

Позитивное родительство: 10 принципов

30

Есть разные методы воспитания и разные стили родительства: какие-то мы осваиваем интуитивно, где-то стараемся следовать правилам. Что такое позитивное родительство и в чем его польза?



Основная идея позитивного родительства — реагировать на эмоции и потребности ребенка, строить общение исходя из вопроса «Что нужно моему ребенку и почему он так себя ведет?», а не из «Как я могу заставить его делать то, что считаю правильным?». Доброжелательные отношения и взаимное сотрудничество будут более эффективны, чем авторитарность и наказания. Как к этому прийти?

Принцип 1: решать проблему, а не контролировать поведение. Если что-то произошло, то реагируйте именно на действие, а не на те черты характера или особенности, которые к этому привели: если малыш разбил чашку и разлил молоко, это не потому, что он неуклюжий или вы уже сто раз просили быть осторожнее, теперь надо просто взять веник и тряпку и разобраться с последствиями.

Принцип 2: уважать друг друга. Важно, чтобы в семье признавались желания и потребности всех — и детей, и родителей. Чтобы ребёнок мог усвоить такой подход, относитесь к нему так же, как хотели бы, чтобы относились к вам: общайтесь вежливо, объясняйте свои поступки, требования и семейные правила, слушайте его, показывайте вашу любовь.

Принцип 3: обойдемся без наказаний. Не стоит путать позитивное воспитание и вседозволенность — конечно, в любой семье есть правила и есть родители, которые следят за их выполнением. Но важно помнить, что наказания в виде крика, шлепков или игнорирования не помогают ребенку изменить свое поведение к лучшему или задуматься о последствиях, а совсем наоборот: злят и ранят его, показывают, что своего можно добиться силой, использовать свою власть над теми, кто слабее.

Принцип 4: самостоятельность и ответственность. Чем старше ребёнок — тем больше он способен делать самостоятельно, но без предварительных (и постепенных!) тренировок мы не сможем просто взять и передать ему ответственность со словами «Ну все, ты уже большой, давай-ка сам». Поощряйте самостоятельность с самого раннего возраста и будьте рядом, чтобы в любой момент он мог обратиться к вам за поддержкой.



Принцип 5: не критика, а поддержка. Когда у малыша что-то не получается, главная задача родителей — отметить то, что все-таки получилось, а не указать на ошибки и потребовать их исправить. Ошибки и полученный с их помощью опыт — важная часть любого развития.

Принцип 6: говорить о чувствах и признавать их. Чтобы научиться понимать, что с нами происходит, важно уметь разбираться в чувствах: определять их, называть, реагировать, знать, что все чувства одинаково важны, и нет «плохих» и «хороших». Ребёнок может злиться или быть очень расстроенным, и важно научить его, что с этим делать: например, «Ты сейчас злишься, но ты не можешь бить маму или сестру, зато можешь глубоко подышать или попрыгать, чтобы сбросить напряжение».

Принцип 7: положительное подкрепление. Бывает так, что наши дети ведут себя просто ужасно — и при этом твердо знают, что это надежный способ привлечь родительское внимание: мама и папа точно отвлекутся от своих дел, будут ругаться или исправлять последствия, но при этом будут рядом. Лучше более эмоционально обращать внимание на поступки и поведение, которые вам нравятся, и хвалить ребёнка, а на плохое поведение реагировать спокойно и сдержанно.



Принцип 8: предоставляйте выбор. Будет меньше поводов для конфликтов, если не пытаться заставить ребёнка сделать то, что вам нужно, а дать ему выбрать из двух подходящих вам вариантов — так он будет чувствовать, что у него действительно есть право голоса. Например, вы можете сказать: «Ты хочешь принять ванну до или после чистки зубов?», или «Нам пора. Мы сразу пойдем домой или зайдем в магазин?».

Принцип 9: будьте последовательны. Согласитесь, было бы странно требовать от ребёнка честности, но в его присутствии врать близким, или настаивать на порядке в комнате — а самому везде разбрасывать свои вещи, запрещать гаджеты — и постоянно быть с телефоном в руках. Делайте сами все то, чего хотели бы от детей.

Принцип 10: будьте тем, кому хочется подражать. Скорее всего, свою будущую взрослую жизнь ребёнок будет строить на основе тех представлений и привычек, которые он получил в семье. Значит, стоит показать ему, как жить интересно и наполненно: вместе гулять и проводить досуг, много читать, изучать, как устроен мир, искать ответы на вопросы, заниматься творчеством. Пусть у родителей будут свои увлечения, любимая работа, занятия, которые приносят радость.

