

Ребенок плохо себя ведет? Вот 10 способов обойтись без ругани!

Если ребенок отбилась от рук, вредничает, попробуйте на него не ругаться. Да, это очень не просто, но стоит постараться. Чем больше мы ругаем детей, тем хуже они часто себя ведут. На самом деле каждый ребенок хочет быть хорошим, по крайней мере, он очень старается.

Взрослый обычно так рассуждает: сейчас поругаю (отругаю), он задумается о своем поведении, поймет, что совершил ошибку и исправится. (Но не тут - то было!!!)

Ребенок же приблизительно думает так: да, моя мама злая (или папа), мне это не нравится, может быть, сделать какую-нибудь пакость. Конечно так не всегда, но бывает, согласитесь?

Вообще отруганный ребенок крайне редко думает о своем поведении. Он думает о том, как сильно он сердится на своих родителей.

Почему ругань усугубляет плохое поведение? Для ребенка крайне важна надежная привязанность ко значимому взрослому. Ругань - это сигнал о беспомощности взрослого, его ненадежности. В итоге все системы бьют тревогу. В таком случае не до хорошего поведения. Получается замкнутый круг. И только взрослый может его разорвать.

Ругань убивает внутреннюю мотивацию быть хорошим. Ребенок хочет быть хорошим для взрослого, хочет быть похожим на него. Да, он хочет быть хорошим. Пусть у него не всегда это выходит, но он старается. Если ребенка ругать постоянно, то у него не будет формироваться внутренняя мотивация, вместо нее появится внешняя мотивация - создать видимость хорошего поведения из страха быть наказанным и отруганным.

Как установить дисциплину без ругани и наказаний?

!. Знаете, если честно, ребенок вообще не должен всегда слушаться взрослого. Он отдельная личность, у него может быть свое собственное мнение. И он на это имеет право!

Действительно, хотелось бы, чтобы выросший ребенок был способен постоять за себя, уметь принимать решения и делать выбор. Поэтому, где возможно, давайте ребенку выбор, позволяйте принимать посильные решения, уступайте, идите на компромисс.

Иногда стоит отступить всего на пол шага, и вот он уже доволен:

- Мы выходим гулять.

- Нет! Я играю!

- Хорошо, доигрывай, через пять минут я к тебе вернусь.

Через пять минут он уже не возражает.

2. Помогите ребенку хорошо себя вести. Если ребенок маленький, уберите из зоны доступа все то, что ему нельзя. Не искушайте зря. Если ребенок раз за разом делает что-то, чего делать нельзя, значит он пока не способен этого не делать.

Как бы мы ни просили месячного младенца ходить, он не пойдет. Так и тут. Это не потому что ребенок специально вредничает, просто пока он нем может. Значит, надл что то поменять в среде вокруг

3. Напоминайте правила: «Сейчас мы войдем, поздоровайтесь». Только без этого «а что надо сказать...».

4. Правила должны быть четкими и понятными. Не «в библиотеке хорошо надо себя вести». (Хорошо- это как?), а «в библиотеке разговариваем тихими голосом, не бегаем, книги листаем аккуратно и ставим на место, потому что ...».

5. Правила едины для всей семьи. Мы все и всегда моем руки после улицы. Все убираю свои вещи на место.

6. Поддерживайте в ребенке добрые намерения. Даже если изначально намерения были так себе: «Да, я видела, что хотел помочь сестре и уронил ее случайно», «Ты не рассчитал силу и не ожидал, что толкнешь Ваню так сильно. Ты не хотел его обидеть. Будь внимательнее».

7. Не воспитывайте ребенка в момент его эмоционального взрыва: гнев, истерика, сильное расстройство. Бесполезно. Проблемную ситуацию лучше обсудить потом, в спокойной обстановке.

8. Когда сдерживаться уже не возможно и кажется, что вот- вот взорветесь, используйте тайм-аут. Для себя. «Ой, у меня молоко убегает. Через пять минут вернусь». И бегом на кухню, медитировать, делать дыхательные упражнения, разговаривать с водой, постоять в позе «Свеча». Кому что помогает.

9. Настраивайте ребенка на себя. Смотрим в глаза, улыбаемся и задаем вопросы, на которые ребенок точно ответит «Да»: «Ты смотришь мультик? Это твоя любимая машинка? Понравилось тебе на прогулке?». Потом даем указание. Не используйте завладение внимания только для выдачи указаний. Просто так время от времени настраивайте ребенка на себя.

10. Если ребенка очень часто ругают, он становится все вреднее, то, вероятнее всего, в нем включится механизм сопротивления. Это такой специальный механизм, позволяющий нам сохранить себя. У вас он тоже есть. Ведь правда очень хочется еще сильнее сгорбиться, когда родная мать внезапно дубасит вас по спине и говорит: «Выпрями спину!». Как справиться с сопротивлением? Попробуйте поменьше ругать ребенка. Надеюсь вам в этом помогут 9 пунктов из списка выше.

У вас все получится! Желаю успехов!