

Советы психолога

«В каких случаях ребёнка нельзя наказывать и ругать, когда можно и нужно хвалить»

Подготовил: педагог-психолог
высшей квалификационной категории
Кузьмина Татьяна Алексеевна

Уважаемые родители!

Вы столкнулись с ситуацией, когда в ближайшие несколько недель, многие взрослые и дети вынуждены мирно сосуществовать под одной крышей в режиме добровольной самоизоляции. Карантинный образ жизни может стать источником серьезного стресса. Для того, чтобы избежать этого, мы и подготовили наши советы.

Важно сохранить привычный режим жизни. Для ребенка важны: полноценный сон, правильное питание, двигательная активность. Устраивайте занятия, как в детском саду. В противном случае, ребенку трудно будет вернуться к прежнему ритму.

Стоит использовать это время для того, чтобы стать ближе друг к другу!

Детям необходимо родительское тепло. Найдите время лишний раз обнять своего ребенка. Посмотрите вместе интересный мультфильм. Откройте семейный фотоальбом и рассмотрите каждую фотографию. Вспомните и расскажите какую-нибудь историю из жизни, которая ассоциируется с приятными переживаниями. Просто послушайте хорошую музыку, приготовьте что-то вкусное, что никогда не готовили или делаете очень редко. Любые новые впечатления будут полезны для всех.

Для ребенка важно общаться со своими сверстниками. Организуйте для него видеоконференцию по скайпу с другом со двора или подругой из детского сада.

Что делать, если ребенок не слушается?

Вам чаще приходится одергивать ребёнка «Не бегай!», «Успокойся!». Если малыш ограничен в движении, а родители не могут занять его (в силу занятости дистанционной работой или простого неумения), то ребенок страдает. Многих родителей волнует вопрос - наказывать или нет? Если «да» то, как правильно это делать, чтобы не унижить ребенка и сохранить его психическое здоровье?

1. Сначала нужно установить чёткие границы, затем требовать их соблюдения. Сами родители должны для себя определить: чего они хотят, а чего не хотят. Ребенок, в свою очередь, тоже должен знать, что приемлемо в его поведении, а что нет. Только при

таком условии наказание будет восприниматься им как акт справедливости. Иными словами, не установив правила, родители не могут требовать их исполнения.

2. На вызывающее поведение нужно отвечать уверенно и решительно.

Если ребенок демонстрирует явное неповиновение, идет на открытый конфликт, необходимо решительно и уверенно «принять бой». Беспомощность взрослого лишает его авторитета в глазах детей.

3. Следует отличать детское своеволие от безответственности.

Это означает, что ребенка нельзя наказывать за непреднамеренный поступок, если он забыл выполнить просьбу взрослого или просто не понял его требования. Детская безответственность - совсем не то же самое, что злостное непослушание, она требует более терпеливого отношения.

4. Когда конфликт исчерпан, необходимо прибегнуть к утешениям и объяснениям.

Ребенок почти всегда тяжело переносит наказание. Он чувствует одновременно свою вину, растерянность, покинутость. После истечения срока наказания следует восстановить с ним мирные отношения. Для этого можно обнять ребенка, приласкать, сказать, что он по-прежнему любим и, что наказывать его было неприятно.

Нужно еще раз объяснить, почему он наказан и как ему следует себя вести в следующий раз.

5. Нельзя требовать невозможного.

Родители должны быть уверены в том, что ребенок в действительности может исполнить то, что от него требуется. Нельзя наказывать его за то, что он намочил постель или сломал часы, с которыми вы сами дали ему поиграть. Наказание в данном случае может спровоцировать неразрешимый внутренний конфликт у ребенка.

6. Любовь как руководство к действию.

Промахи, ошибки и конфликты неизбежны в любом воспитательном процессе.

МЕРИЛОМ ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ С ДЕТЬМИ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЮБОВЬ, ТЕПЛОТА, ИСКРЕННЯЯ ЗАБОТА. ТОЛЬКО ОНИ МОГУТ ОПРАВДАТЬ НЕОБХОДИМОСТЬ СТРОГОСТИ И ДИСЦИПЛИНЫ.

1. НЕЛЬЗЯ ХВАЛИТЬ ЗА ТО, ЧТО:

- Достигнуто не своим трудом.
- Не подлежит похвале (красота, сила, ловкость, ум).
- Из жалости или желания понравиться.

2. НАДО ХВАЛИТЬ:

- За поступок, за свершившееся действие.

- Начинать сотрудничать с ребёнком всегда с похвалы, одобрения.
- Очень важно похвалить ребёнка с утра, как можно раньше и на ночь тоже.
- Уметь хвалить не хваля (пример: попросить о помощи, совет, как у взрослого).

О наказаниях необходимо рассказать более подробно.

1. НЕЛЬЗЯ НАКАЗЫВАТЬ И РУГАТЬ КОГДА:

1. Ребёнок болен, испытывает недомогание или не оправился после болезни т.к. в это время психика ребёнка уязвима и реакция непредсказуема.
2. Когда ребёнок ест, сразу после сна и перед сном.
3. Во всех случаях, когда что-то не получается (пример, когда вы торопитесь, а ребёнок не может надеть носки).
4. После физической или душевной травмы (пример: ребёнок упал, вы ругаете за это, считая, что он виноват).
5. Когда ребёнок не справился со страхом, невнимательностью, подвижностью и т.д., но очень старался.
6. Когда внутренние мотивы его поступка вам не понятны.
7. Когда вы сами не в себе.

2. ПРАВИЛА НАКАЗАНИЯ:

1. Наказание не должно вредить здоровью.
2. Если есть сомнения, то лучше не наказывать (пример: вы не уверены, что проступок совершил именно ваш ребёнок, или вы сомневаетесь в том, что совершённое действие вообще достойно наказания, т.е. наказывать "на всякий случай" нельзя).
3. За один проступок – одно наказание (нельзя припоминать старые грехи).
4. Лучше не наказывать, чем наказывать с опозданием.
5. Надо наказывать и вскоре прощать.
6. Если ребёнок считает, что вы несправедливы, то не будет эффекта, поэтому важно объяснить ребёнку, за что и почему он наказан.
7. Ребёнок не должен бояться наказания. Нельзя грозить наказанием – «дома тебе задам», иначе развиваем мстительное поведение у ребёнка. Нельзя шлёпать со злости. Особую боль доставляет не сам удар, а враждебность родителя.

Конечно, использовать все правила и необходимые условия в своём семейном воспитании очень сложно, но, вероятно, каждый родитель выберет из всего вышеперечисленного недостающую часть, тем самым, дополнив уже выработанную стратегию воспитания в вашей семье.

Что могут сделать родители для преодоления упрямства и капризности у детей:

1. Не придавайте большого значения упрямству и капризам. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребёнка.
2. Во время приступа оставайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете.
3. Не пытайтесь в это время что-либо внушать своему ребёнку – это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки ещё сильнее его возбуждают.
4. Будьте в поведении с ребёнком настойчивы, если сказали "нет", оставайтесь и дальше при этом мнении.
5. Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ ребёнка протекает «при зрителях». Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести.
6. Постарайтесь схитрить: "Ох, какая у меня есть интересная игрушка (книжка, штучка)!". Подобные отвлекающие манёвры заинтересуют капризулю и он успокоится.
7. Исключите из арсенала грубый тон, резкость, стремление "сломить силой авторитета".
8. Спокойный тон общения, без раздражительности.
9. Уступки имеют место быть, если они педагогически целесообразны, оправданы логикой воспитательного процесса.

И помните, нельзя ломать упрямство, а лучше направить силы ребёнка на полезные вещи!!!

Например, обратите внимание на его сильные стороны. Предлагаю Вам интересное упражнение, которое способствует личностному развитию ребёнка и формирует навыки позитивного мышления.

Упражнение называется «Моя копилка. Что я умею делать лучше всего».

В беседе предлагается ребёнку перечислить те качества или умения, которые ему нравятся делать больше всего, что у него хорошо получается.

Например. Я умею хорошо кататься на велосипеде. Я веселый. Я быстро бегаю. Я умею рисовать. Помогаю маме. Я хорошо играю в компьютерные игры и т.п.

Если ребенок затрудняется выделить свои сильные стороны, желательно помочь ему, подсказать, что у каждого есть способности.

Далее предложите ему нарисовать в альбоме картинку на тему – «За что ты сам себя можешь похвалить?»

А теперь каждый день возьмите за правило делать такие рисунки в этом альбоме «Мои достижения», где ребенок будет символически изображать каждое свое достижение.

Вопросы, с помощью которых ребенку будет легче наполнять такую «копилку»:

- Что тебя сегодня больше всего порадовало?
- Какими своими делами и поступками ты можешь гордиться?
- Что у тебя получается лучше всего?
- За что ты сам себя можешь похвалить?
- Какое свое желание ты смог сегодня осуществить?

Также Вы, вместе с ребёнком, можете составить коллаж, где будут отражены его успехи.