

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей № 34

Правила и запреты в воспитательном процессе

Подготовила:
*Маркова Ольга Игоревна,
педагог-психолог*

Все родители обожают своих детей и готовы исполнить почти все их желания. И частенько нам с трудом удается найти правильный баланс между этими вечными просьбами и нашими представлениями о дозволенном. В результате – скандалы, слезы, осуждающие взгляды прохожих и противное чувство неловкости и отчаяния.

Французский детский психолог Катрин Дюмонтей-Кремер считает, что с самого раннего возраста необходимо установить для малыша границы дозволенного. Соблюдение этих границ заложит прочную основу личности ребенка. Рекомендации автора помогут сберечь силы и нервы, а также позволят ребенку с наименьшим стрессом справиться со всеми сложностями взросления и адаптации к миру взрослых.

Зажать в рамках или открыть мир?

Родители, стремящиеся уважать своих детей, рано или поздно слышат от окружающих суровые термины «**границы**» и «**рамки**» или «**правила**» и «**запреты**». Интересно, хотел бы кто-нибудь, чтобы его собственная жизнь была ограничена жесткими рамками? Без сомнения, рамки должны быть гибкими и исчезать в определенные моменты. Границы во многих случаях можно обсуждать. Человеческий разум избирателен, поэтому у «**да**» и «**нет**», к счастью, существует тысяча нюансов. Не стоит сводить все к «черному» и «белому» – ведь человек, даже маленький, способен постичь все тонкости и многообразие людей, предметов и явлений, которые его окружают. Но для этого он должен жить в обстановке доверия и веры.

Установить границы – значит постараться добиться того, чтобы наши малыши получали полную информацию об окружающем их мире или возможностях взрослых, с которыми они живут. Это значит дать детям право голоса, позволить им высказывать свое мнение, уметь убедительно говорить «нет». И это значит дать им почувствовать, что их собственное мнение уважается. Такой метод воспитания, как никакой другой, дарит малышам драгоценное ощущение защищенности.

Катрин Дюмонтей-Кремер разделила границы на три категории:

1. Это **правила с изменяемой «геометрией»**. Они зависят от многих факторов: вашего собственного характера, характеров вашего супруга и ваших детей. Они определяются внешними обстоятельствами, привычным распорядком и зависят от ваших материальных возможностей.

2. **Правила и семейные традиции, наши ценности**. Даже самые лояльные и мягкие люди решительно встают на стражу семейных традиций. Основанные на социальных установках правила приличий, к которым нас приучили в детстве, мы сознательно прививаем и нашему потомству. В одних семьях приняты посиделки за столом, другие создают радужную атмосферу иными способами. Но так или иначе, в каждой семье существует свой «социальный код», который старшее поколение стремится передать младшему.

Кроме того, у каждого из нас есть ценности, которыми мы дорожим и которые связываем с определенными традициями или ритуалами. Каждая семья в этом смысле уникальна.

3. **Общественные законы**. Речь идет о целом ряде прописанных норм. О законах, а также правилах внутреннего распорядка, которые имеются во всех коллективных структурах. Даже фактически отжившие свой век инструкции, зафиксированные на бумаге, продолжают регламентировать рабочие будни сотен и тысяч сотрудников во всех странах – так велика сила корпоративных традиций. И тем не менее все меняется – и в семье, и на работе. Может, не так быстро, как нам хочется в молодости. Конструктивное, интеллигентное обсуждение, где стороны действительно слышат друг друга, порой помогает отказаться от устаревшей нормы.

Устанавливайте границы в соответствии с возрастом ваших детей

Новорожденные

Не бойтесь избаловать младенца до того, что он якобы сделается беспомощным. Без опаски давайте ему грудь по первому требованию, укачивайте, спите с ним в обнимку, делайте ему массаж, пойте колыбельные, грейте бутылочки с молоком и гугукайте, пока ему не надоест, – делайте все это, не оглядываясь на стереотипы.

Природа малышей

По своей природе наши малыши – любящие, готовые к сотрудничеству, веселые и на многое способные. Они обладают необыкновенной жизненной энергией и силой и, несомненно, исподтишка проверяют, насколько обоих этих качеств не хватает нам. Они «заряжаются» новой энергией в рекордно короткое время. Полчаса дремоты в машине после долгой прогулки – и ребенок вновь полон сил, энергии и не оставляет камня на камне от вашей мечты провести спокойный вечер дома! Всего полчаса передышки – и он снова готов к новым увлекательным исследованиям и экспериментам! Самостоятельно познавая окружающий мир, малыш проявляет при этом железную волю. Он снова и снова проверяет его и себя на прочность. Он исследует, наблюдает, мотает на ус, сравнивает полученные результаты... Это маленький первооткрыватель, который хочет безраздельно владеть всем, что видит и слышит.

Передавайте малышу свой опыт

Будет ли он перенимать его, стоя на двух ногах, на четвереньках или сидя по-турецки, – неважно. Он рад этому новому приобретению и использует его, чтобы постепенно освободить ваше жизненное пространство, задействуя при этом энергетический заряд мощностью, значительно превышающей средний уровень. Как будто случайно он интересуется тем же, чем и вы. Если вы обожаете слушать музыку, он будет без конца включать ваш музыкальный центр или слушать ваши диски.

Детство – это возраст открытий. Это замечательно и в такой же степени никуда не годится, если вы не принимаете никаких мер для защиты своего пространства, оставляя его открытым, уязвимым и притягательным.

Организируйте жизненное пространство ребенка

Готовых рецептов здесь нет. Однако проводить целый день рядом с активным малышом, следить за ним, быть вынужденной каждые полсекунды твердить ему «нет» не каждый выдержит. Да и самому «создателю проблем» мало радости от такого времяпрепровождения. Первый шаг: оцените степень опасности, которую представляет для малыша ваше жилище. Затем уберите подальше все дорогие вашему сердцу (и кошельку) предметы. С увеличением числа детей их список будет сокращаться. Для кого-то речь идет о любимых книгах, которые придется убрать на верхние полки, для других: сувениры, которые несут в себе приятные воспоминания. Для некоторой техники стоит купить в магазине защитные устройства, которые позволят обезопасить вашего малыша.

Сделайте это пространство безопасным

Я убеждена, что вы проявите изобретательность в этом вопросе. Кто-то превращает в место для безопасных игр отдельную комнату, загородив выход. «Защищенная территория» необходима, когда вы нуждаетесь в минуте покоя или занимаетесь срочным делом и вынуждены предоставить малыша самому себе. Конечно, не надейтесь расслабиться надолго. Проблема в том, что любое ограниченное пространство не является полным отражением действительности, и малыш довольно быстро начинает это понимать.

Удовлетворены ли основные потребности вашего малыша?

Малыш, потребности которого не удовлетворены, очень скоро оказывается в состоянии эмоционального напряжения и нередко становится разрушителем. Это нормальная реакция на стресс.

Прежде чем реализовать изложенные выше предложения, задайте себе несколько вопросов. Чего хочет ваш малыш? Чтобы его накормили или напоили? Чтобы поменяли подгузник? Чтобы его приласкали и поиграли с ним?

Возможно, вы удивитесь, обнаружив чаще всего именно последнее. Когда вы подолгу разговариваете по телефону или с друзьями, ваш ребенок пытается разными уловками привлечь к себе ваше внимание. Малыш делает это неосознанно. Он страдает, и все его возмутительные выходки – не что иное, как проявление беспокойства. Он не отдает себе отчета, что ведет себя плохо. Он отнюдь не желает создать вам проблемы.

Проведя день в детском саду или с вашими родственниками (бабушкой, дедушкой, тетей, дядей), ваш малыш неизбежно переживает события, в которых вы не участвуете. Поэтому вечером следовало бы послушать его фантазии на тему прошедшего дня. Иногда он ждет вас, чтобы уткнуться вам в плечо и всласть поплакаться. Помните, что все события, вызывающие сильное возбуждение (Новый год, дни рождения, праздники...), являются источником стресса для ваших малышей, даже если они очень счастливы в такие моменты. Надо помочь им дать выход сильным эмоциям, а мы, взрослые, не всегда готовы к такому повороту событий.

Недопустимые, на ваш взгляд, действия

Ну вот! Несмотря на ваши усилия по организации пространства, на небольшие дела, которыми ваш ребенок занимается со страстью, он, тем не менее, лезет туда, куда не должен. Вы не хотите, чтобы он копался в ваших дисках, журналах и т. д. – и это ваше право. Что же делать, если кроха нарушает ваши запреты?

Надо понимать, что чаще всего малыши не прислушиваются к словам. Будьте уверены: даже если слова не дают мгновенного эффекта, они, тем не менее, откладываются в головке вашего ребенка. Ваше доброе отношение станет частью его бытия и его способом разрешения проблем в будущем.

«Он никогда ничего не слушает»! Слушайте его.

80 % вашей работы по налаживанию общения направлены на то, чтобы понять, чего же хочет ваш ребенок и как он себя ощущает. Еще не умея говорить, он показывает жестами и звуками, до чего хочет дотронуться и что хочет сделать – за исключением случаев, когда он уже овладел запретным предметом. Он будет доволен, если почувствует, что вы поняли. Как только ребенок убедится, что его желание поняли и признали, он испытает облегчение. Неважно, сколько тебе лет, но тот факт, что тебя услышали, всегда дает положительный эффект.

Предложите ему интересное дело

Хоть он многого и не умеет, вы можете придумать и предложить ему занятие, интересное для него и приемлемое для вас: постучать молотком по деревянной дощечке в саду, открыть шкаф с «волшебной посудой», порвать старые газеты. Результаты превзойдут все ваши ожидания!

Скажите, чего бы вам хотелось, дайте короткие пояснения

Это одно из предварительных условий и еще одна возможность развить малыша, но не надейтесь, что через несколько лет он скажет вам за это спасибо. Действиями детей управляет их внутренний двигатель, который диктует, что именно открывать и трогать. За редким исключением, ваш ребенок проигнорирует предостережение: «Если ты коснешься этого, тебе будет больно». Хотя слова однозначно важны, правильнее не ждать, что малыш послушает вас, встав перед вами по стойке «смирно». Нравоучениями вы только измотаете собственные нервы. Между ожиданиями и реальностью порой лежит пропасть!

Скажите «стоп!»

Сигнал «стоп» – это всего-навсего призыв остановиться, если вы не хотите вызвать у ребенка чувство вины. Когда ваше дитя величественным жестом собирается сбросить на пол ваши книги, пора призвать его задуматься над собственными действиями: «Стоп, что ты делаешь? Я не хочу, чтобы мои книги были испорчены!»

Разделяйте с ним ответственность за последствия его действий

Слова «Иди сюда, давай вместе соберем их» станут логическим продолжением ситуации. Исправляем ошибки вместе. Наша родительская роль состоит в том, чтобы соразмерять объем работ по ликвидации ущерба с возрастом наших детей. В два года мой малыш сможет поднять с пола только одну книгу, а я должна буду аккуратно поддерживать его ручку. Чем дальше он растет, тем больше сможет сделать сам. Осторожно! Не превращайте этот метод в способ наказания! Все, что мы говорим, выражая наше возмущение и стремясь вызвать чувство вины в детях, действует подобно яду. Требование взять на себя ответственность за последствия, слишком тяжелые для его уровня навыков и знаний, будет восприниматься им как издевательство и насмешка.

Поделитесь с ним планами на день

Даже когда он еще младенец, сообщайте ему о том, что произойдет в следующее мгновение. Дети очень восприимчивы к переменам и любят, когда им рассказывают о них. Не забывайте об этом!

Предлагайте альтернативные варианты

Это позволит ему понемногу начать испытывать удовольствие от самостоятельного выбора, а в некоторых случаях и поможет разрядить ситуацию. Малыш отказывается надеть пижаму? Отвлеките его вопросом: «Какую пижаму ты хочешь надеть – красную или зеленую?»

Рассказывайте о ваших собственных ощущениях

В моменты, когда между вами царит «тишь да гладь», чаще рассказывайте ребенку о своих чувствах. Слушая вас, он сам будет учиться выражать свои ощущения, раскрывать свой внутренний мир. Это еще больше укрепит вашу внутреннюю связь с ним.

Позвольте ему быть самим собой

Иными словами, не заставляйте его играть чужую для него роль, втолковывая ему, какой он на самом деле и каковым не является. «Ты упрямец! Ты ворчун! Ты самый головастый в семье» и т. п. Порой мы слишком легко «клеим ярлыки» на наших детей, основываясь на собственном жизненном опыте. Малышу необходимо, несмотря ни на что, стать самим собой.

Помните: он все исследует!

Его чувства заключены в одном слове: **ВСЁ**. Малыши достаточно разумны и вечно экспериментируют с разными предметами: когда ребенок роняет чайную ложку 150 раз подряд, мы бодро говорим себе: спокойствие, он проводит опыты по изучению гравитации. Но одно дело ложка и совсем другое, когда «на прочность» испытываетесь вы сами. Он манипулирует вами, возмущаетесь вы, издевается, в грош вас не ставит! Ничего подобного – это всего лишь попытка узнать вас, что называется, поближе. Ваш ребенок изучает ваши ощущения и вашу реакцию на его действия. Используя полученные результаты в области взаимоотношений, он будет развиваться дальше.

Условности, традиции и правила вашей семьи, когда ребенок совсем маленький

Хотя малыша очень привлекает мир взрослых, его нравы и обычаи, он будет противиться проведению в жизнь некоторых жестких правил. В «нежном» возрасте ребенку необходимо, чтобы все детали его жизни имели смысл, а наши условности, в конечном счете, не имеют никакого значения. Это открытие может стать поводом пересмотреть традиции. Вы упраздните большую часть условностей, сохранив только те семейные ритуалы, которые вам особенно дороги. Подвергните принятые вами нормы взыскательной критике. Оставьте лишь самые необходимые, например, правило говорить слова «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «пожалуйста».

Ребенок подобен губке. Он впитает их, он будет повторять все, что делаете вы. Не стоит специально заставлять его. Пройдет совсем немного времени – и он начнет воспроизводить то, что усвоил, находясь бок о бок с вами.

Ваши правила

Они достаточно разнообразны. Это правило чистить зубы и мыть руки, принимать ванну раз в неделю или каждый день, причесываться, есть за столом, снимать обувь, прежде чем войти в дом. Эти и другие правила формируют ваш неповторимый уклад жизни.

Каждый человек вправе сделать свой выбор!

На этапе, когда ребенок начинает ходить и говорить, подражание родителям играет фундаментальную роль. Все, что делаете вы, ваш ребенок повторит за вами. Проявите по отношению к нему доверие, и все пойдет как по маслу. Ваши наблюдения позволят вам сделать выводы относительно того, что ваш ребенок может или не в состоянии сделать. Ваш малыш – по-своему уникальное создание, которое будет развиваться и обучаться в своем ритме. Начиная с четырех лет или тогда, когда вы почувствуете, что он уже подготовлен, используйте несколько приемов, которые привлекут его к совместной с вами практической деятельности:

- Занимайтесь вместе с ребенком; это сильнейший стимул для него.
- Включите таймер: 2 минуты на чистку зубов, 5 минут на уборку комнаты и т. п.
- Покажите ребенку, чего вы ждете от него, если, к примеру, он не умеет самостоятельно умываться или чистить зубы. Он может застесняться просто потому, что не знает, как это делается.
- Постарайтесь (хотя это и непросто в конце дня) быть энергичным – и ваш малыш последует вашему примеру. Тон вашего голоса может подбодрить его или, напротив, привести в уныние.
- Даже если речь идет о важном с вашей точки зрения правиле, не показывайте виду, не напрягайтесь. Подойдите к ребенку, сами почистите ему зубки, проявите доброжелательность.
- Напоминая ребенку о том, что он должен выполнить повседневную обязанность, убедитесь в том, что он вас услышал и понял.
- Будьте готовы к периодам обратного развития, через которые проходит ваш малыш. По причинам, известным ему одному, он вдруг не может больше ни одеться сам, ни почистить зубы. Ему нужно, чтобы вы снова были рядом с ним, как тогда, когда он был совсем маленький. Доверяйте ему. Он станет прежним, когда наберется сил и снова убедится в безопасности окружающего мира.

Детство

Итак, вашему малышу, наконец, стали доступны все прелести общения: он умеет завязывать отношения; он усвоил семейные правила, глядя на вас и совершая многочисленные действия вместе с вами. Конечно, он все еще испытывает большую потребность в вашем сердечном участии, но все чаще проявляет желание действовать самостоятельно, даже если ему порой нужна ваша помощь. Он очень гордится, когда удается справиться с делом самому, и уже брался наставлять кого-то младше его. Он доверяет вам, он знает, что может выразить несогласие с вашими решениями и вы при этом не лишите его своей любви и не раните его самолюбие. А вы, в свою очередь, умеете действовать таким образом, чтобы не разрушить вашу связь с ребенком. Все работает!

Однако родительский труд всегда требует совершенствования. Зная, что может рассчитывать на вас, ваш малыш научился добиваться удовлетворения своих желаний и потребностей. Чем больше он открывает для себя мир, тем больше событий вызывают у него вопросы, радуют его, пугают или печалят.

Приучайте малыша к взаимопомощи

Семейная жизнь – это тяжелый труд. Черета дел нескончаема: помыть посуду; сделать уборку в детской; приготовить еду; следить за тем, чтобы в доме не закончились продукты; привести в порядок гардероб каждого члена семьи; помочь детям с уроками и т. д.

Порой делам такого рода не придается большого значения, но уверяю вас: многие из них отнюдь не просты и требуют навыков руководителя. Эта работа имеет лишь одно преимущество – вы никогда не рискуете потерять ее! Если чувствуете, что силы на исходе, – не стесняйтесь попросить помощи, даже если вы никогда раньше этого не делали. Поверьте, ваши домашние будут рады помочь вам. Помните: у детей возникает самоуважение, когда они чувствуют себя полезными членами семьи, то есть частью группы, работающей на достижение общей цели. Даже если вы до сего дня не обращались к ним с просьбами, сменить курс не составит труда. К сожалению, редко, но бывает и противоположная ситуация: вы вызываете к домашним, однако никто не торопится прийти к вам на помощь. Все отделяются отговорками, от которых вы ощущаете себя еще более вымотанной. Чудодейственных рецептов при таком обороте событий не существует – тем не менее попытайтесь воспользоваться приемами, приведенными ниже:

Организируйте рабочее собрание с членами семьи на котором предоставьте каждому возможность выбрать работу, которая ему по душе, – даже трехлетний малыш, вызвавшийся убирать со стола, не составит исключения. Для каждого устанавливается испытательный срок. Заметив, что ребенок не справляется, тем не менее старайтесь избегать замечаний типа: «А что я тебе говорила!» Постарайтесь подобрать ему другое, более посильное дело.

Несколько приемов обращения за помощью

• **Выражайтесь четко.** Формулируйте ваши потребности, не придавая им характер упрёка. Слова «Помоги мне развесить белье» скорее возымеют действие, если вслед за ними не последует перечисление всех дел, которыми вы занимались в течение дня без чьей-либо помощи, или всего того, что ваш ребенок не выполнил на этой неделе. Упрёки делают нас слабыми и убивают энтузиазм!

• **Определенность**, с которой вы высказываетесь, поможет вашему ребенку понять, чего именно вы от него ждете. Формулировка «Собери, пожалуйста, грязное белье в своей комнате и кинь его в стирку» лучше, чем «Уберись в своей комнате!»

• **Напишите на листочках бумаги поручения**, сложите их вчетверо и положите в коробку. Затем вместе со всеми членами семьи по очереди тяните бумажки с заданиями и сразу же выполняйте то, что вам выпало.

• **Включайте в работу элемент игры** – ставьте задачи «на пределе возможностей»: 5 минут на уборку, 10 – на мытье посуды и т. д. Это может оказаться весьма забавным.

• **В определенный момент дайте общее задание:** каждый должен убрать три предмета.

Небольшая передышка среди беспорядка.

- Предложите мастер-классы на различные темы:
- Приготовление еды.
- Пользование бытовыми приборами.
- Сортировка белья.
- Составление списка покупок.
- Чистка овощей.

Ничего не навязывайте. Двух-трехлетние дети и без того обожают принимать участие в домашних делах. Воспользуйтесь этим, чтобы показать малышу некоторые технические приемы. Мало-помалу он научится. Наберитесь терпения. Не ругайте за ошибки – они очень важны для процесса обучения. Главное – заниматься делом с удовольствием и желанием научиться еще большему.

Помните: отношение ребенка к делу во многом зависит от вашего такта и терпения.

Хочу все, все, все...

И сразу! Это характерная особенность ребенка. Он обладает железной волей и очень хорошо знает, чего хочет и чего не хочет. Он очень восприимчив и мгновенно проявляет свои эмоции: гнев, возмущение, ярость, огорчение в любой ситуации.

Он не сдерживает себя, как это могут взрослые. Он способен разъяриться и впасть в истерику посреди многолюдного супермаркета, повергнув вас в шок от смущения.

Ему хочется всего! Все так привлекательно! Как грустно, что не можешь делать все, что хочешь, жить, как хочешь, купить все, что хочешь! У вашего ребенка есть полное право желать, но и вы имеете право сказать «нет» на его просьбы.

А, кстати, как вы относитесь к идее говорить «нет»? Что для вас означает отказ? Вам удастся четко позиционировать свое состояние, когда надо, например, отказать другому взрослому? Как вы воспринимаете отказ в свой адрес? Какие переживания и ощущения возникают у вас в такие моменты?

Проблема заключается в том, что в детстве мы порой переживали отказ как отрицание нашей личности, потому что очень часто он сопровождался осуждением, оценками и приведением доказательств нашей вины. Он вызывал сильную злость, которая не воспринималась нашими родителями: от нас требовалось всего лишь замолчать и не проявлять никаких эмоций. Нам следовало исключительно соглашаться, чтобы соответствовать ожиданиям старших. Так разве после всего пережитого можно с легким сердцем отказывать в чем-то нашим детям?

Как смягчить отказ

В зависимости от ситуации можно заменить отказ так называемым информационным аргументом:

- Можно, мы пойдем на горку?
- Мы сегодня вечером едем в гости к бабушке.

Или же:

- Можно, я поиграю с друзьями?
- Когда скушаешь завтрак.

Или еще:

- Можно, я останусь на ночь у Лизы?
- Надо подумать.

Принять эмоции

Отказывая, вы как родитель должны быть готовы к взрыву эмоций. Отказ вызывает страдание, которое может вылиться в приступ тоски или ярости. В это время оставайтесь рядом с вашим ребенком и прислушивайтесь к нему. Это нелегко, особенно если малыш очень сердит на вас. Не исключено даже, что он попытается на вас напасть. Позвольте малышу жестикулировать и кричать в своей комнате на матрасе на полу. Что принципиально – вы все равно должны находиться рядом с ним, когда ему плохо.

Мысль о том, что он избавляется таким образом от страдания, а отнюдь не питает к вам ненависти, должна уберечь вас от излишней резкости.

Приступы гнева в магазине

Обычная ситуация: вашему ребенку хочется, чтобы вы купили ему игрушку, а у вас нет никакого желания (и денег) покупать ее.

Первый возможный сценарий: вы разрешаете ему поиграть с понравившейся ему вещью, пока не встанете в очередь в кассу. К этому моменту он должен будет отнести ее туда, откуда взял. Это уловка, которая предоставляет ребенку большую свободу: он может забавляться с игрушкой, пока вы делаете покупки. *Он счастлив – но не навсегда.*

Второй сценарий: он отчаянно настаивает на исполнении своего желания, вплоть до приступа ярости. Такого рода приступы не длятся более пятнадцати минут. Правильная стратегия – увести или утащить ребенка прочь от возмущенных взглядов покупателей, которые ждут, что вы радикальным способом (проще говоря, шлепками) пресечете эти вопли. Неискушенных родителей подобное поведение собственного чада может не на шутку напугать и вогнать в ступор. Подхлестываемые поджатыми губами окружающих (надо же так избаловать ребенка!), вы будете готовы совершить то, чего никогда бы не сделали в «мирной обстановке». Вы закричите на ребенка и, вероятно, зададите ему взбучку. Или, наоборот, отмените свой отказ, уступите, чтобы не позориться на глазах у толпы. Возможно, вы устали и не имеете никакого желания выйти из себя, как ваш ребенок, – этого еще не хватало!

На нет и суда нет! Но помните: приступы ярости – это своего рода разменная монета для детей дошкольного возраста. Не доводите до того, чтобы малыш брал вас измором. Такие попытки следует пресекать в зародыше. Спокойно скажите ему: «Ты, конечно, имеешь право впасть в гнев, но тогда я не смогу посидеть с тобой сегодня вечером, потому что очень устала». Следите за тем, чтобы во время приступа ребенок не поранил себя.

Капризы: эмоциональный трамплин

Уступка вопреки своему желанию, по большому счету, ничего не изменит. Она лишь позволит отсрочить приступ до другого раза, причем тогда он может проявиться еще более бурно.

Порой беспрерывные детские «хочу» и «купи» – не что иное, как трамплин к спасительной эмоциональной разрядке. Своими капризами ребенок словно напрашивается на то, чтобы, в конце концов, услышать «нет», дать волю своему гневу и тем самым быстро избавиться от стресса.

Иногда мы чувствуем, что не в силах разумно обосновать свой отказ. Резкие обвинения так и вертятся у нас на языке, готовые сорваться с уст. Не поддавайтесь опасному искушению! Лучше вообще откажитесь от каких бы то ни было обоснований.

Отказывая своему ребенку, дайте ему возможность найти другие решения для достижения цели, которую он для себя наметил.

Отказы, которые не подлежат обсуждению

Их немного, но они есть. Очевидно, что они зависят от вашего порога толерантности, ваших ценностей, социальных норм. Это решения, которые не обсуждаются. Вас может покоробить, что ребенок не чувствует разницы, но это так. Единственное, чем вы можете помочь ему, – внимательно выслушать. Ведь вы говорите «нет» не для того, чтобы травмировать своего ребенка, а по независящим от него обстоятельствам.

Порой само общество посредством своих законов и правил говорит нам «нет». Покажите ребенку выдержки из этих документов, которые обычно вывешены в общественных местах, доступными словами расскажите о таком законодательном акте, как Гражданский кодекс.

Вовремя объявив вашему ребенку, что есть отказы, не подлежащие обсуждению, вы дадите ему возможность избежать пустой траты сил на бесполезную аргументацию.

Может ли юмор служить мостиком к взаимопониманию?

На просьбу вашего ребенка вы можете ответить: «Вот было бы здорово, если бы можно было купить все, что есть в магазине, а? Лично я купила бы всю одежду моего размера и все пироги, которые так люблю, а ты?» Юмор – это маленькая хитрость, которой можно воспользоваться в минуты крайней усталости, когда вы чувствуете, что не сможете спокойно выдержать истерику.

Составляйте список желаний

Заведите себе тетрадку, в которую будете записывать свои желания и желания вашего ребенка. Это хороший способ не забывать эти просьбы:

- Папа, мне хочется радиоуправляемую машину.
- Я сейчас же запишу, сколько она стоит, какой она марки и сегодняшнее число.

Поступайте так же в отношении себя, когда представится подходящий случай:

- Мне бы очень хотелось иметь цифровой фотоаппарат. Я занесу его в список с ценой и маркой.

Подобный список составляется с несколькими целями. Главная – признать чужие и свои желания. Я глубоко убеждена, что всем людям необходимо, чтобы их желания были услышаны. Но совсем другое дело, когда речь идет об их исполнении! Ваш малыш будет наблюдать за тем, как вы управляете своими желаниями. Сразу ли вы исполняете их? Или некоторое время размышляете? Более того, храня эти записи, вы можете показать детям, что у желаний бывает длинная или короткая жизнь.

Долгосрочные желания могут послужить поводом для создания проекта, который позволит ребенку достичь своей цели.

Более того, этот список сможет пригодиться, когда вы будете размышлять, что же подарить вашему ребенку на Новый год или день рождения (аналогично вашим чадам захочется подарить что-нибудь вам). Так же как и вам, им нравится делать сюрпризы. Давайте им такую возможность как можно чаще!

Вы творческая личность, не правда ли? Тогда сочетайте все эти приемы между собой

Экспериментируя, вы сможете найти тот заветный ключик, который откроет ваши с ребенком сердца навстречу друг другу в разные этапы вашей совместной жизни. Взаимодействуя, вы научитесь глубже узнавать и понимать своего малыша. Вооруженный теми знаниями, которые вы ему дадите, он, в свою очередь, сможет понимать вас и соответствовать вашим потребностям. Он будет помогать вам, когда это действительно необходимо, а не для того, чтобы угодить и получить за это «морковку». Он будет делать вам приятное, потому что чувствует себя человеком, чье достоинство и чьи права уважаются.

Следите за механизмами включения вашего гнева

Что доводит вас до иступления? Тот факт, что ваш ребенок не ест? Его неуклюжесть? Привычка канючить? Его ссоры с братьями и сестрами? Ответы на вопросы помогут вам выработать стратегию.

Несколько советов

- Когда вы чувствуете, что начинаете злиться, предупредите вашего ребенка: «Кажется, я сейчас сорвусь, мне лучше уединиться».
- Объясните ему, что происходит. Ваши родители считали недопустимым отсутствие у вас аппетита, и его аналогичное отношение к еде заставляет вас снова переживать давно забытые эмоции. Вы постараетесь решить эту проблему по мере сил, а пока будете своевременно предупреждать его о близком приступе своего гнева.
- Уединитесь, чтобы выпустить гнев, стуча кулаком по чему попало, крича в подушку: «Хватит!», «Стоп!», «Надоело!» Хотя подушка и приглушает ваши крики, предупредите своего ребенка, чтобы он не испугался.
- Выйдите из дома, побегайте, разрядитесь, если сможете.
- Если вы чувствуете, что старые чудища оживают, немедленно попросите кого-нибудь заменить вас рядом с ребенком, например пригласите на несколько часов бабушку.
- Поговорите о вашей проблеме с близким человеком.
- Найдите время для того, чтобы вспомнить свое детство в деталях. Вы найдете связь между тем, что вы и ваш ребенок переживаете сегодня, и вашим прошлым опытом.
- Найдите тот способ работы над собой, который подходит вам и позволяет раз от раза становиться более разумной, любящей и понимающей, причем не только с вашими детьми.

ВМЕСТО ПРАВОУЧЕНИЙ И ОДЕРГИВАНИЙ посмотрите и обсудите с малышом ситуации из мультфильма **«МОЖНО и НЕЛЬЗЯ»** (1964 г.). Два волшебных человечка Можно и Нельзя помогают Малышу, который остается дома один, познакомиться с окружающим миром и понять, что можно делать и чего - нельзя.



Список литературы, использованной при подготовке презентации:

1. Между «можно» и «нельзя»: Как установить границы для ребенка / К. Дюмонтей-Кремер — «Альпина Диджитал», 2004.