

Если у нас есть желание общаться с ребёнком тепло и с любовью, то мы можем обучить себя и свой мозг даже в конфликтных ситуациях не зависеть полностью от включаемых рефлексов борьбы и защиты, своего прошлого опыта, культурного давления. **Так же как мы учим детей, что, несмотря на возникающие эмоции, поведение можно и нужно выбирать, мы учим и себя.**

Мы можем сформировать стратегию воспитания. То есть поставить долгосрочные и промежуточные цели в воспитании и то, какими способами мы к этому будем идти.

Иногда нам кажется, что если мы «проиграем» в споре с ребёнком, то навсегда потеряем свой авторитет. Но если есть долгосрочная постоянная стратегия, то не так важно, всегда ли у нас получается настоять на своём. Мы руководим не единичными событиями, а делаем более глобальные настройки.

Часто мы формируем нашу стратегию интуитивно и иногда сбиваемся с пути. Один из способов усилить нашу стратегию – это прописать её основные цели, принципы, идеи. Периодически сверять с ними наши фактические действия.

Идеи, принципы, ритуалы, которые можно включать в стратегию ненасильственного воспитания.

Что важно помнить о наказаниях.

1. Наказания дают сиюминутный эффект, именно поэтому часто используются взрослыми.

2. В долгосрочной перспективе наказания всегда имеют побочные негативные эффекты:

- Поведение за которое наказывали может уйти, но возникнет новое, так как поведение – это лишь верхний слой проблемы. Поведением ребёнок показывает, что нам необходимо обратить внимание на какую-то проблему в переживаниях. Необходимо решать проблему.

- Происходит привычка к наказаниям. Мы наказываем всё сильнее, но это уже не помогает.

- Ребёнок нуждается в родителях эмоционально, пытается завоевать их любовь, несмотря на наказания. Но, став взрослым, он может начать избегать контакта с родителями.

3. Наказание не учит новому, желательному поведению, не объясняет ребёнку, как нужно делать.

4. Наказание учит избегать наказания. Ребёнок учиться лгать, скрывать, лишь бы не испытывать неприятностей.

5. Если мы используем физическое наказание или жёсткое эмоциональное давление, и что интересно –

гиперопеку (с точки зрения психологии это тоже подавление), то ребёнок рискует в дальнейшей жизни попадать в отношения, где к нему будет применяться насилие. Либо сам будет использовать подавление в отношениях.

6. Наказания включают отделы мозга, работающие на выживание. Ребёнок сопротивляется наказаниям, потому что это заложено природой. Либо подчиняется – «замри». Но в этом случае замирают чувства и желание искренне общаться с теми взрослыми, которые наказывают.

Стратегия реагирования на ссору, конфликт.

На любом из этапов, могут помочь техники ненасильственного общения.

1. Попробовать предотвратить наращивание конфликта.

По каким-то признакам, мы можем уловить, что вероятность конфликта становится высокой. К себе мы можем применить методы саморегуляции в этот момент. Ребёнка можем отвлечь, сказать ласковое слово, обнять, активно послушать, договориться о решении проблемы и т.д.

2. Если не удалось предотвратить – следить за безопасностью и не предпринимать никаких действий. Мы сами в этот момент затоплены эмоциями, как и ребёнок.

Если мы идём на поводу у эмоций, мы становимся таким же ребёнком. Вспомним детей в песочнице. Могут ли два ребёнка-дошкольника эффективно решить конфликтную ситуацию без участия разумного взрослого? Нет.

3. Восстановить связь с ребёнком, когда буря спала. Не игнорируем ребёнка, не манипулируем тем, что он в нас нуждается. Мы первыми подходим к ребёнку, потому что мы руководим процессом. Даём понять, что отношения восстанавливаются. «Злюсь я иногда, а люблю я тебя постоянно». Гнев – это интенсивная, но проходящая эмоция. А любовь – это сложное устойчивое чувство.

Мы приняли ребёнка в момент «плохого» поведения, но это не означает, что мы всё позволяем.

4. Когда все пришли в себя, необходимо выбрать время для обсуждения случившегося.

Выражаем свои требования, говорим об ограничениях. Ищем решения. Обговариваем последствия поведения. Иногда можно поговорить один на один с ребёнком, а иногда лучше, чтобы это был семейный совет.

5. Обучаем желательному поведению.

1. Послушай – я расскажу, как делать.
2. Посмотри – как я делаю.
3. Давай сделаем вместе.
4. Ты делай – я посмотрю.
5. Сделай сам – мне расскажи.

6. Обращать внимание на ребёнка и в те моменты, когда всё хорошо.

Традиции и ритуалы.

«Взгляд принятия».

Взгляд – вы замечаете ребёнка, смотрите на него. Улыбаетесь. Говорите что-то, на что он может ответить «да». «Играешь?!», «На тебе такая же рубашка как у папы?!»

«Мостики».

Бросаем мостик от точки, где расстаёмся до точки, где встретимся снова. Это даёт ребёнку ощущение стабильности, нужности, безопасности при разлуке. Идёт ребёнок с папой в магазин, мы говорим, что будем ждать дома. Перед сном: «Как я буду рада увидеть тебя завтра утром». Перед детским садом, школой: «Встретимся сегодня вечером». Если подросток непонятно куда пошёл время проводить: «У тебя есть дом, что бы ни случилось, мы тебя ждём».

Замечаем положительные мелочи.

Не ждать, когда ребёнок станет более совершенным и тогда хвалить, а видеть то, что есть сейчас.

«Мне нравится общаться с тобой», «Так здорово, что ты умеешь радоваться», «На тебе любая одежда выглядит классно», «Ты умеешь быть увлечённым», «Ты сам придумываешь сюжеты для своей игры!», «Люблю слушать как ты рассуждаешь».

Если нам кажется, что всё очень плохо – обращаем внимание, поддерживаем ту каплю, что было хорошо. «Сегодня ты гораздо быстрее перестал драться», «Посмотри, как красиво получилось написать эту линию у буквы!».

«Пять вопросов на ночь».

Можно придумывать любые темы. Поначалу ребёнку может быть сложно отвечать. Мы помогаем, говорим, что заметили в течение дня. Это обучает и нас быть внимательными даже к маленьким успехам ребёнка, которые происходят ежедневно.

М(мизинец)—МЫСЛИ, знания, информация. О чём сегодня интересно было думать? Что нового ты сегодня узнал?

Б(безымянный)—БЛИЗОСТЬ к цели. Что ты хотел сегодня сделать, что получилось сделать? Чему новому научился?

С(средний)—СОСТОЯНИЕ духа. Что тебя порадовало? Что огорчило? Какие эмоции и когда к тебе приходили? Что тебе хотелось сделать, когда ты чувствовал это?

У(указательный)—УСЛУГА, помощь, сотрудничество. Чем ты сегодня помог себе? Чем ты сегодня помог другим? Что сегодня делал один? А что делал вместе с кем-то? Поменялись ли отношения с кем-то сегодня?

Б (большой палец) — БОДРОСТЬ, физическое состояние. Когда сегодня ты был бодрее всего? Что сделал сегодня для своего тела, здоровья?

День критики и обсуждений.

Помогает регулировать и легально выражать агрессию.

Назначить день в неделю, когда и дети и взрослые могут выразить то, с чем они не согласны. Поначалу мы помогаем детям подготовить то, что они хотели бы сказать.

Дети и взрослые учатся формулировать и выслушивать конструктивную критику, находить точки соприкосновения.

Дети легче следуют тем правилам, в установлении которых они сами принимали участие.

Саморегуляция.

Примаем решение, что вместо того чтобы срываться, мы начинаем помогать себе упражнениями по саморегуляции.

Необходимо выбрать то упражнение, которое нам приглянулось и дать себе время для регулярной практики. Даже если выполнять упражнение всего по одной минуте в день – изменения будут.

Тренирую навык:



Настройки «кризисного автопилота».

Немного отстраниться от ситуации.

-Отойти от источника переживаний. Сконцентрировать внимание на ступнях и считать шаги. Так мы справляемся с сужением мышления, которое образуется, когда мы злимся.

-Решить: «Сейчас я переживаю, а реагировать буду позже».

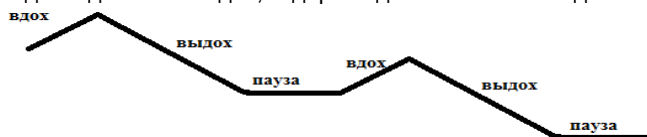
- Найти предмет, который похож на наше состояние сейчас. Посмотреть на себя со стороны.

- Обратить внимание на чувства и их смесь, назвать их.

- Разрешить своим чувствам быть такими, какие они есть: «Я имею право чувствовать то, что чувствую. С любыми эмоциями я хороший человек и нет необходимости никому это доказывать».

Регуляция дыхания.

- Вдох и длинный выдох, задержка дыхания после выдоха.



Вдох, 1,2,3,4,5	- Четырёхтактное дыхание. Замедляет дыхание. Освобождает от бегающих мыслей, т.к. мы сосредотачиваемся на счёте и дыхании. Это снижает напряжение.											
<table border="1" style="width: 100px; height: 100px; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">П</td> <td style="width: 60px;"></td> <td style="text-align: center;">П</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">а</td> <td></td> <td style="text-align: center;">а</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">у</td> <td></td> <td style="text-align: center;">у</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">а</td> <td></td> <td style="text-align: center;">а</td> </tr> </table>		П		П	а		а	у		у	а	
П		П										
а		а										
у		у										
а		а										
Выдох, 1,2,3,4,5												

Концентрация на теле.

Эмоции чувствуются и проживаются всем телом. Если не вернуться в тело, эмоциям трудно перерабатываться.

- Стараться дышать более глубоко и медленно.
- Перенос веса со стопы на стопу. Медленно переносим вес тела с одной стопы на другую. Ловим удовольствие от ощущения того, как мы руководим устойчивостью и балансом.
- Концентрация одновременно на нескольких точках в теле. Помогает ощутить тело более явно, даёт больший объём для переработки эмоций. Пытаемся одновременно чувствовать голову и стопы. Или левое плечо и правое бедро и т.д.
- Следить за приятными ощущениями в теле. Как бы плохо мы себя не чувствовали, всегда в теле есть альтернативное ощущение. Увеличиваются те ощущения, на которых мы сосредотачиваем внимание.
- Свободный танец. Выбираем музыку. Уже это может повлиять на наше состояние. Прислушиваемся к телу, даём ему двигаться под музыку. Можно двигаться и без музыки.

Хороший сон.

Поставить цель научиться засыпать быстро.

А что если наоборот, необходимо взбодриться?

- Делаем акцент на вдохе. Длинный вдох, задержка дыхания на вдохе, обычный выдох.

Существует огромное множество упражнений по саморегуляции, в том числе для детей. Их описание легко найти в Интернете. Обычно детей не обучают саморегуляции, ограничиваясь наставлениями, что нужно вести себя хорошо. Но когда мы сами начинаем видеть эффект и смысл упражнений, нам легче становится обучать этому детей.

Интересно:

- Л. Петрановская. Если с ребёнком трудно. Что делать для профилактики возникновения трудного поведения, этапы реагирования на трудное поведение детей и подростков.
- Росс В. Грин. Взрывной ребёнок. (Как использовать методы ненасильственного общения в случаях агрессивного поведения ребёнка. Как учить ребёнка договариваться со взрослым).
- Г.Клауд, Д.Таунсенд. Дети: границы, границы... (Как ребёнку показать границы дозволенного не используя подавляющих наказаний. Что такое естественные последствия.)
- Использование «пяти вопросов» с маленьким ребёнком. https://vk.com/schastlivi_rebenok?w=wall-68450507_493%2Fall

Свердловская региональная общественная организация
Кризисный центр «Екатерина»
для женщин и детей, переживших насилие в семье
Фонд президентских грантов



Родительская школа: мир на Земле начинается дома.

ФОРМИРОВАНИЕ
СТРАТЕГИИ
НЕНАСИЛЬСТВЕННОГО
ВОСПИТАНИЯ

