

# Как воспитать ребенка без насилия

## (СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ)

Принято считать, что самое безопасное для детей место – это семья, дом. Но, к сожалению, так бывает не всегда. Всё чаще приходится слышать о случаях жестокого обращения с детьми со стороны родителей и других членов семьи. Цель этого информационного буклета – доказать, что воспитать ребенка без насилия возможно.

### **Родителям нужно помнить:**

- Неуважение порождает неуважение, а уважение вызывает аналогичную ответственную реакцию.
- Насилие порождает насилие, а доброжелательность – мир.
- Эгоизм порождает эгоизм, а внимание к другому - оборачивается ответным вниманием.
- Если не прислушиваться к мнению детей, они не научатся воспринимать ваше мнение.
- Принуждение порождает несвободу, а подневольный человек вырвется из навязанных ему рамок при первой же возможности.

**Воспитание без принуждения и насилия требует от родителей определенных умений и навыков. Главные из них:**

- **Умение «расшифровывать» поведение ребенка, чтобы понять его потребности.**

«Плохой» поступок ребенка обычно вызван какой-то неудовлетворенной потребностью (физической или эмоциональной) либо излишней чувствительностью ребенка.

- **Умение быть последовательным и предсказуемым.**

Реакция родителей на один и тот же поступок ребенка должна быть одинаковой и стабильной, а не сегодня ребенка наказывают за что-то, а завтра - а уже нет, дома ему разрешают всё, а в гостях - ничего. Если нет системы в поведении родителей, то неудивительно, что этой системы нет и в поведении детей.

- **Способность разрешать ребенку проявлять свои чувства, помогая выразить их в приемлемой форме.**

Если ребенок злится, в его организме происходит выброс адреналина, который вызывает агрессивное поведение. Ребенок дерется, толкается, кусается, швыряется предметами, плюется, потому что не знает, как справиться с этим потоком энергии. Важно показать достойный пример снятия напряжения. Это проговаривание своих эмоций «Я сердит» или перевод фокуса действий на пластилин, глину, газету (любые подвижные игры, которые требуют выброса энергии через руки, т.к. агрессивные импульсы концентрируются в первую очередь в руках и зубах).

- **Умение предугадать детскую истерику и, исходя из этого, правильно выстроить собственное поведение.**

Если истерика началась в ответ на запрет взрослого (нельзя брать какую-нибудь вещь или бегать по лужам), родители не должны тут же менять своё решение, лучше твёрдо сказать «нет» дабы в будущем ребенок не начал манипулировать взрослыми. В первую очередь надо дать ребенку успокоиться (в пике истерики он вас не слышит), а затем обнять и объяснить правомерность отказа. Не забывайте в такие моменты говорить детям о любви и о том, что ваш отказ никак не связан с тем, как вы относитесь к детям. Нежелательно во время истерики оставлять ребенка одного – это может быть небезопасно.

- **Понимание того, что ребенку надо ДОСТУПНО объяснять правила поведения.**

Часто непослушание ребенка связано именно с тем, что он просто не знает о существовании тех или иных правил поведения. Он себя ведет спонтанно и естественно (шумит, балуется в супермаркете и т.д.). Потом вдруг выясняется, что правила всё-таки были, но о них малышу не сказали, зато отругать успели. Кстати, объяснять эти правила нужно, учитывая возраст ребенка. Форму изъяснения соответственно также надо соотносить возрасту ребенка.

- **Понимание того, что поведение родителей – наилучший учитель для ребенка.**

Важно понимать, что, если отец или мать после пробуждения не заправляют за собой постель, то, как бы они не обучали этому ребенка, эффекта от нравоучений будет мало. Слова не должны идти в разрез с поступками. Также умение/неумение контролировать свои эмоции (действия) по принципу подражания перенимается детьми от родителей.

- **Нельзя воспитывать ребенка на расстоянии.**

Если мама из кухни кричит ребенку: «Прекрати!», это кажется ребенку шумовым фоном. Надо подойти к ребенку поближе, остановить его, опуститься до уровня его головы, взять за плечи или за руки и сказать, глядя ему в глаза, то, что хотите.

- **Нельзя заставлять ребенка чувствовать себя постоянно виноватым или верить в то, что он достоин родительской любви лишь тогда, когда ведет себя хорошо.**

Чувствуя вину из-за своего поведения, в дальнейшем ребенок будет стремиться угождать всем ради того, чтобы его принимали и уважали.

- **Откажитесь от приказов, стремитесь объяснять ребенку причину запретов и отказов.**

«Нельзя залезать на подоконник, потому что ты можешь упасть на пол, и тебе будет больно, ты можешь пораниться. Тогда придется лежать в постели, и нельзя будет гулять на улице, ходить в парк, рисовать и собирать лего».

- **Прикосновения и ласковый взгляд.**

Каждому взрослому необходимо, чтобы его обнимали до 12 раз в день. Детям прикосновений нужно гораздо больше. Тогда они чувствуют себя защищенными, нужными, а их интеллект лучше развивается.

- **Похвала.**

Хвалите малыша как можно чаще - за любое достижение, любой хороший поступок. Дети всегда стремятся радовать своих родителей. А похвала лишь закрепит положительное поведение, укрепит в ребенке веру в себя.

- **Внимание.**

У ребенка должно быть время, когда родители принадлежат только ему. Сюда не входит работа по быту. Разговаривайте, глядя в глаза своему ребенку, читайте, рисуйте и т.п. Это необходимо не только для укрепления семейных уз, но и для того, чтобы у ребенка не возникала необходимость плохо себя вести и тем самым добывать недополученное внимание от родителей.

- **Разрешение делать ошибки.**

Помните: чтобы избежать ошибок, надо набираться опыта; чтобы набираться опыта, надо делать ошибки.

- **Разрешение проявлять свои эмоции.**

Не ругайте и не хвалите детей за проявление чувств. Учите их понимать свои чувства и говорить о них - это помогает детям выражать эмоции, более точно распознавать их и справляться с ними. Например, в соответствующей ситуации можно сказать: «Думаю, ты плачешь потому, что устал» или «Я знаю, что Артем забрал твой мяч и тебя это расстроило». Такое понимающее поведение взрослых позволит ребенку довериться своим родителям и быть уверенным в том, что его понимают и ему сопереживают. Значит, взрослые небезразличны к его судьбе.

