Консультация для родителей

12 СПОСОБОВ ПООЩРИТЬ ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

Всем родителям хочется видеть своего ребенка послушным и прилежным. Часто взрослые пытаются добиться нужного поведения принуждением и наказаниями, забывая, что похвала даст результат меньшими усилиями. Более конструктивный подход к воспитанию — уделять внимание ребенку, когда он ведет себя хорошо, а не только реагировать на последствия плохих поступков.

1. Будьте образцом для подражания. Используйте для воспитания свое собственное поведение. Не только родители следят за тем, как ведут себя дети, но и наоборот — ребенок учится, постоянно наблюдая за поведением взрослых, и то, что вы делаете, намного важнее того, что вы говорите. Если хотите, чтобы ребенок говорил «пожалуйста», используйте это слово сами; если не хотите, чтобы повышал голос, говорите тихо и спокойно. А переходя дорогу только по переходу и на зеленый свет, вы показываете хороший пример не только своим, но и чужим детям. Возможно, однажды это сохранит им жизнь.

2. Покажите ребенку, что вы чувствуете. Если честно рассказать ребенку, как его поведение влияет на вас, он увидит в этом отражение собственных чувств и быстрее поймет вас. Если вы начинаете предложения со слов «я» или «мне», малышу будет проще увидеть вещи с вашей точки зрения. Например, «Я огорчен, что из-за шума не могу говорить по телефону, веди себя тише, пожалуйста». Это работает и в обратную сторону: «Я так рада, что ты собрал все игрушки, ты молодец».

3. Замечайте хорошее поведение и говорите ребенку об этом. Если малыш ведет себя так, как вам хотелось бы, не скупитесь на положительные отзывы. Например, «Ого, ты так аккуратно играешь. Мне так нравится, что у тебя все кубики лежат на столе, а не на полу». Это действует намного лучше, чем ждать, пока кубики все-таки окажутся на

полу, а потом восклицать: «Хватит разводить беспорядок, убери за собой!»

Важно помнить: ***даже негативное внимание (упреки и ругань) для детей важнее, чем его отсутствие. А значит, если их не хвалят, они могут провоцировать вашу реакцию плохим поведением. Поэтому так важно стараться делать больше положительных комментариев, чем негативных замечаний.***

4. Опускайтесь до уровня ребенка. В буквальном смысле — постарайтесь присаживаться, когда говорите с ним, чтобы ваши глаза были на одном уровне. Так вы будете ближе к малышу и сможете лучше уловить его чувства и мысли. В свою очередь, такая близость помогает ему лучше понять, чего вы от него хотите и в итоге прислушаться к вашим просьбам. Кстати, разговор на одном уровне полезен и для формирования адекватной самооценки малыша.

5. Слушайте активно. Можно кивать, когда ребенок пытается донести до вас свою мысль, и повторять то, что он, по вашему мнению, чувствует. Например, «Похоже, тебе очень грустно, что твоя башенка развалилась». Такой отклик помогает маленьким детям справиться с негативными эмоциями, такими, как разочарование, которые могут привести к плохому поведению. Активное слушание также позволяет ребенку почувствовать, что с его мнением считаются, а это тоже немалый вклад в его психологический комфорт.

6. Выполняйте обещания. Когда вы выполняете свои обещания (как хорошие, так и плохие), ребенок учится доверию и уважению. Он понимает, что родители не подведут, если пообещали что-то хорошее, и не будет испытывать вас на прочность, если вы четко объяснили последствия плохого поведения. Поэтому, если вы обещаете пойти на прогулку после того, как ребенок соберет игрушки, будьте готовы найти время и сдержать обещание. И наоборот: когда говорите малышу, что вам придется уйти из парка, если он не перестает бросаться песком в других детей, будьте готовы уйти, несмотря на уговоры.

7. Создайте среду для хорошего поведения. Окружающая среда влияет на поведение ребенка, и родители могут сформировать такое окружение, которое поможет ему вести себя хорошо. Например, обеспечить, чтобы вокруг ребенка было достаточно предметов, с

которыми можно играть. И наоборот — вещи, которые он может сломать или которые могут нанести ему вред, должны быть вне досягаемости ребенка. Да, возможно, с мамиными очками играть очень весело, а детям еще трудно запомнить, что можно трогать, а что нельзя. Если хранить хрупкие вещи и ценности вне поля зрения детей, это уменьшит вероятность возникновения проблем.

8. Выбирайте, на что реагировать. Прежде чем вмешаться в то, чем сейчас занят ребенок — особенно перед тем, как сказать «нет» или «прекрати» — спросите себя, действительно ли это так важно. Сведя к минимуму требования, запреты и замечания, вы снижаете риск возникновения конфликтов. Конечно, правила и ограничения важны, но старайтесь применять их только в действительно важных случаях.

9. Сохраняйте твердость, когда ребенок ноет. Если вы сдадитесь в ситуации, когда малыш что-то выпрашивает, то в следующий раз он снова может прибегнуть к нытью — ведь это работает. «Нет» означает «нет», без вариантов, поэтому не произносите это слово, если на самом деле не имеете этого в виду. Также важно, чтобы родители были солидарны в своих запретах.

10. Правила должны быть простыми и понятными. Если вы дадите четкие инструкции простыми словами, ребенок будет знать, чего от него ожидают. «Пожалуйста, держи меня за руку, когда мы переходим дорогу». Кстати, правила без отрицаний лучше воспринимаются. Например, «Пожалуйста, закрой дверь» лучше, чем «Пожалуйста, не оставляй дверь открытой».

11. Готовьтесь к сложным ситуациям заранее. Одновременно присматривать за ребенком и заниматься повседневными делами сложно. Но если заранее обдумать потенциально сложные ситуации, можно планировать дела с учетом потребностей ребенка. Объясните ему, почему ваши дела важны, и дайте время подготовиться к смене деятельности, чтобы избежать конфликта.

12. Сделайте так, чтобы ребенок чувствовал себя важным. Ребенок может справляться с несложными повседневными обязанностями по дому. Это поможет ему чувствовать свою значимость в семье и уменьшит проявления плохого поведения. А ваша регулярная похвала укрепит его самооценку.