

Поведение и наказание: игра по правилам

Договориться заранее всегда лучше, чем "разруливать" уже произошедший конфликт. Для того чтобы в семье всегда царили мир и гармония, необходимо установить определенные правила поведения.

Минимум запретов

Ограничений не должно быть слишком много. Они должны касаться лишь тех моментов, которые действительно важны для тебя в поведении детей (мыть руки перед едой, застилать по утрам постель, здороваться, не ковыряться в носу и т. д.). Старайся предоставлять свободу там, где это возможно. Ребенок вполне может сам решить, какую игрушку он возьмет с собой в садик и кофточку какого цвета сегодня наденет.

Единые стандарты

Важно, чтобы у тебя с мужем были единые требования к ребенку. И будьте готовы удерживать границы дозволенного и применять санкции в случае их нарушения.

Одни правила для всех

Правила должны соблюдаться всеми членами семьи. Нельзя требовать от ребенка, чтобы он не ел перед телевизором, если это делаете вы с мужем.

Творческий подход

Вместе с ребенком нарисуйте на листах бумаги "напоминалки", касающиеся самых важных правил. Например, вы можете изобразить чашку с ножками, направляющуюся к раковине, и повесить этот рисунок над обеденным столом. После еды тебе будет достаточно указать на плакат – и малыш вспомнит, что следует отнести грязную посуду в раковину.

Гибкая система

Правила следует время от времени пересматривать и корректировать, ведь они призваны не управлять вашей жизнью, а сделать ее легче и приятнее!

Поощрение (если оно применено правильно) дает более эффективный результат, чем наказание. Вызывая положительные эмоции, оно способствует формированию позитивных качеств личности, таких как, чувство собственного достоинства, доброжелательности, дисциплинированности, чуткости, ответственности, т. д.

Таким образом, поощрение: во-первых - это средство регуляции поведения со стороны окружающих ребенка людей; во-вторых - подкрепление необходимых нравственных действий.

Однако, при неумелой организации воспитания, поощрение не всегда дает положительный результат. Чрезмерное заласкивание, захваливание порождают самодовольство, тщеславие, эгоизм.

Младших школьников поощрять нужно как можно чаще, т. к. в этом возрасте важен даже малейший намек на одобрение, это усиливает мотивацию. Чем взрослее ребенок, тем больше в общении с ним подходит форма дружеского совета, рекомендации, оказания доверия.

При поощрении важно учитывать несколько принципов:

1. Учет мотива действия - поощряя, нужно стремиться, чтобы поведение ребенка мотивировалось и направлялось не стремлением получить похвалу или награду, а внутренними убеждениями, нравственными мотивами.

2. Выбирая поощрения, важно найти меру. При этом поощрения должны быть разнообразны.

3. Только искреннее поощрение и теплые слова позволят ребенку осознать, что он действительно сделал что-то хорошо. Если же вы слишком изощряетесь, сплетая целые рассказы о том, какой ваш ребенок хороший, потому что убрал игрушки, это может повлечь за собой совершенно противоположную реакцию.

Давайте поощрение за поведение, конкретные поступки. Но отмечайте и те качества личности, которые формируются благодаря такому поведению. «Как здорово, что ты помогаешь мне присматривать за младшим братом. Я горжусь тем, что у меня заботливый сын»

4. Делайте похвалы и поощрения такими, чтобы ребенок мог сам делать вывод. Например, если он помог перетащить шкаф, не нужно говорить прямо «Ты такой сильный! Молодец». Лучше расскажите о том, какой тяжелый был шкаф, и как вам было не просто с ним справиться. Услышав это, ребенок самостоятельно сможет сделать вывод: если он помог с таким тяжелым шкафом, значит, он сильный и без него мама никак не обойдется.

5. Поощрения бывают материальные и психологические.

К первым относят подарки, деньги и т.д. Ко вторым - такие особенности взаимодействий и взаимоотношений людей, в которых проявляется одобрение, внимание, доверие, восхищение и гордость, поддержка и т.д. к этому же типу относят совместно проведенное время, нематериальные награды, основанные на позитивных эмоциях (например, просмотр мультфильмов), новом желанном опыте, расширение привилегий.

Старайтесь не злоупотреблять материальными поощрениями. Избегайте материальных поощрений за ту работу, которую ребенок должен делать в рамках своих обязанностей: учеба, оговоренные домашние обязанности.

6. Сами по себе просмотр телевизора и компьютер не должны быть поощрением. Конкретизируйте: смотришь такую передачу, играешь в такие игры, слушаешь музыку и т.д.

7. Помните, что прогулка, общение с друзьями, игры – это важные условия развития ребенка. Они должны быть в его жизни сами по себе. Поощрением может стать, например, увеличение времени прогулки, предложение пригласить друзей в кино или в кафе и т.д.

8. Ограничители поощрения и похвалы:

не поощрять/хвалить ребенка за то, что достигнуто ребенком не своим трудом (красота, ум, сила, здоровье и т.д.);

не поощрять/хвалить из жалости;

не поощрять/хвалить из желания понравиться.

Приемы поощрения

1. Похвала, прилюдная похвала и подчеркивание достоинств и поведения ребенка

2. Одобрение, выражение гордости, восхищения

3. Констатация и демонстрация достижения: «смотри как сын помог мне с перестановкой мебели», «учительница сказала, что ты бегло и выразительно читаешь».
4. Материальное поощрение: подарки, денежное вознаграждение
5. Авансирование – похвала за то, что будет, опережающий тип. Помогает передать ребенку уверенность в его силах. Одобрение попыток ребенка переступить черту возможного, преодолеть себя.
6. «Взрыв любви» - тактильное проявление одобрения: ласка, объятия и т.д.
7. Расширение привилегий: лечь спать позже, больше гулять, гулять вне двора, дольше говорить по телефону и т.д.
8. Поощрение приятным событием: поход в кино или в кафе, поездка куда-либо, которую ребенок очень просит, возможность пригласить друга на ночевку и т.д.
9. Дополнительная поддержка увлечения или хобби ребенка (важного для него дела), которое не предполагалось ранее. Например, поездка на гастроли любимого артиста, приобретение домашнего питомца или более лучшего снаряжения для занятия в секции и т.д.

Как правильно хвалить ребенка

Бывает такое, что за похвалой вы чувствуете неискренность, попытки вами манипулировать или попросту плохую осведомленность того, кто вас хвалит? Это плохая похвала, и отношениям родителей и детей она скорее вредит, чем наоборот. Как правильно хвалить ребенка, надо ли вообще это делать и в каких случаях?

Зачем хвалить ребенка?

Нужно ли вообще хвалить детей? Конечно, ведь мир очень щедр на критику, но редко кто подчеркнет достоинства ребенка, да еще и таким образом, чтобы они действительно повлияли на его самооценку. Из правильной сформулированной похвалы ребенок вынесет, что он способен делать что-то хорошее, и в следующий раз обязательно воспользуется этой способностью. Когда человек добровольно совершает доброе дело и получает положительную обратную связь, его мнение о себе меняется, он начинает относиться к себе как к человеку, который поступает именно таким образом. Это его мнение о себе и формирует самооценку, и заставляет в дальнейшем чувствовать свою ответственность в аналогичных случаях.

Кроме того, слова похвалы ценны еще и тем, что является кирпичиками, из которых складывается вера человека в себя. Знание своих возможностей будет поддерживать человека в случае неудач. Когда кажется, что ни на что нет сил и ничего не получается, очень важно помнить удачные моменты жизни, радость достижений, и понимать, что есть за что себя любить. Поэтому дети, которые не сомневаются в своих способностях, с большей охотой преодолевают жизненные препятствия и не боятся ставить перед собой более амбициозные цели, чем те, у которых нет запаса ощущений собственной ценности.

Как правильно хвалить ребенка?

Адель Фабер и Элейн Мазлиш пишут о том, что для формирования положительной самооценки и мотивации человека нет более значимого суждения, чем он слагает о себе сам. Задача родителя – сделать так, чтобы его похвала была своеобразным «сырьем» для положительной оценки ребенком себя.

Какими же словами хвалить ребенка? Лучше всего этой цели служит описательная похвала. Родитель просто описывает, что он видит или чувствует, донося до ребенка положительные стороны, но не давая обобщенной оценки непосредственно самому ребенку.

Сравните:

Пример 1:

Родитель говорит: Ты молодец, так хорошо выступал!

Ребенок думает: Диме мама то же самое говорила. Ну да, что еще может сказать родитель! Дежурная фразочка.

Или:

Родитель говорит: Такая эмоциональная речь и ни одной ошибки! Все так затихли, заслушавшись твоим монологом. Даже треск аппаратуры не смог помешать тебе.

Ребенок думает: Я крут! Надо чаще выступать перед классом, зря я стеснялся.

Пример 2:

Родитель говорит: Ты умница, так аккуратно одеваешься!

Ребенок думает: Ну да, только вчера нервничала из-за мятой блузки. Врет!

Или:

Родитель говорит: Глаженная блузка, свежие носочки, чистая юбочка, и все в цвет. Ты много всего сделала, готовя одежду в школу.

Ребенок думает: Я трудолюбивая и могу выглядеть хорошо, если буду прикладывать усилия. Надо будет завтра повторить.

Пример 3:

Родитель говорит: Отличная поделка!

Ребенок думает: Отмахнулся от меня.

Или:

Родитель говорит: Столько деталей! Даже носик, и ушки вылеплены. А ручки такие смешные. Ты долго трудился. Вот что значит упорство.

Ребенок думает: У меня получается, теперь всегда буду хорошо прорабатывать детали.

Пример 4:

Родитель говорит: Ты очень усидчивая!

Ребенок думает: Зато мои друзья ездили в зоопарк, пока я демонстрировала усидчивость.

Или:

Родитель говорит: Ты готовился к экзамену в библиотеке даже в выходной день. Это требует волевых усилий.

Ребенок думает: Да я вообще силач!

Пример 5:

Родитель говорит: Это потрясающе!

Ребенок думает: Спасибо, мне приятно. Но если я в следующий раз облажаюсь, будет не потрясающе.

Или:

Родитель говорит: Мне особенно понравилось, как уверенно ты вел мяч и как ловко увернулся, когда Ваня пытался его отобрать. Ты среагировал очень вовремя.

Ребенок думает: Я ловок, надо больше экспериментировать с такими ситуациями.

Если применять описательную похвалу, ребенок с каждым днем будет узнавать о своих сильных сторонах. Дети запомнят, что они способны на то, чтобы оставлять за собой на кухне чистый стол, сделать приятное бабушке, продемонстрировать смелость в суждениях, помочь друзьям с уроками, найти оригинальный выход из сложной ситуации, добиться высокого уровня знания английского языка, сочинять хорошие стихи, проявлять инициативность, сдерживать свое слово и т.д. Все это запоминается и подпитывает самооценку ребенка.

В то же время похвалы из серии «Молодец», «Отлично», «Замечательно» — это похвалы ни о чем. Вероятно, кому-то они поднимут настроение на какое-то время, но на этом их польза заканчивается. Если сегодня мама назвала ребенка «хорошей девочкой», завтра она может назвать ее «плохой девочкой» и таким образом обесценить свою предыдущую похвалу. Но никто не может обесценить те моменты, когда ребенок принес апельсины больному другу или связал шарф для сестренки. Они останутся с ним навсегда и всегда будут представлять собой повод для гордости.

Родителям нужно постоянно работать над собой в вопросах похвалы, так как правильно хвалить ребенка — целое искусство. Оно требует последовательности и постоянного самоконтроля.

Цель наказания – прекращение негативного поведения ребенка. Для того, чтобы это было возможно, ребенок должен понять, что и почему он делает не так. Ребенок должен осмыслить поведение, понять (сделать вывод о ...) почему оно не допустимо, принять решение больше так не поступать, получить и принять альтернативный позитивный вариант поведения (норму).

Правильное наказание позволяет сформировать у ребенка представление о границах дозволенного, избежать эгоистического, неуважительного отношения к другим людям, а также поможет ребенку научиться организовывать себя.

Суть наказания заключается в том, чтобы ребенок пережил чувство раскаяния, проанализировал свое поведение и деятельность, сделал соответствующие выводы. Таким образом, наказание приучает к рефлексии, к самоанализу, приучает отвечать за свои поступки.

В 7-11 лет дети уже понимают и знают, что такое хорошо, а что такое плохо, однако при определенных обстоятельствах у ребенка может возникать желание бунтовать, как бы заявляя о своих правах, недостаточно опыта, чтобы выстроить всю совокупность последствий своего поведения, может не хватить возможностей для управления своим поведением.

Принципы наказания

1 Важный нюанс: наказание — это последствие нарушения правила, о котором ребенок знал заранее. Иными словами, нельзя наказывать ребенка за то, что он стащил у своего товарища игрушку, если прежде вы ему не объясняли, что чужие вещи без спросу брать нельзя.

Всегда объясняйте причину наказания. Тогда ребенок поймет, что был не прав и не будет на вас обижаться.

2. Наказание связывайте с самим проступком, то есть поведением ребенка.

3. Наказывать нужно сразу после плохого поступка. Но постарайтесь взять небольшую паузу, хотя бы в несколько минут, перед принятием решения о способе наказания для того чтобы успокоиться и понять, поможет ли выбранный способ достичь желаемого поведения ребенка.

Унять шквал эмоций и выбрать верную линию поведения помогут два мини-теста. Если чувствуете, что вот-вот сорветесь, остановитесь и спросите себя: "Почему я это делаю? От бессилия? Усталости? Раздражения на мужа?". Второй тест: представьте, что на месте сына или дочери: а) чужой ребенок; б) значимый для вас взрослый человек – муж, мама или подруга; в) ты сама. Позволили бы ты себе в этом случае поступить так, как собираетесь?

4. Наказывайте соразмерно проступку. Если любое наказание будет жестоким, то это может привести к психологическим проблемам в дальнейшем, а если очень мягким, то ребенок даже не обратит на это внимания.

5. Не наказывайте надолго. Если вы запретить ребенку делать то, что он больше всего любит на целую неделю или две, то он уже не будет видеть связи между непослушанием и запретом.

6. Никогда не наказывайте сном, лишением пищи, холодом, изоляцией ребенка в темноте.

7. Никогда не наказывайте учебой, выполнением домашних заданий, занятиями, связанными с развитием творческих способностей ребенка. У ребенка должны быть определенные обязанности в школе и дома, однако они не должны быть наказаниями, например, нельзя наказывать его уборкой или уроками.

8. Следует четко озвучить ребенку, что именно привело к наказанию. Помните: нельзя наказывать за чувства (за то, что ребенок обиделся, разозлился и т. д.), ведь каждый из нас имеет право на любые переживания. Другое дело, как мы эти чувства выражаем. Например, ребенок на что-то обиделся или разозлился и в сердцах бросил тарелку на пол. Можно сказать: "Я понимаю, что тебе было обидно, но портить имущество в нашей семье не разрешается". При этом дайте возможность проявить эти чувства, не стремитесь любой ценой унять детские слезы. Ведь плач – это естественный выход эмоций и гормонов стресса.

9. Перед тем как наказать ребенка за непослушание (9 лет – это тот возраст, когда наказания уже должны быть), нужно убедиться, что нет свидетелей, поскольку их наличие будет унижать ребенка, что приведет к еще большему упорству.

10. Нельзя сравнивать ребенка с другими детьми, результатом этого будет не хорошее поведение, а неуверенность в себе и своих силах.

Лояльные приемы наказания

1. «Штрафные» работы. Если ребенок сделает какой-то проступок, то должен выполнить посильную домашнюю работу, которая не входит в оговоренный список обязанностей. Эффективно, если в процессе работы у него есть возможность исправить последствия негативного поведения, например, порисовал стены – вытирай, намусорил – убирай... Очень хорошо в семье установить определенные правила, в случае нарушения которых, любой должен выполнить в наказание какую-то неприятную работу, которая не входит в привычный круг обязанностей по дому членов семьи

2. Сказка в виде наказания. Для детей, особенно маленьких (в возрасте до 10 лет), сказки могут помочь в освоении норм поведения. Придумайте или вспомните сказку, в которой главный герой делает те же самые проступки, что ребёнок. В конце каждой сказки герой осознает, что так делать нельзя и больше не повторяет свои ошибки. Есть уже всем известные готовые сказки такие как: «Федорино горе», «Мойдодыр», «Что посеешь, то и пожнешь» и т.д.

Для детей старше 10 лет лучше рассказывать реальные истории из своей жизни, знакомых, из кинофильмов. Обязательно расспрашивайте его о мотивах поведения, обсуждайте с ним, почему важно то или иное поведение.

3. Изоляция ребенка (поставить в угол, посадить в другой комнате, посидеть на специальном стуле и просят подумать о своем поведении и успокоится). Для того, чтобы понять свою вину дается столько минут, сколько детям лет. Так 7-летнему ребенку нужно давать для раздумий 7 минут, 10-летнему – 10 минут.

4. Лишение приятного, ограничение в привилегиях. Такой способ будет эффективным для большинства детей и не принесет морального и физического вреда. Например, если ребенок сделал намеренно шкodu, не дайте ему в этот раз обещанных сладостей, запретите или откажитесь от похода в кино, ограничьте время игры на компьютере и т.д.

5. Строгий взгляд, высказывание неодобрения, ласковый упрек. Этот способ работает в случае, если у вас хорошие отношения с ребенком и ему важно ваше мнение. Родительский упрек и неодобрительный взгляд уже основание, чтобы ребенок задумался о последствиях своего поведения.

6. Повышение голоса. Когда дети слышат, что мама немного повысила голос, сразу понимают, что так делать нельзя и перестают шалить.

7. Констатация и осуждение поступка, развенчание (снятие короны). Обсуждение негативного поведения и его мотивов, эмоциональное осуждение поступка, рассмотрение значения поведения в более широком контексте и изменение смысла поведения.

8. Лишение доверия – усиление контроля в той сфере, к которой относится проступок ребенка на некоторое время.

Например, я думала, что могу доверять тебе в приготовлении домашних заданий, но вижу, что это не так. В течение недели я буду проверять их каждый вечер, посмотрим, как ты справишься.

Я гордилась тем, что ты уже можешь наводить порядок в своей комнате, но, наверное, зря. В этом месяце мы будем в среду и в субботу проверять твою комнату.