Позитивное воспитание и ваш ребёнок

Что такое позитивное воспитание?

Позитивным данный способ воспитания называется потому, что он строится на создании позитивных связей между ребёнком и родителями, взаимоуважении в семье и развитии потенциала ребёнка.

Когда ребёнок ведёт себя неподобающим образом — он просто хочет внимания, но не знает, как получить его другим способом. А наказание или ругань со стороны родителей — только усугубляют происходящее.

Согласно «теории принуждения» Джеральда Паттерсона, при неправильной реакции на поведение, отношения, которые строятся между родителями и детьми, приводят к развитию антисоциального поведения у ребёнка. Он начинает выбирать всё более агрессивные и манипулятивные методы противодействия родителям, а взрослые — теряют над ним контроль. Позитивное родительство ставит своей целью не допустить такого развития событий.

Принципы позитивного родительства:

Принцип 1. Отличаться от других — нормально

Вне зависимости от пола или возраста — каждый ребёнок уникален. Нет универсальных подходов к их обучению и развитию. Родителям нужно понять, какими талантами и потребностями обладает их ребёнок, и найти к нему подход. И, конечно, не стоит сравнивать успехи ребёнка с достижениями «сына маминой подруги» — это спасёт от ненужных переживаний и вас, и ребёнка.

Принцип 2. Совершать ошибки— нормально

Ошибки неизбежны. И их совершает каждый. Не нужно делать из оплошности ребёнка трагедию. Он не должен жить в постоянном чувстве вины и страхе сделать что-то не так. Напротив, ребёнок должен научиться принимать ответственность за свои поступки, искать решения в случае неудач, не бояться признать вину и прощать себя. В этом ему может помочь пример родителей.

Принцип 3. Проявлять негативные эмоции — нормально

Злиться, расстраиваться, смущаться, стыдиться, бояться или испытывать другие негативные эмоции — это нормальное явление для ребёнка. Однако он должен понимать, что крики и истерики — не везде уместны, но не бояться говорить о своих проблемах родителям и обсуждать пути решения. При этом родителям не стоит манипулировать детскими эмоциями:

запугивать или, наоборот, дарить игрушки или сладости за спокойное поведение в общественном месте.

Принцип 4. Хотеть большего — нормально

Ребёнок не должен чувствовать себя ущербным или виноватым, если ему что-то хочется. Другое дело, что он должен понимать, что не всегда может получить желаемое, что важно учиться договариваться и искать решения. Осваивая данное умение в детстве, человек в будущем сможет стать более успешным в достижении своих целей.

Принцип 5. Выражать свое несогласие — нормально, но нужно сотрудничать с родителями, ведь они — главные

«Нет» из уст ребёнка — не ультиматум, а выражение мнения и стартовая площадка для обсуждения разногласий. Важно, чтобы ребёнок научился не сдавать свою позицию под натиском родительского авторитета, но был готов прислушаться, обсудить все «за» и «против», понять, почему у папы и мамы другое мнение.

Например, если ребёнок не хочет идти к врачу, он может заявить о своём нежелании. «Позитивный» родитель не потащит его насильно, а объяснит, почему это важно, и что в жизни иногда приходится делать то, что не нравится.

Какие методы применяются в рамках позитивного родительства?

1) Капризный ребёнок просто демотивирован. Он не видит других способов привлечь ваше внимание. И пока вы будете фокусироваться лишь на плохом поведении — ситуация не изменится. Нужно не ругать ребёнка, а восстанавливать с ним позитивную связь.

2) Одобряйте действия ребёнка, а не его личность. Лучше сказать «мне нравится, что ты убрал свои игрушки с пола», чем называть ребёнка «молодцом» или «чистюлей».

3) Уделяйте ребёнку время — даже если вы очень заняты, найдите в день 10-15 минут для какого-либо совместного занятия. Ребёнок почувствует себя нужным и будет меньше баловаться.

4) Ежедневно, перед сном, предлагайте ребёнку рассказать о самых грустных и радостных переживаниях, с которыми он столкнулся за день. Если ребёнок не может вспомнить ничего хорошего, помогите ему, рассказав о своих счастливых моментах или напомнив о событиях дня.

5) Устраивайте семейные собрания, чтобы совместно найти решение проблем. Атмосфера должна быть дружеской: каждый должен иметь право быть услышанным. Найти решение проблемы поможет мозговой штурм, при этом выбранный вариант должен устроить всех. Если кто-то из членов семьи берёт на себя обязательства, определитесь с

точным дедлайном. Если дети нарушают принятые обязательства, напомните им о том, что они добровольно на них согласились.

6) Не приучайте ребёнка к тому, что вы всё сделаете за него. Пусть он сам учится и не боится делать ошибки. Если нужно помочь — помогите советом или инструкцией.

7) Не забывайте уточнять, правильно ли ребёнок вас понял, когда вы попросили его что-либо сделать.

8) Показывайте ребёнку положительный пример уважительного общения с другими людьми. Будьте твёрдым, если этого требует ситуация, но не переходите на ругань, оскорбления или агрессию.

9) Научитесь вовремя останавливаться и успокаиваться, чтобы оценить ситуацию с холодной головой и принять взвешенное решение. Учите этому подходу и своих детей.

Например, ребёнок заявляет, что вас ненавидит. Скажите ему, что его слова вас совсем не радуют, но вы понимаете, что он говорит это сгоряча. Предложите ребёнку перевести дух, а потом спокойно рассказать, чем именно он расстроен.

10) Создайте для ребёнка светлый и безопасный уголок с игрушками и спокойной музыкой, где он сможет посидеть и поиграть.

11) Наказание поможет остановить плохое поведение в текущий момент, но в дальнейшем вызовет печаль, обиду или даже месть. Поэтому, если забираете игрушку, объясните спокойно, почему вы это сделали, и при каких условиях ребёнок получит её назад.

12) Ошибки — это то, из чего можно извлечь урок. Работа над ошибкой начинается с её признания, потом должно прийти всеобщее примирение, в том числе ребёнок должен простить сам себя. И когда это произойдёт, можно совместными усилиями придумать план исправления ошибки.

13) Не пытайтесь бороться с последствиями, если проблема в поведении ребёнка. Пусть ребёнок поможет вам придумать, как её решить. Но выбранный способ должен соотноситься с масштабом проблемы и быть уважительным и полезным по отношению к ребёнку.

14) Когда вы тем или иным способом пытаетесь скорректировать поведение ребёнка, не забывайте проявлять уважение и напоминать ребёнку, что он важен и любим.

Как позитивное воспитание скажется на ребёнке?

У детей, в семьях которых руководствуются принципами позитивного воспитания, меньше проблем с поведением, они менее вспыльчивы, могут рассказать родителям о том, что их беспокоит, реже находятся в подавленном или тревожном состоянии.

Позитивное воспитание позволит ребёнку:

- контролировать негативные эмоции;
- реализовать свои способности;
- обучиться самостоятельности и ответственности;

- удовлетворить потребности в любви и безопасности;
- усвоить нормы поведения;
- разобраться, как мирно выходить из конфликтных ситуаций;
- научиться не опускать руки и искать способы достижения цели.

Что поможет вам стать позитивным родителем?

Шаг 1. Заведите дневник или таблицу

Сюда вы будете записывать свои достижения и провалы на пути к позитивному родительству. Так вы сможете ежедневно анализировать ваше личное поведение и поведение ребёнка, выявлять проблемы и смотреть на ситуацию в динамике. Там же вы сможете отмечать, уделили ли вы ребёнку достаточно времени, обсудили ли его впечатления от дня перед сном.

Шаг 2. Вовлекайте ребёнка в процесс

Сделайте для ребёнка календарь важных дел, за выполнение которых он будет получать стикеры. Туда можно включить и выполнение уроков, и уборку в комнате и даже хорошее поведение во время поездки к бабушке. Главное, чтобы ребёнок осознанно взял на себя ответственность придерживаться плана и понимал, как выполнять каждый из пунктов.

Шаг 3. Учитесь объяснять и просить, а не требовать и предъявлять

Вместо того, чтобы запрещать ребёнку что-то — объясните в позитивном ключе, почему это плохая идея. Учитесь аргументировать свои возражения. Не забывайте говорить ребёнку о причинно-следственной связи его действий и их последствий.

Шаг 4. Начните слушать и слышать ребёнка

Учитесь слушать и понимать ребёнка. Не читайте лекции и не морализируйте, а вместо этого внимательно выслушайте и уважительно объясните, почему ваша точка зрения не совпадает. Будьте последовательны, чтобы ваши слова и действия совпадали.

Например, если объясняете ребёнку, что дорогу по правилам нужно переходить на зелёный сигнал светофора, сами не перебегайте на красный, даже если машин на проезжей части нет.

Шаг 5. Делайте акцент на успехах, а не промахах

Выражайте одобрение правильным действиям ребёнка. Например, если ребёнок сделал домашнее задание по математике, но ошибся при решении нескольких примерах, не надо его за это ругать. Поддержите его в том, что он сам попытался всё решить и вместе с ним разберитесь, как надо решать примеры, в которых ошибка. Пусть он попробует ещё раз найти правильный ответ сам.

Шаг 6. Думайте наперёд

Прогнозируйте сложные ситуации и придумывайте решение заранее. Если вам предстоит долгое путешествие, запланируйте, как можно отвлечь ребёнка от скуки. Это могут быть игры или ответственное задание — например, подсказывать дорогу (даже если вы её прекрасно знаете).

Шаг 7. Задавайте правильные вопросы

Обсуждая с ребёнком решения проблем, акцентируйте его внимание на вопросах: «В чём состоит проблема?», «Что можно сделать для её решения», «Что случится, если…?», «Какое решение лучше выбрать?», «Сработало ли решение?». Так ребёнок научится думать и принимать решения взвешенно и самостоятельно.

Принципы позитивного воспитания позволят скорректировать поведение ребёнка без криков и физических наказаний, вырастить полноценную личность, которая уважает личные границы и умеет выходить из конфликтных ситуаций и знает, как достигать целей.