

ВОСПИТАНИЕ БЕЗ НАСИЛИЯ

(с родителями)

Взрослые нередко признаются, что им сложно ограничивать свои негативные реакции и насилие по отношению к детям, говоря, что «они по-другому не понимают», или успокаивая себя тем, что «нас самих так воспитывали, и ничего – выросли нормальными людьми». Воспитание без насилия – это работа над собой, на которую нужно тратить свои силы и время, результатом которой могут быть гармоничные отношения с детьми, а еще развитие взрослого как родителя, повышение самоуважения и успехи в других отношениях, ведь развитие новых навыков, повышение уровня эмпатии и стрессоустойчивости отразятся на других сферах жизни.

Итак, 10 принципов воспитания детей без насилия.

1. Терпение. Нам бывает сложно эмоционально не поддаваться на грубость ребенка, капризное поведение. Наказать всегда проще. Но не лучше. Только с помощью терпения можно вырастить счастливого и уверенного в себе человека. Взрослым необходимо повышать свою устойчивость к истерикам и негативному поведению ребенка. Мы не задумываемся о том, что дети многие вещи делают без злого умысла, от нехватки внимания, усталости. Стоит задать себе вопрос: «На что именно я так реагирую?» Ведь зачастую дело не только и не столько в поведении ребенка, а в реакции взрослого на это поведение. Ваша усталость многое объясняет вам, но не ребенку. Вы способны научиться реагировать иначе.

2. Безусловная любовь и принятие ребенка с его достоинствами и недостатками. Любить детей можно просто так, а не за достижения и послушание. Дети, как и взрослые, имеют свои сильные и слабые стороны. Стремитесь принимать ребенка любым, даже если он вам не родной. Не всегда принятие очевидно и понятно для нас. Но этому можно и нужно учиться. Мы ведь учимся новому всю жизнь.

3. Регулярное общение с ребенком, внимание к нему даже в мелочах. Часто дети ведут себя непослушно из-за нехватки общения и хоть какого-то внимания со стороны взрослых.

4. Понимание, что ребенок – отдельная личность со своими мыслями, чувствами и мечтами, и он может испытывать сильную боль от ваших негативных реакций. Ребенок, как и вы, имеет права, в том числе права на ошибку, низкую скорость реакции, выполнения задач, непонимание или неумение чего-либо. Спокойная разъяснительная беседа будет результативнее и полезнее для психического здоровья ребенка, чем физическое наказание или крик, т.к. находясь в стрессе ребенок не может делать выводы и учиться новому.

5. Признавать свои ошибки и извиняться, если вы были не правы. Всегда. Естественно, лучше раньше, чем позже. Но и позже – лучше, чем никогда. Это многому научит детей.

6. Выполнять свои обещания. Выполнение вами обещаний относится и к поощрению, и к ограничениям и запретам – будьте последовательны и непреклонны, но без жестокости. Не должно быть «двойных стандартов», решений по настроению, дням недели и т.п.

7. Относиться нейтрально к негативному поведению и замечать все хорошее. На негатив со стороны детей старайтесь реагировать спокойно, просто объясняйте доступным языком то, чего хотите добиться и со временем ребенок все поймет. Не стоит поощрять негативное подкрепление, когда внимания и ваших

реакций, пусть и негативных, за проступок или хамство больше, чем за достижения. Замечайте все хорошее, хвалите, поощряйте. Не стоит бояться перехвалить ребенка за его успехи. Похвала нас вдохновляет и мотивирует.

8. Быть авторитетом, личным примером и интересным собеседником для своего ребенка. Для этого необходимы саморазвитие, расширение родительских компетенций, различных навыков и знаний. Помимо качественно нового общения с ребенком все это дополнительно даст вам ощущение спокойствия и уверенности в себе.

9. Подводите ребенка к безопасному или желательному поведению, обсуждайте, что для него хорошо и плохо. Используйте книги, фильмы, мультики, где есть похожие ситуации и их решение. Обсуждайте с ребенком возможные последствия для него и других его действий, формируйте личную ответственность. Дети повторяют поведение взрослых, пусть ваш личный пример будет для них со знаком «плюс».

10. Живое должно двигаться. Шуметь, ошибаться, капризничать – нормально. Дети нуждаются в движении, эмоциях, играх и общении – это необходимо для их развития. Неподвижными, бесшумными и удобными пусть будут предметы, а не люди.

Подготовила: Нестерова Е.А.