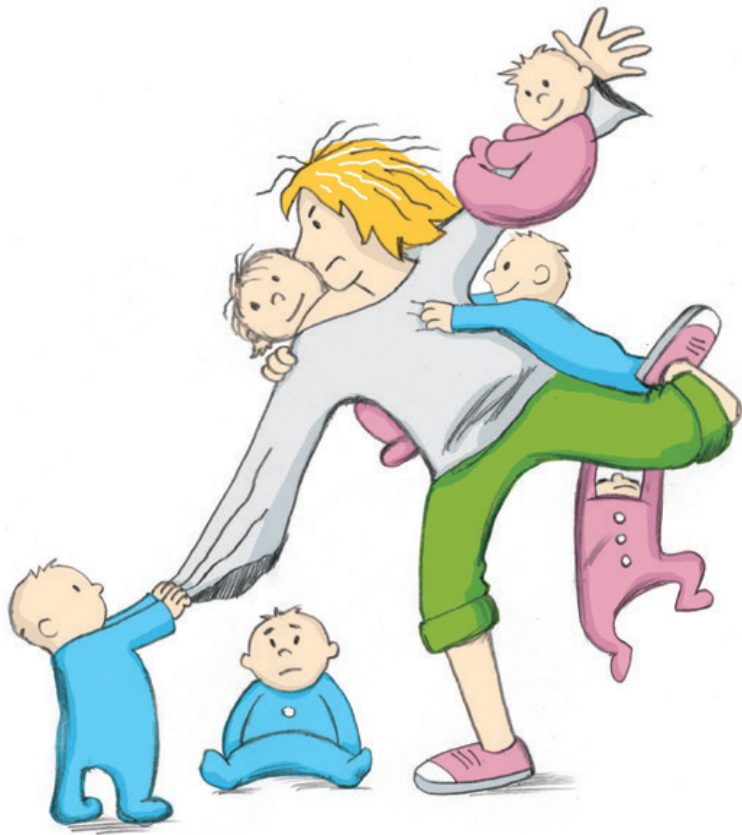
Спокойно и разумно

Приемы по воспитанию для пап и мам

Lastekaitse Liit

2022

2-е издание



Введение

Жизнь вместе с малышами, которые пытаются добиться своего, время от времени может стать настоящим испытанием для любого. Проблемы возникают по разным, зачастую не зависящим от нас причинам. Кто первый нажмет кнопку вызова лифта или кому решать, какой дорогой идти от садика домой – даже такие вопросы могут вызывать шумную семейную ссору.

Конечно, в качестве решения подобных проблем можно предложить спокойное и приятное времяпрепровождение, четкие границы и уверенность в процессе воспитания.

Однако невозможно предусмотреть все разногласия и конфликты, так же как и невозможно полностью их избежать. А потому приведенные ниже приемы могут оказаться довольно полезными.

Данная брошюра выпущена в рамках кампании «Не бей ребенка» Центральной ассоциации Финляндии по защите детей (Lastensuojelun Keskusliitto), в поддержку направляющего воспитания без применения насилия.

Предлагаем вашему вниманию 25 приемов, как справиться в кризисных ситуациях. Применяйте на здоровье!

1.

Капризы не появляются на пустом месте!

Хотя иногда и может казаться, что малыш сознательно действует на нервы родителям, все же в большинстве случаев, если ребенок упрямится, значит для этого есть какая-то определенная причина. Маленький ребенок не всегда может объяснить, в чем заключается эта причина, а возможно, и сам не понимает, что причиной его плохого настроения является, к примеру, усталость.



Оставьте попытки психоанализа поведения ребенка

Очень просто подлить масла в огонь разгоревшегося нытья, сказав ребенку, ну ты же просто устал. Ведь даже взрослых раздражает, когда кто-то пытается анализировать их поведение.



3.

Цените ребенка

Серьезно воспринимайте вещи, которые неприятны ребенку или всего лишь беспокоят его, даже если за капризным поведением стоит пустой желудок или усталость. Серьезную досаду малыша может вызвать то, что в стакане вместо сока молоко, на ногах носочки не того цвета, а любимая детская передача уже закончилась.



Организируйте свой день

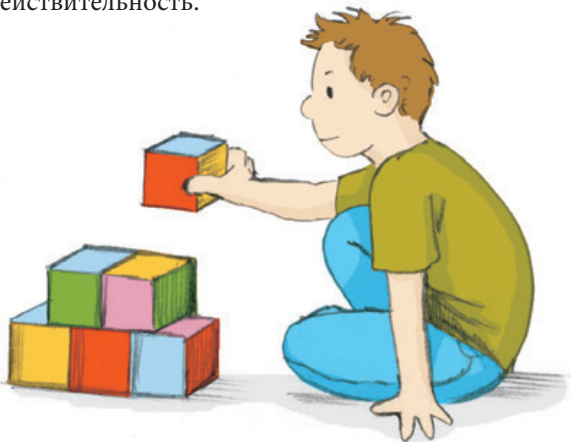
Обеспечьте ребенку достаточно времени для сна, дарите ему внимание и убедитесь, что еда подается на стол вовремя. Если, несмотря на это, ребенок удивляет вас капризами, разросшимися из-за усталости или голода, то постарайтесь решить проблему максимально быстро – сковородку в руки и ужин на стол.



5.

Уважайте повседневную рутину

Для маленьких детей крайне важно придерживаться повседневного расписания. Оно влияет даже на формирование жизненных ценностей. Если день всегда протекает по одной и той же схеме, то ребенок понимает, что некоторые вещи происходят в определенном порядке. Следование привычному расписанию делает день понятнее и проще. Когда жизнь хаотична, детям сложнее воспринимать действительность.



Если начинаются капризы, сохраняйте спокойствие

Не всегда можно избежать причины капризов, чтобы ее предотвратить. К примеру, младший брат уже успел открыть дверь и проскочить в нее первым, хотя сестренка тоже хотела быть первой. В утешение можно сказать, что в следующий раз первой будет сестра.



7.

Переориентируйте внимание ребенка

То, из-за чего ребенок начал капризничать, может сойти на нет, а испорченная пластинка снова начнет играть нормально, если вы сможете отвлечь ребенка от того, что его так расстроило. Мы не смогли сегодня помахать папе на прощание из окошка, но посмотри, вот наш сосед, давай помажем ему или водителю вот той большой машины, что с шумом убирает улицу.



Дайте ребенку возможность покапризничать

Все мы иногда бываем в плохом настроении и заводимся с пол-оборота от какой-нибудь мелочи. Для мамы в утренней спешке самой настоящей трагедией может стать стрелка на колготках. Почему же малыша не может расстроить то, что его любимые штанишки именно сегодня в стирке?



9.

Подайте положительный пример

Самообладанию учат на собственном примере. Если вы сами легко теряете терпение, с губ срываются бранные слова и газеты с легкостью улетают на пол, то пора бы вам посмотреть на себя в зеркало. В противном случае ваши отпрыски будут выказывать свое плохое настроение точно так же.



Необходимо обозначить четкие границы

Подумайте о том, какое поведение вы считаете неприемлемым. От плохих манер необходимо избавляться уже с первых шагов ребенка. Позже от них будет избавиться в разы сложнее. Не стоит терпеть грубое поведение. Ребенка, который пытается подраться с другими детьми, нужно взять на руки, тем самым предотвратив нападение. Нельзя проявлять терпимость во всем, что касается насилия. Ругань и употребление ненормативной лексики нужно пресекать на корню. Нельзя своему ребенку разрешать терроризировать других. Не давайте сбить себя с толку, нужно показывать ребенку твердость и непоколебимость вашей позиции по принципиальным вопросам.



Не поддавайтесь на провокации

Хотя речь, используемая дома, всегда вежливая, бранные слова могут прилипнуть на улице, в парке или в детском садике. Сначала дети пробуют силу этих слов, не понимая их значения. Легкое неодобрение значительно снижает желание пробовать. Однако если родители позволяют ребенку в подобной ситуации себя сильно спровоцировать, это дает ребенку мощное оружие, которое при необходимости можно использовать для привлечения внимания взрослых.



Спокойно перенаправьте внимание ребенка

Не всегда возможно избежать сложных ситуаций. Иногда, к примеру, просто необходимо сходить в магазин с уставшим и капризничающим ребенком. Если начинается приступ плохого настроения, постарайтесь максимально быстро совершить все покупки. Разговоры о хорошем поведении или о демонстрации поведения с уставшим ребенком бесполезны. Иногда стоит вернуться к этому вопросу позже, похвалить ребенка за удавшийся поход в магазин.



13.

Воспринимайте импульсивность ребенка как должное

Смена детских настроений такая же резкая, как поездка на американских горках. Зачастую эмоции зашкаливают, но вспышки радости и негодования – это неотъемлемая часть развития ребенка. Взрослые редко плачут по несколько раз в день, но и смех не нападает на взрослых так же просто. Детям же эти эмоции куда более знакомы.



Направляйте действия ребенка

Если ребенок спрашивает, в чем разница, на какую ногу надет ботинок, то возьмите его за руку, научите, направьте его.

Расскажите, как и что делается, почему один ботинок надевается на правую ногу, а другой – на левую, почему куртку вешают на вешалку и как правильно надевать перчатки. Понятные взрослым вещи далеко не всегда так же просты и для детей.



15.

Выберите время для изменений

Любые изменения ситуации и передвижения, такие как поход в садик или возвращение оттуда домой, обременительны для ребенка. Если вы хотите вовремя успеть в детский сад или в магазин, то надо дать ребенку время для того, чтобы закончить игру. Взрослому проще оторвать себя от чего-либо, особенно если есть возможность заранее к этому морально подготовиться.



Забудьте мысли о наказании

В случае с наказанием всегда есть опасность того, что основания для наказания ошибочны. Неправильно назначенное наказание вызывает в детях озлобленность. Это подчеркивает проступок, возможно, совершенный по незнанию или случайности.

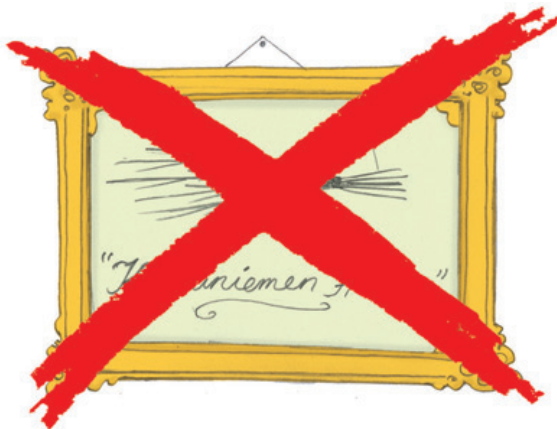
Не забывайте, что несчастья случаются со всеми. Причем это совершенно не означает, что что-то сделано не так, и это не говорит о плохом характере. Несчастье – несчастье и есть.



17.

Использование насилия запрещено

Удары, подзатыльники или причинение боли любым другим путем, в том числе и детям, запрещено законом. Закон также запрещает и насилие в наказание.



Учитывайте особенности характера ребенка

Некоторые дети капризничают больше и чаще, чем другие. Иметь дело с темпераментным маленьким человеком требует серьезного терпения.



19.

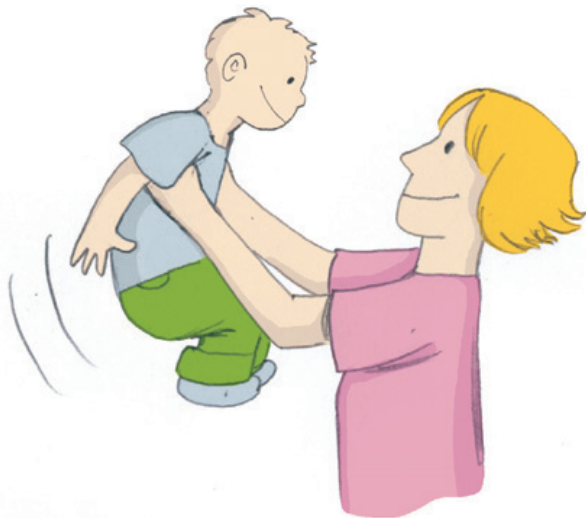
Давайте ребенку возможность быть ребенком

Не стоит ожидать, что ребенок будет вести себя как взрослый человек. Самообладание появляется не сразу, оно развивается по мере взросления. Вечный двигатель останется в прошлом, когда будет достигнут определенный возраст. После продолжительных тренировок суп будет попадать в рот до последней капли, масло на бутерброд уже не будет намазано таким толстым слоем, а ботинки всегда будут надеваться на правильную ногу.



Хвалите и одобряйте

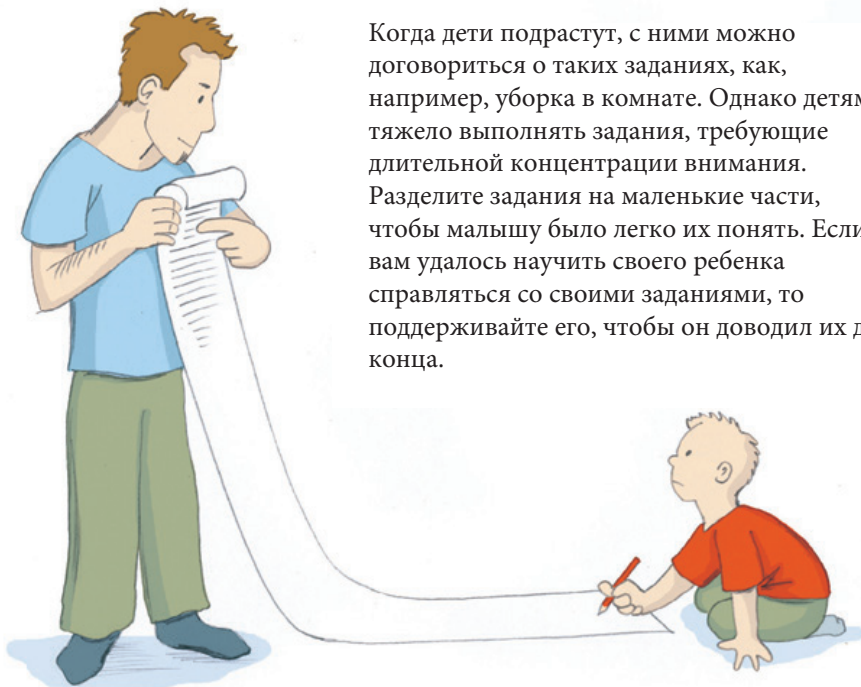
Хвалите и одобряйте ребенка, когда он вешает вещи на вешалку, складывает игрушки в ящик или усердно помогает своей маленькой сестренке или братику. Чувство успеха и умения мотивирует детей поступать так, как хотелось бы их родителям. Положительные отзывы намного сильнее отрицательных.



21.

Старайтесь достигнуть соглашения

Когда дети подрастут, с ними можно договориться о таких заданиях, как, например, уборка в комнате. Однако детям тяжело выполнять задания, требующие длительной концентрации внимания. Разделите задания на маленькие части, чтобы малышу было легко их понять. Если вам удалось научить своего ребенка справляться со своими заданиями, то поддерживайте его, чтобы он доводил их до конца.



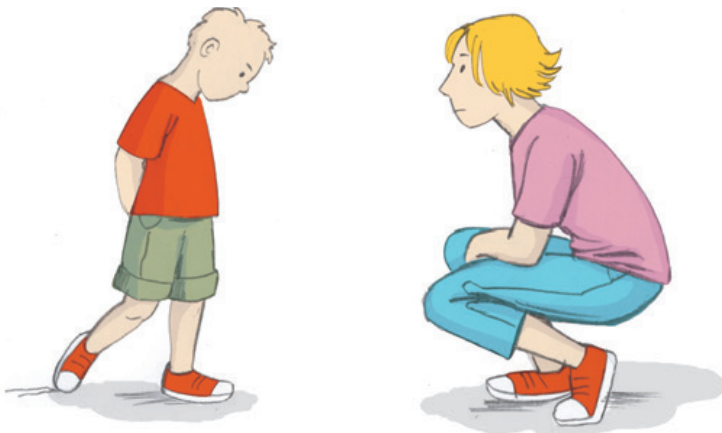
Не всегда необходимо вмешиваться

Даже если в каком-то занятии принимает участие сразу много детей, они на удивление хорошо умеют договориться о правилах игры и ролях, которые достанутся каждому из них. Дети легко умеют давать младшим более простые задания и разделять обязанности в зависимости от умений. Если детская возня начинает портить вам настроение, то вмешательство может только ухудшить ситуацию. Зачастую, если родитель обижен на ребенка, то он этим только усугубляет ситуацию, а еще хуже, если родитель необъективен.



Никогда не угрожайте

Подкупы, угрозы и вымогательство – все эти поведенческие клише зачастую связывают с воспитанием. Лучше бы, конечно же, о них забыть. Если не претворять угрозы в жизнь, то ребенок очень быстро понимает, что на них нет смысла обращать внимание. Если же угрозы выполняются, то эти отрицательные реакции начинают увеличиваться по спирали. Гораздо правильнее терпеливо направлять ребенка.



Необходимо покончить с борьбой за власть

Благоразумно сохранять рамки, однако излишняя путаница в требованиях и постоянное акцентирование на том, кто же в семье принимает решения, не решает проблем, связанных с различными этапами развития ребенка. Развитие и взросление требуют времени. Если уделять больше внимания положительным вещам, то нет необходимости постоянно спорить. Потребуется терпение, чтобы в таких повторяющихся действиях, как одевание или еда, не забывать снова и снова продолжать направлять и учить ребенка.



Разочарования не портят ребенка

Невозможно полностью избежать капризов в жизни ребенка. Разочарования, невезение и досада – это неотъемлемая часть нашей жизни. Утешьте расстроенного ребенка и воодушевите его на новую попытку. Старайтесь сохранять чувство реальности и по отношению к себе. Проигрыш в забеге, устроенном местным банком, еще ни для кого не стал концом света.



Оригинальное название: Tuunen rauhallisesti. Kasvatusvinkejä isile ja äideille.

Текст: Анна-Кайса Асуя и Хейкки Сариола

Иллюстрации: Аннийна Микама

2-е издание (первое издание вышло в 2011 г.)

Перевод и языковая корректура: Ольга Шмукерова

Редактор 2-го издания: Luisa Tölkebüroo OÜ

Выпуск книги поддержали:

Нейтральная ассоциация Финляндии по защите детей

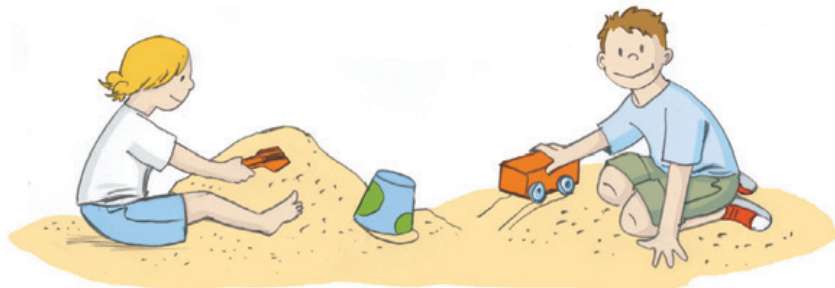
Министерство социальных дел

Совет по налогу на азартные игры

Save the Children Sweden

Министерство образования и науки

ISBN 978-9949-9924-4-7





Lastekaitse Liit
Estonian Union for Child Welfare



REPUBLIC OF ESTONIA
MINISTRY OF SOCIAL AFFAIRS