

Воспитание без криков и наказаний



Порою нам нужно совсем немного для того, чтобы выйти из себя и обидеть, незаслуженно наказать, расстроить до слез самого любимого в мире человечка. Накопившаяся усталость, регулярное недосыпание, собственная беспомощность в определенных ситуациях,

постоянные детские капризы и проделки, бытовые или семейные трудности, проблемы на работе - все это угнетает нас, делает более раздражительными и восприимчивыми к малейшим мелочам, на которые при других обстоятельствах мы вовсе не обратили бы внимание.

И тогда даже невинная шалость малыша способна пробудить в нас вулкан чувств, за секунду превращающий спокойную и любящую маму в разъяренную и кричащую незнакомку.

Копнем глубже

Мало кто из родителей в процессе воспитания ребенка может обойтись без повышенных тонов и наказаний. Но не стоит забывать о том, что малыш, каким бы крохотным он не был - это отдельная, заслуживающая уважения личность. А формирование ее характера и мировоззрения во многом зависит от родителей. И то, каким образом мама или папа в определенных ситуациях проявляют свой гнев и злость, откладывается в памяти ребенка, а затем отражается в его поведении. Дети, словно губки, впитывают все вокруг себя - и в дальнейшем расстроенный чем-то малыш будет реагировать на раздражитель воплем или истерикой. Не стоит удивляться - ведь он просто копирует родителей.

Да, иногда взрослые кричат на детей, потому что так было принято в их семье - и другая модель воспитания попросту им неизвестна. Бывает, что

мама не знает, как по-другому усмирить строптивого непоседу, или же доказывает таким образом свое главенство, принуждая ребенка к послушанию и уважению старших. Да и поводов недовольства малышом можно найти много. В оправдание себя мы можем перечислить массу причин, из-за которых «выпускаем пар» на попавшего под руку малыша. Конечно, старшим проще накричать на ребенка, чем искать более сложные пути решения ситуации. И некоторым из них покажется, что проблема исчерпана - ребенок расстроился, но начал делать то, что от него требовали. Однако всегда ли криком можно добиться поставленных целей? Скорее всего, получится так, что малыш просто начнет бояться родителей - и это только одно из последствий пагубного влияния подобного метода воспитания на детскую психику. И построить таким путем спокойные, доверительные отношения с малышом у взрослых вряд ли получится.

Признаем неправоту

И вот снова не сдержалась, в который раз сорвалась и громко отчитала шустрого непоседу. Малыш, глотая слезы, испуганно притих. Что в эти мгновенья чувствует мама? Переживания от собственной несдержанности и стыд за такое поведение и несостоятельность. Желая загладить свою вину, она, сбросив адреналин и успокоившись, начинает общаться с малышом чрезмерно ласково. Кроха совсем сбит с толку - почему мама, только что недовольная его поведением, вдруг резко начала мило улыбаться?

Конечно, родители - такие же люди, как и все. Они так же подвластны чувствам, контролировать и справляться с которыми не всегда получается. И им также свойственно ошибаться. Главное, чтобы эти ошибки они понимали и стремились их исправлять. Тут важно осознать, что малыш не виноват в происходящем - причиной всему те обстоятельства, которые довели маму или папу до вспышки гнева. Признавая свою неправоту, родители стоят на полпути к исправлению ситуации.

Следующий шаг - перед малышом обязательно необходимо извиниться, объяснив ему при этом причину своей вспышки. Делать это

нужно успокоившись и, желательно, глядя крохе в глаза. Только не обещайте ему, что подобное больше не повторится. Конечно, вы будете стараться так делать, но где гарантия, что сдержите слово?

Некоторым бывает очень трудно приносить извинения собственному ребенку. Но это необходимо - таким образом, взрослые снимают с себя тягостный груз вины, а у малыша не накапливаются обиды на родителей.

Поговорив с крохой, нужно еще раз переосмыслить сложившуюся ситуацию. Это нужно, чтобы понять, что именно в поведении ребенка вас так расстроило, отчего еще минуту назад гнев в вас просто зашкаливал.

Определение проблемы позволит в будущем искать другие пути решения подобных «громких» ситуаций, чтобы выходить из них не с помощью крика и скандала, а путем спокойных разговоров с крохой и последующего исполнения им ваших договоренностей.

А еще задумайтесь, в чем действительно причина вашей агрессии? Что заставило вас выливать накопившуюся злость на ребенка? Ведь кроха точно не виноват в том, что у вас сегодня выдался плохой день.

Работаем над ошибками

Понятно, что конфликтов легче избегать, чем потом «разгрести» их последствия. Чувствуете скорое приближение «грозы»? Воспользуйтесь некоторыми полезными и действенными советами, которые позволят не сорваться в накалившейся атмосфере и решить все мирным путем.

1. Сделав глубокий вдох, вы на пару секунд отвлекетесь от происходящего, и, возможно, успокоитесь. Еще вариант - начните про себя считать до тех пор, пока хватит выдержки. А вдруг в это раз «пронесет», и у вас все получится?
2. Заставьте себя взглянуть на происходящую ситуацию как бы со стороны. Что вы видите? Взрослая, сильная женщина кричит на собственного ребенка - безобидного и испуганного малыша. Да, это вы - любящая, заботливая, чуткая мама. Впечатлило?

3. Дайте отрицательной энергии выйти, но не рядом с ребенком, а где-то в другом месте. Поколотите подушку в соседней комнате, распотрошите парочку газет - и от плохого настроения не останется и следа.
4. Говорят, вода успокаивает, если на нее смотреть - ей под силу смыть с человека весь накопленный негатив. Выбирайте варианты: прохладный душ, ароматная ванна, ну, в крайнем случае - мытье посуды.

Будучи родителями, очень важно не забывать о себе и своих личных потребностях. Маме нужно уметь находить время, чтобы расслабиться, заняться любимым делом или чем-то приятным, пообщаться с подругой, сходить в гости. Хорошо бы начать побольше улыбаться ребенку - ведь ему будет гораздо приятней видеть рядом с собой радостную маму. Старайтесь гулять на улице по максимуму - мало того, что это полезно для здоровья, так еще и сорваться на малыше там будет меньше возможностей. Штудируйте все доступные вам материалы по этой теме - книги, журналы, статьи на специализированных интернет-ресурсах. И не забывайте о существовании успокоительных средств, только предварительно проконсультируйтесь на это счет с доктором. А если чувствуете, что не справляетесь с собственными силами - не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам.

Криком и насилием вряд ли можно решить проблему, какой бы она не была. Только пытаясь поменять что-нибудь в себе в лучшую сторону, мы можем положительно влиять на своего ребенка и с большей вероятностью вырастим сильную и уверенную в себе личность. Успехов вам!