

## Как установить границы без наказаний

1. Я не просто так решила начать с причин нежелательного поведения.

Если ребенок не слушается, попробуйте определить почему это происходит. Гордон Ньюфелд говорит, что большая часть проявлений детского непослушания связаны с двумя причинами: нарушение привязанности или детская незрелость.

Может быть наши требования завышены? И он просто не может сделать требуемое в силу возраста? А может он чем-то расстроен и теперь вымещает злость? И надо просто помочь ему выпустить гнев допустимым образом.

Часто это действительно очень непростая задача понять в чем же дело, но результат того стоит.

2. За всяким проблемным поведением обычно стоит какая-то потребность. Задача взрослого эту потребность удовлетворить. Важно отличать потребности от "хотелок". Например, когда ребенок закатывает скандал из-за игрушки, которая досталась брату, а не ему, "хотелкой" будет игрушка, а потребностью - внимание родителя.

И значит игрушку мы ребенку не даем, а вот вниманием стараемся напитать. Причем в идеале напитать до запроса, для предупреждения подобных ситуаций.

3. Укрепляйте привязанность. Ребенок с надёжной привязанностью старается быть хорошим для своего взрослого. У него не всегда это получается в силу незрелости, но стараться он будет.

4. Будьте надежным взрослым для своего ребенка. В отношениях родитель - ребенок, родитель главный. Но главный не с позиции силы, а с позиции заботы. В таких отношениях ребенок расслабляется и слушает своего взрослого просто потому что так велит ему его природа.

5. Удостоверьтесь, что ребенок знает правила и правильно их понял. Зачастую дети нарушают правила, так как не знали их или недопоняли. А так как детская фантазия безгранична, заранее предугадать, что ещё придёт в детскую голову невозможно. Поэтому лучше не ругаться, а спокойно объяснить, почему не следует делать то, что сделал ребенок.

Подсказывайте ребенку правила, напоминайте их. "Мы сейчас войдём и поздороваемся".

6. Объясняя ребенку, что делать нельзя, обязательно расскажите, что делать можно.

7. Показывайте детям последствия их действий. На картинках в книгах, разыгрываете

сценки с помощью игрушек, в мультфильмах, с помощью пластилиновых героев.

8. Всегда старайтесь предполагать в действиях ребенка добрые намерения и озвучивайте их. "Да, я видела, ты хотел помочь сестрѐнке и случайно её уронил".

9. Помогайте ребенку быть хорошим: следите за его физическим состоянием (холодно, жарко, устал, голоден) и поддерживайте с ним контакт. Создавайте вокруг него подходящую среду: если есть в доме какие-то вещи, которые ребенку нельзя, они должны быть недоступны для ребенка. Не стоит его без нужды искушать.

10. В самой ситуации когда ребенок ведет себя неправильно, кратко, четко и нейтрально обозначьте границы: "Мы так не делаем", "Стоп! Это опасно!", "Перестань, пожалуйста, мне это не нравится". Переключить внимание ребенка на себя: "А давай лучше я тебе расскажу, чем мы займемся, когда вернемся домой", "Я сейчас уйду, но у меня есть для тебя очень тайное и секретное задание. Пока меня не будет дома, нарисуй план нашей спальни и спрячь там для клад. А когда я вернусь, будем его искать".

Если ситуация требует обсуждения, то делать это нужно не в сам момент ситуации, а позже, когда все успокоится. Когда ребенок спокоен, расслаблен и настроен на Вас, он будет готов выслушать аргументы.

11. Никогда не воспитывайте ребенка в ситуациях эмоционального напряжения. Ребенок Вас просто не услышит, да и Вы скажете совсем не то, что хотелось бы.

Очень большое искушение идти по проторенной дорожке "кнута и пряника". Прокладывать свой новый путь очень сложно. Тут нет готовых рецептов и решений. В каждой конкретной ситуации нужно искать свой ключик.

Когда смотришь на детское непослушание с такой точки зрения в этом есть и свои плюсы, и минусы.

Плюс в том, что когда смотришь вглубь, понимая причины, то видишь что нужно делать.

А минус в том, что ответственность за поведение своего ребенка придется взять на себя.