

и Староверова Марина Семёновна.

**Кандидат психологических наук, доцент,
директор Института психологии
и специального образования.**

Автор книг серии «Несложное родительство»



«Родительство – это невероятная профессия»

*Зигмунд Фрейд, психоаналитик, психиатр и
невролог, основатель психоанализа*

НАКАЗАНИЕ - МЕТОД ВОСПИТАНИЯ

- ❖ помогает выстраивать границы, которые необходимы ребенку для полноценного эмоционально-личностного развития
- ❖ пресекает нежелательное поведение и предотвращает его в дальнейшем

ПОД КАТЕГОРИЧЕСКИМ ЗАПРЕТОМ ДОЛЖНО БЫТЬ:

- ❖ **Физическое наказание!**
- ❖ **Использование фраз типа: «не тупи...», «не кривляйся как обезьянка...»** - формирует неуверенность в себе, но не помогает понять, что делается не верно.
- ❖ **Повышение голоса и срыв на крик** - вызывает кратковременный испуг, а значит замирание и блокировку умственных способностей.
- ❖ **Публичное наказание** - вызывает ощущение противостояния всему миру, а это прямой путь к развитию аффективных проблем от агрессии до депрессивного расстройства.

ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ РАССМАТРИВАТЬ НАКАЗАНИЕ КАК МЕТОД ВОСПИТАНИЯ:

- ❖ Четкое определение того за какие действия или какое поведение вводится наказание.

Правила должны быть понятны и заранее известны ребенку!

Правила должны касаться только самых важных моментов - запомнить много правил ребенок не сможет.

- ❖ За одно и тоже нарушение должна быть одна и та же санкция.

При несоблюдении мы обесцениваем правила и подрываем свой авторитет.

ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ РАССМАТРИВАТЬ НАКАЗАНИЕ КАК МЕТОД ВОСПИТАНИЯ:

- ❖ Наказание должно быть соразмерно совершенному проступку.

Нельзя вводить санкции за то, что было сделано ребенком случайно!

- ❖ Наказание не может быть безвременным.

Не используйте фразы типа: «Ты больше не будешь смотреть мультики», «Компьютер не для тебя»... - это вызывает бурную аффективную реакцию от слез до агрессии, что только ухудшает эмоциональную ситуацию.

ЗАМЕЧАНИЯ - МЕТОД ВОСПИТАНИЯ

- ❖ дают ребенку понять, что вам не все равно, что вы - заинтересованная сторона.
- ❖ претензия, высказанная в уважительной форме - это продуктивное общение с ребенком, позволяющее изменить ситуацию к лучшему.

БАЗОВЫЕ ПРАВИЛА «ОФОРМЛЕНИЯ ЗАМЕЧАНИЯ»:

- ❖ Приступайте к разговору с ребенком, только после того как справитесь с эмоциями.
- ❖ Во время разговора сосредоточьтесь на одной самой важной в данный момент теме и не обобщайте претензии к ребенку.

Не используйте фразы типа: «Ты вообще не хочешь учиться, а что за жуткий у тебя цвет волос... твои друзья такие же балбесы как и ты...» - только одна претензия может стать темой для разговора!

БАЗОВЫЕ ПРАВИЛА «ОФОРМЛЕНИЯ ЗАМЕЧАНИЯ»:

- ❖ Давайте оценку конкретному поступку ребенка, а не личности.

Не используйте слова, оценивающие его в целом: «ты законченный эгоист», «у тебя дурацкий характер».

«Ты вчера должен был подойти к учителю физики и решить вопрос с аттестацией, но не сделал этого» - вот пример оценки конкретного действия, а не личности.

* Замечание должно быть своевременным и на раздражающий вас поступок нужно реагировать как можно быстрее, пока он «не стерся» в памяти ребенка.

ЧЕК-ЛИСТ

ТЕХНИК ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ РОДИТЕЛЯМ

- ❖ Техника «Физический выход эмоций»
- ❖ Техника «Осознанное дыхание»
- ❖ Техника «Заземление»
- ❖ Техника «Постановка когнитивных задач»
- ❖ Техника «Шаг за шагом»

Техника «Физический выход эмоций»

Начните двигаться!

В идеале хорошо выйти и прогуляться вокруг дома или заглянуть на спортивную площадку, но можно и просто начать уборку в квартире, складывать разбросанные вещи, мыть посуду. Вскоре вы почувствуете, что дышится легче, да и сердце уже не так бешено колотится в груди.

Техника «Осознанное дыхание»

Постарайтесь просто дышать ровно, при этом, по возможности, фиксируйте свое внимание на выдохе – пусть он будет немного длиннее, чем вдох.

Теперь опробуйте сделать дыхание равным. Например, на вдохе считаете от 1 до 5, затем задержка дыхания от 1 до 5, и выдох – снова от 1 до 5/

Постарайтесь постепенно увеличивать интервал.

Техника «Заземление»

Необходимо мысленно, ну а если есть возможность, то и вслух, проговаривать все, что вы делаете в данный момент времени. Например, я сижу на диване и возле меня чашка с чаем. Я беру пульт от телевизора и т.д.

Возможно, вам вначале покажется невероятным, но попробовав вы действительно ощутите спокойствие – это проверено многолетним опытом.

Техника

«Постановка когнитивных задач»

Ваша задача будет состоять в том, что в любой свободный момент времени необходимо нагружать память.

Старайтесь запоминать стихотворения, тексты песен, отрывки рассказов, ну а если решитесь – не используйте ежедневник, а запомните последовательность событий на день.

Именно так психологи экстренных служб работают с людьми, пережившими тяжелую стрессовую ситуацию для предотвращения посттравматического стрессового расстройства, так что нам это точно подойдет!

Техника «Шаг за шагом»

Даже если у вас нет возможности выполнить, то или иное дело в полном объеме нужно приступить хотя бы к его частичной реализации.

Например, необходимо убрать сезонные вещи всех членов семьи, но нет на это времени. Не страшно - начните сегодня с разбора вещей только в одном шкафу, а остальное будете делать по мере сил. Главное, что вы начали реализовывать то, что было запланировано. Не случайно техника называется «Шаг за шагом» - снимает чувство вины и предотвращает невротизацию.

**«Никто из нас не идеален, все мы
допускаем ошибки, да и вообще не
бывает идеального родительства»**

*Карл Густав Юнг, швейцарский психиатр и
педагог, основоположник одного из направлений
глубинной психологии*

«НЕСЛОЖНОЕ РОДИТЕЛЬСТВО»

Серия книг, полезных как будущим и молодым, так и опытным родителям, потому что:

- говорят с родителями на одном языке;
- рассказывают, почему дети ведут себя именно так, а не иначе;
- содержат чёткие инструкции по взаимодействию с детьми разного возраста;
- учат правильно реагировать на возрастные изменения детей на разных этапах жизни;

