



Уроки послушания. Урок 4.

Секреты воспитания: техника ВУК и метод светофора

Как найти баланс между запретами, правилами, ограничениями и свободой самовыражения, необходимой для развития творческой, уверенной в себе, самодостаточной личности?

Как не превратиться в тирана, раздающего запреты и наказания налево и направо, но не упустить ребёнка, задать верное направление, сформировав прочный фундамент моральных ценностей и целеопределяющих установок?



Скажем сразу и честно. Готовых рецептов эффективного воспитания вы не найдёте. Каждая семья, каждый ребёнок — это эксклюзив, требующий индивидуальных решений. Вам придётся искать, пробовать, ошибаться... Каждый метод может работать или не работать в разных ситуациях и в разных семьях.

Что делать, если ваш ребёнок не слышит вас с первого раза?

Во-первых, если мама постоянно много говорит (что естественно только в первый год жизни ребёнка), то это воспринимается ребёнком как фон (так же, как и включенный телевизор) и реакция ребёнка на ваши просьбы снижается.

Во-вторых, если вы учите (не осознанно) ребёнка вас не слышать — он не слышит.

Например, ребёнок берёт хрупкий стеклянный предмет, а вы из дальнего угла комнаты кричите «Саша, не трогай». Ваш ребёнок, как говорится, «и ухом не ведёт», т.к. он сосредоточен на том, чтоб достичь желаемого и ваш голос просто не воспринимает. Если это происходит постоянно, у ребёнка этот навык восприятия «не слышать» закрепляется, т.к. вы где-то там и голос ваш это «фон».

В-третьих, если ваш ребёнок чем-то сильно увлечён (играет), и вы из другой комнаты его о чём-то просите, то он опять не реагирует на ваши слова. Потому

что он увлечён, и вы, своим бездействием, опять же учите его не реагировать на обращение.

Это восприятие ребёнка и это не повод для раздражения. Это повод пересмотреть своё поведение и начать правильно действовать, сделать так, чтобы ребёнок научился вас слышать.

Например, техника ВУК.

Прежде чем о чём-то просить ребёнка, добейтесь контакта с ним. \

- Взгляд
- Улыбка
- Кивок

Когда ребёнок вас не слышит, а вам надо от него чего-либо от него добиться, то делайте так:

1. Подойдите к ребёнку, чтобы ребёнок отвлёкся от своей деятельности и поймал ваш взгляд, т.е. произошёл контакт глазами.
2. Улыбнитесь ребёнку, чтобы он в ответ улыбнулся вам (почти 100%), устанавливается привязанность с вами.
3. Кивните ребёнку и ребёнок, почти всегда, повторит за вами. Или можно попросить его повторить какое-либо слово («Скажи, кот»).

Что произойдёт, в результате этих действий?

Мы фокусируем внимание на себе и вот теперь можно обращаться к ребёнку с просьбой, он вас услышит. На практике эта техника работает очень хорошо. Если её использовать постоянно, то у ребёнка сформируется навык слышать вас с первого раза.

Как добиться послушания без криков и угроз? Метод «Светофор».

Любви много не бывает

1. Ребёнка нельзя испортить любовью.
2. Избалованность — не от большой любви, а от неумелого воспитания.
3. Ребёнок не должен завоёвывать родительскую любовь. Она принадлежит ему по праву рождения.

Никогда не шантажируйте ребёнка своей любовью! Вы можете использовать игнорирование как один из способов конструктивного наказания за провинность. Но даже в этом случае, лишая малыша общения с собой, вы не лишаете его своей любви. И он должен чётко это осознавать.

Ограничения необходимы

«Я хочу быть своему ребёнку лучшим другом, поэтому многое ему не запрещаю, он же ещё маленький...», — так рассуждают многие родители, неверно истолковавшие принципы либерального родительства.

Невозможно всегда и во всём руководствоваться исключительно своими желаниями и инстинктами. И научить этому ребёнка — святая обязанность родителей.

Конечно, ограничения огорчают. Приходится мириться с «НЕЛЬЗЯ» и «НАДО».

Но, уважаемые читатели, вам необходимо научить малыша следовать правилам и соблюдать запреты.



1. Не путайте доброту к ребёнку с родительской безответственностью.

2. Правила и ограничения — это не наказания, если они исходят из соображений безопасности ребёнка или связаны с комфортом окружающих.

3. Отсутствие требований к ребёнку формирует у него ошибочное представление об окружающей реальности, что негативно скажется на предстоящей ему интеграции в общество.

Итак, мы разобрались с тем, что родители должны любить своего ребёнка, причём любовь свою демонстрировать так, чтобы в ней не было сомнений.

Но при этом родители обязаны:

- **приучать к дисциплине;**
- **вводить правила и ограничения;**
- **по необходимости использовать конструктивные наказания.**

Сделать это просто, если использовать в воспитании светофор запретов. Принцип метода понятен даже ребёнку. Все ситуации, требующие родительской резолюции «ЗАПРЕТИТЬ» или «РАЗРЕШИТЬ», делятся на три группы.



1. Красный.

Ситуация под запретом при любых обстоятельствах. Нельзя перебегать дорогу, играть спичками, говорить грубые слова, обманывать. Вы можете наполнять красный список по своему усмотрению. Важно помнить: все попавшие сюда ситуации не могут внезапно переключаться в жёлтую или, тем более, зелёную группу.

Нельзя — значит нельзя.

За нарушения запретов — санкции. Если целесообразность нахождения в этой группе конкретной ситуации оказалась под сомнением, нужен семейный совет, на котором вопрос будет рассмотрен в свете новых обстоятельств.

К примеру, если в 5 лет ребёнок всегда переходит дорогу только за руку с взрослыми, то в 8 лет он уже может делать это самостоятельно.

Если малыш не умеет работать с ножницами, то брать их без взрослых он не должен. Но когда это мастерство освоено, он может пользоваться детскими ножницами без присмотра.

2. Жёлтый.

Здесь находятся те ситуации, которые разрешаются при определённых условиях.

Например, смотреть телевизор можно, но только не более 30 минут в день и при условии, что выполнены все поручения.

В будни режим дня соблюдается строго, но в праздничные и выходные дни возможны послабления.



Обратите внимание, что в этой группе не должно быть слишком много пунктов. В противном случае вам стоит задуматься, насколько принципиальны и последовательны ваши родительские установки.

Эта зона помогает приучать ребёнка к самостоятельности. В очерченных рамках он свободен в своих решениях.

Но важно, чтобы он понимал, до каких пределов распространяется его свобода и чем продиктовано наложение границ.

Чем чётче и увереннее вы будете в своих требованиях, тем проще ребёнку их принимать.

3. Зелёный.

При заполнении зелёной группы родители осознают, насколько готовы доверять ребёнку. Здесь записаны ситуации, в которых малышам предоставляется карт-бланш.

Можно самостоятельно выбирать книжку для чтения или сюжет для рисования, можно самому составить список приглашённых на день рождения и выбрать одежду для прогулки.

Какие решения своего ребёнка вы действительно готовы принимать с должным уважением? Этот вопрос для многих родителей оказывается неожиданно сложным.

Так как семейная жизнь — не математическая теорема, в ней возможны неожиданности и форс-мажоры. А раз так, то разумно добавить к нашему светофору четвёртый компонент.

Пусть это будет **фиолетовая группа** — зона, в которую попадают ситуации, когда запреты нарушаются, но наказания за собой не влекут.

К примеру, детский сад или школу прогуливать нельзя. Но если накануне вы вернулись из поездки слишком поздно, то на следующий день можно отоспаться, нарушив запрет на прогулы. Главное, чтобы ребёнок понимал: исключения — только для исключительных обстоятельств.

Как известно, для успешной учёбы необходимо выполнять домашние задания.



Чтобы наши уроки эффективного воспитания дали ожидаемый результат, мы рекомендуем вам выполнить «домашку»: составьте свой семейный светофор запретов и разрешений.

Вы можете оформить его в виде красочного плаката и повесить на всеобщее обозрение — так все члены семьи смогут ориентироваться в воспитании вашего ребёнка, когда горит разрешающий зелёный, а когда нужно остановиться на красный.



*Пусть родительство ваше будет счастливым!
Ваш педагог-психолог: Ольга Владимировна*

Источник: <http://nii-evrika.ru/sekrety-vospitaniya-metod-svetofora/>