

Мама, не ругайся!

Почти каждый второй родитель считает, что ругать ребенка не стоит, однако все мы порою «срываемся» и выливаем на детей негативные эмоции. Почему так происходит?

Почему родители ругают детей?

Очень часто родители начинают ругать малышей, когда сами находятся не в духе. Если ребенок пролил сок на пол, когда у мамы хорошее настроение, она просто помоеет пол и попросит ребенка быть более аккуратным. Но если нервы у мамы и без того на пределе, та же ситуация вызовет взрыв гнева. Здесь стоит взять на вооружение следующее правило – как только вы заметили, что вы расстроены и раздражены, и уже начали повышать голос на ребенка, возьмите тайм-аут. Займите чем-нибудь ребенка и уединитесь, постарайтесь разобраться в себе. Поплачьте, дайте волю чувствам, если это поможет разрядить напряжение. И продумайте план решения проблемы.

Бывают такие родители, которые ругают ребенка из принципа. Они уверены, что ругать детей нужно как можно чаще, считая, что от этого он будет более воспитанным. Однако это не так. Психологи говорят, что такое отношение к детям формирует у малыша чувство вины и ощущение ущербности в сравнении с другими. А это, в свою очередь, в будущем может принести неудачи в жизнь человека.

Воспитывать ребенка необходимо так, чтобы при этом не подавлялась его личность и вера в себя. Он хоть и плохо ориентируется в мире, но открыт для нового.

За что родители ругают детей?

Часто родители сосредотачиваются на поисках недостатков в поведении малыша, и даже не замечают, что он делает что-то не из вредности, а просто подражает маме и папе. Ребенок сломал машинку? Он хотел заглянуть ей под капот, как это делает папа. Уронил варенье и размазал его по всей кухне? Малыш хотел убрать за собой, как убирает за ним мама. А ведь быть похожим на родителей похвально, и те, кто замечают это, уже не так строги к малышу.

Родителям очень важно научиться понимать, что прежде чем ругать малыша, нужно сначала спокойно объяснить ему, как что-либо делать правильно. Иначе ребенок вас просто не поймет. Однако объяснить ему что-либо один раз будет недостаточно, ведь это правило нужно заучить. Здесь перед родителями стоит задача – периодически напоминать малышу данное правило. Помните, что только после 10 объяснений и 100 раз повторений вы имеете право отругать малыша.

К сожалению не всем родителям хватает терпения. Научно доказано, что неустанные повторения формируют в голове ребенка новые нервные связи и информация усваивается и становится естественным поведением ребенка. Это требует от родителей немалого такта и уважения к себе, ведь такие установки не могут образоваться за пару дней. Постоянные повторения в буквальном смысле формируют мозг вашего малыша. Поэтому каждый повтор – это новый кирпичик в этом важном строительстве.

А может ребенок плохим поведением хочет привлечь к себе мамино внимание? Если в силу каких-либо обстоятельств малышу уделяют мало времени, он может специально вредничать и устраивать истерики, чтобы его заметили. В этом случае ругать ребенка бесполезно. Единственный способ переломить ситуацию – больше

хвалить малыша, уделять ему внимание постоянно, а не только когда нужно его отругать.

Возможно ли не ругать ребенка? И что для этого нужно?

Сменить гнев на милость. Когда вы находитесь в хорошем расположении духа, все вокруг будто само собой складывается хорошо. На самом же деле вы своей благожелательностью сглаживаете все острые углы нашего мира. Вы просто не хотите, чтобы что-либо омрачало вам настроение. Поэтому стоит учиться сохранять стойкость к внешним воздействиям.

Точно так же и в отношениях с малышом. Когда у вас отличное настроение вы не обратите внимания на то, что он не послушался вас и сделал что-то не так. В первую очередь вы смотрите на то, что побудило его к этому действию.

Руководствуйтесь любовью. Очень важно видеть и понимать мотив поведения ребенка. Всем известно, что борьба с симптомами не изменяет причину явлений. Так и в случае с плохим поведением. Постоянные запреты и упреки оказывают не тот эффект которого мы добиваемся, ведь его потребность в чем-то остается неудовлетворенной.

Конечно, ограничения нужны, но если вся жизнь становится сплошным «нельзя» - это неправильно. Если вы ругаете или наказываете малыша, задайте себе вопрос, зачем вы это делаете. Именно «зачем», а не «почему». Чего вы добьетесь, если накричите на ребенка за разбитую чашку? Станет ли он от этого более ловким? Или просто начнет бояться маму или папу? Постоянная ругань приводит к тому, что связь между родителями и ребенком утрачивается. А эффект от неё может быть прямо противоположным тому, чего вы хотели - ребенок начинает верить в то, что он плохой и ведет себя соответственно сложившемуся образу.

К тому же нет ничего приятного ни для вас, ни для ребенка в том, чтобы постоянно запрещать все малышу. Обращение же к мотиву, побудившему его к какому-либо поступку, дает абсолютно другой эффект. В итоге получается уже не борьба, а удовлетворение естественных потребностей малыша, которое помогает избежать ссор.

Поэтому прежде чем ругать ребенка, попробуйте поглубже заглянуть в причину видимого непослушания, скорей всего самого непослушания здесь вы и не увидите. Зато заметите желание малыша развиваться и узнавать новое, а также потребность в том, чтобы родители научили его делать разные вещи в мире и любви.

Как правильно ругать ребенка?

Уж этому, казалось бы, нас учить не надо – ругаться мы все умеем. А потом долго ругаем себя. Но оказывается, что критика тоже может быть как созидательной, так и разрушительной. Созидательная критика это лишь указание на то, что и как нужно сделать, в ней нет места отрицательной оценки личности ребенка.

Десятилетний Паша нечаянно пролил за завтраком стакан молока.

Мать: Ты уже не маленький, а стакан держать не умеешь! Сколько раз я тебе говорила — будь осторожней!

Отец: Он всегда был неуклюжим, таким и останется.

Да, Паша пролил стакан молока, но едкие насмешки здесь совершенно неуместны: они могут стоить родителям гораздо большего — потери сыновнего доверия. Не время высказывать ребенку, что ты о нем думаешь, если он провинился. В этом случае нужно осудить только его поступок, но никак не его самого.

Например, в ситуации с пролитым молоком есть и другой выход – спокойно дать ребенку еще один стакан молока и тряпку. Не сомневайтесь – сын или дочь будут вам благодарны за то, что вы не стали устраивать «разборку» и дали ему возможность самому исправить свою оплошность.

Буря! Скоро грянет буря!

Во многих семьях ссоры между родителями и детьми развиваются в заранее известной последовательности. Вот ребенок что-нибудь сделал или сказал не так — и отец с матерью неминуемо произносят обидные для него слова. Конечно, на них дети отвечают еще хлеще. Родители начинают кричать, угрожать — недалеко и до порки. И в доме разражается гроза.

Девятилетний Толик играл чайной чашкой.

Мать: Ты разобьешь ее! Уже бывало так, и не раз!

Толик: Нет, не разобью.

Тут чашка упала на пол и разбилась.

Мать: Вот уж руки-крюки! Скоро всю посуду в доме перебьешь!

Толик: У тебя тоже руки-крюки! Ты уронила папину электробритву, и она разбилась.

Мать: Как ты говоришь с матерью! Грубиян!

Толик: Ты сама грубиянка, ты первая начала!

Мать: Замолчи сейчас же! И отправляйся в свою комнату!

Толик: Не пойду!

Доведенная до белого каления, мать схватила сына в охапку и сильно отшлепала. Пытаясь освободиться, Толик оттолкнул мать. Та не удержалась на ногах и, падая, разбила стеклянную дверь, поранив осколками руку. При виде крови Толик страшно перепугался и выбежал вон из дома. До позднего вечера его не могли найти. Легко представить себе, как переволновались взрослые.

Неважно, научился ли Толик осторожно обращаться с посудой. Зато он получил отрицательный урок — как не стоит вести себя с матерью. Проблема вот в чем: можно ли было ее избежать, повернув ситуацию иначе?

Увидав, что сын играет чашкой, мать могла бы взять ее и поставить на место, а мальчику дать что-нибудь другое, например мяч. Или когда чашка уже разбилась, мама могла бы помочь сыну убрать осколки, сказав что-нибудь вроде: “Чашки

легко бьются. Кто бы мог подумать, что от этой чашечки будет столько осколков!” Удивленный и обрадованный Толик, скорее всего, тут же попросил бы у матери прощения за свой поступок. А мысленно он сделал бы вывод: “Чашки — не для игры”.

Родители должны помочь своим детям почувствовать разницу между простой неприятностью и трагедией или катастрофой. Часто бывает, что и сами родители реагируют на события неадекватно. А ведь сломанные часы — это не сломанная нога, разбитое окно — не разбитое сердце! И говорить с детьми нужно примерно так:

-Я вижу, ты опять потерял перчатку. Жаль, ведь она стоит денег. Печально, что и говорить, хоть это и не трагедия.

Если сын потерял перчатку, не стоит из-за этого терять хорошее настроение. Если он порвал рубашку, не стоит в отчаянии рвать на себе одежды, подобно героям древнегреческих трагедий.

Оскорбления: что за ними скрыто?

Оскорбления — это отравленные стрелы, и можно использовать их только против врагов, но никак не против детей. Если мы скажем: “Какой некрасивый стул!” — со стулом ничего не случится. Он не чувствует ни оскорбления, ни смущения. Он стоит там, куда его поставили, независимо от характеризующего его прилагательного. Однако когда неуклюжим, или глупым, или некрасивым называют ребенка, с ним кое-что происходит. Он страдает, злится, испытывает ненависть, желание отомстить. В связи с этим у него появляется и чувство вины, которое, в свою очередь, приводит к тревоге. Вся эта “цепная реакция” делает ребенка и его родителей несчастными.

Когда ребенку все время повторяют: “Какой ты неуклюжий!” — он может в первый раз ответить: “Вовсе нет!” Но, в общем, дети прислушиваются к мнению родителей, и, в конце концов, ребенок и сам поверит, что неуклюж. Упадет, например, во время игры и сам себе скажет: “Какой я неуклюжий!” Потом ребенок начнет избегать подвижных игр, требующих ловкости, потому что отныне он уверен в своей неповоротливости.

Когда родители и учителя повторяют ребенку, что он глуп, в конце концов, он этому поверит и в результате на самом деле станет неудачником.

Родительский гнев

Гнев, как и простой насморк, — весьма насущная проблема, игнорировать ее нельзя. Мы не всегда можем предупредить проявления гнева, хотя он обычно возникает в сходных ситуациях и развивается как бы в заданной последовательности. Нам кажется, что гнев всегда вспыхивает неожиданно, внезапно.

В гневе мы словно теряем рассудок: мы обращаемся с детьми, как со своими врагами, оскорбляем их, кричим и наносим удары “ниже пояса”. Когда же вспышка ярости проходит, мы осознаем свою вину и торжественно обещаем себе, что это больше не повторится. Но вскоре гнев вспыхивает снова, и наших хороших намерений как не бывало: мы набрасываемся на детей — на тех, кому с момента их рождения посвятили всю свою жизнь.

Не стоит давать обещаний, которые не можешь выполнить: это только подольет масла в огонь. Гнев подобен урагану: от него никуда не денешься, но к нему надо быть готовым.

В воспитании детей родительскому гневу отведено особое место. В самом деле, если в нужный момент не рассердиться, то ребенок подумает, что мы смотрим на его проступок сквозь пальцы. Лишь те, кто махнул рукой на своего ребенка, исключают гнев из арсенала воспитательных средств. Конечно, не стоит беспричинно обрушивать на ребенка лавину гнева. Нужно научить его понимать, когда гнев означает серьезное предупреждение: “Моему терпению есть предел”.

Родители должны помнить, что гнев слишком дорого им обходится, чтобы метать громы и молнии направо и налево. Гнев не должен возрастать во время его проявления. Нужно так выражать свой гнев, чтобы родителям это приносило какое-то облегчение, ребенку — урок, но ни в коем случае не давало вредных побочных эффектов ни для той, ни для другой стороны.

Путь к миру и покою:

Первый шаг. Прежде всего, нужно вслух назвать свое чувство. Это будет сигналом, предупреждением для всех, кого это чувство затрагивает: “Осторожна! Пора остановиться!”

— Я очень недовольна.

— Я рассердилась.

Если это не помогло разрядить “грозу”, идем дальше.

Второй шаг. Выражаем свой гнев с возрастанием его силы.

— Я сержусь.

— Я очень сердита.

— Я очень, очень сердита.

— Я разгневана.

Иногда одного выражения наших чувств (без объяснений) достаточно, чтобы ребенок подчинился. Если же этого не произошло, надо перейти к следующему этапу.

Третий шаг. Здесь необходимо пояснить причины своего гнева, назвать свою реакцию на события — в словах и желаемых действиях.

— Когда я вижу, что твои ботинки, носки, рубашки и свитеры разбросаны по всей комнате, я начинаю злиться, я сержусь не на шутку! Хочется открыть окно и выбросить все это прямо на улицу!

— Я приготовила хороший обед. По-моему, он заслуживает похвалы, а не презрения.

Такой подход позволяет родителям дать выход своему гневу, при этом никому не причиняя вреда. Как раз наоборот: дети увидят, что гнев можно выражать очень спокойно. Ребенок должен понять, что и его собственный гнев вполне поддается такой “разрядке”.

Ругать детей себе дороже

Группа психологов и лингвистов из Университета Пердью (Purdue University), США, под руководством Стивена Уилсона (Steven Wilson) и Фелисии Робертс (Felicia Roberts) выяснила, что вербальная агрессия в отношении детей усугубляет их несамостоятельность и подавляет инициативность в дальнейшем. Об этом сообщается в пресс-релизе исследования, которое будет опубликовано в журнале Human Communication Research.

Ученые предложили 40 матерям поиграть в течение 10 минут со своими детьми в возрасте от трех до восьми лет, при этом в процесс общения матери и ребенка никто не вмешивался, проводилось только видеонаблюдение. Кроме того, матери-

добровольцы должны были заполнить письменный тест, который помогал определить уровень их вербальной агрессии по отношению к окружающим. При анализе полученных видеозаписей и результатов теста выяснилось, что матери, склонные к словесной агрессии, проявляли высокий уровень контроля собственных детей во время игры, направляя их действия в среднем каждые 12 сек. Женщины, показавшие низкий уровень агрессии по тесту, контролировали своих детей примерно вдвое реже.

«Дети, родители которых склонны к контролю и решению проблем с помощью ругани, проявляли низкие навыки коллективной работы», – говорит профессор Уилсон. – «Таким образом, родители сами провоцируют несамостоятельность детей и свой дальнейший контроль над ситуацией, а также расшатывают веру ребенка в собственные силы».

Исследователи отмечают, что словесная агрессия имеет разные степени формы проявления – от якобы ненавязчивых подсказок до громкого крика, но суть ее остается той же: контроль и принижение достоинства ребенка.