

Маме, которая хочет выстроить границы для ребенка из-за плохого поведения (непослушания), важно установить чёткие правила, объяснить их причины и быть последовательной в установлении границ.

Также важно наладить коммуникацию с ребенком, чтобы он понимал установленные границы и причины наказаний.

Правила

Правила должны быть понятными, немногочисленными и соответствовать возрасту ребёнка.

Например, если сын-дочь постоянно разбрасывает игрушки по всей квартире, установить правило: «После игры мы собираем все игрушки на место».

Убедиться, что правила соблюдают все члены семьи, иначе ребёнку непонятно, почему мир так несправедлив. Наказание должно быть только за сознательное нарушение запрета, который ребёнок полностью понимает.

Важно: границы должны меняться с возрастом ребёнка — не стоит устанавливать одни и те же правила для двухлетки и подростка, потому что у них разные потребности и способности.

Объяснение

Не просто «нельзя», а «нельзя, потому что...». Говорить о последствиях поступка для самого ребёнка: «Если ты не уберёшь игрушки, можешь на них наступить и больно упасть» или лучше спросить: что может произойти, если игрушки будут разбросаны?

Некоторые рекомендации:

- Использовать «временный» язык, а не постоянный. Например, «ты только что сломал игрушку, теперь тебе придётся некоторое время поиграть без неё», вместо того чтобы сказать «ты всегда всё ломаешь! Больше я тебе игрушки никогда покупать не буду».
- Давать выбор в безопасных рамках: «Ты наденешь синюю куртку или красную?», «Сначала сделаешь уроки, а потом поиграешь или наоборот?».
- Использовать логические последствия, которые напрямую связаны с правилом, которое нарушил ребёнок. Например, если сын швыряет игрушку в сестру, логично будет забрать игрушку.

Последовательность

Правила и наказания должны быть последовательными. Если сегодня разрешили, а завтра запретили, ребёнок запутается. Результата не будет.

Некоторые правила:

- Использовать те же правила и наказания каждый раз, когда сын плохо себя ведёт. Без видимой причины произвольно не менять правила или наказание за определённое поведение. А лучше использовать не наказание, а запрет на поощрение: ты нарушил то-то...не выполнил то-то...поэтому сегодня считаешь книгу вместо игры в телефон или вымоешь после ужина посуду.

- Назначить с самого начала разумное наказание, затем придерживаться его. Не стоит выбирать одно наказание, а потом разрешить ребёнку избежать его или понести более лёгкое.
- Учитывать тяжесть проступка: небольшое баловство или впервые совершённый проступок должны заслуживать только предупреждения, за плохое поведение (злостное или умышленное) должна последовать серьёзная реакция.

Коммуникация

Некоторые рекомендации:

- Говорить на уровне глаз и использовать «Я-сообщения». Например, «Я расстраиваюсь, когда игрушки разбросаны, потому что боюсь споткнуться» вместо «Что ты за неряха!».
- Использовать технику активного слушания и проявлять эмпатию. Прежде чем наказать непослушного ребёнка, подумать: что стоит за непослушанием, какая потребность не удовлетворена.
- Предупреждать заранее: «Через 10 минут нужно будет выключить мультики и идти умываться».
- Фокусироваться на позитиве: поощрять желательные действия чаще, чем критиковать нежелательные.
- Разговаривать «вопросами» с ребенком: что было до ситуации, как можно избежать этого, как можно поступить по-другому, что теперь можно сделать, как найти выход, что привело к такому?
- Использовать метод «зеркало»: я правильно понимаю, ты хотел сказать..., я верно услышала, ты хотел сделать...

Важно: не использовать физические и эмоциональные наказания, а также наказания как «расплату».

Есть только один способ достичь совершенства в воспитании-делать, делать, делать!
Повторять, повторять и снова повторять!



