

Как построить конструктивные отношения со своим ребёнком

Возраст 4-5 лет характеризуется сменой отношений со взрослыми – они теперь представляют интерес в первую очередь как источник увлекательной информации. Ребёнок 4-5 лет уже не столько знакомится с миром, сколько учится предъявлять окружающим самого себя. Начинает формироваться самооценка, основанная на высказываниях и оценках родителей, закладываются основы эмпатии, осваиваются первые механизмы саморегуляции, расширяется социальный круг общения. Это время отстаивания себя и своих интересов. Если взрослые неохотно следуют желаниям ребёнка, то возрастают его недовольство и капризность. Дети, которые ещё вчера послушно и даже радостно одевались, подражая родителям, кушали практически всё, что дают, спокойно засыпали после всех обычных ритуалов, - сегодня начинают спорить по любому поводу. А если взрослые настаивают на своём развитии событий – в ход идёт «тяжёлая артиллерия». Ребёнок начинает в лучшем случае кричать и плакать, а в худшем – драться, кусаться и кидаться всем, что попадает под руку.

Как же помочь себе и ребёнку в этот непростой период жизни?

Алгоритм действий такой:

- подождать, когда ребёнок успокоится. Бесполезно что-либо говорить, пока он охвачен эмоцией. Он не слышит слов взрослых;
- после того как он успокоился, назвать чувство, которое он испытывает: «Я вижу, ты сильно рассердился (разозлился, расстроился)»;
- провести причинно-следственную связь: «Когда мама не даёт то, что хочется, это очень злит»;
- предложить, как можно в следующий раз выразить злость приемлемым способом, например: «Давай ты в следующий раз не будешь..., а скажешь: «Я злюсь на тебя!». Можно завести специальное «место злости» – им может стать, например, стул: на него садятся, чтобы успокоиться. Важно сделать акцент на том, что это не наказание, и объяснить, что пока человек злится, с ним невозможно общаться, поэтому нужно успокоиться.

Важно, чтобы ребёнок чувствовал «границы». Дети, у которых взрослые постоянно идут на поводу, начинают ощущать, что это они управляют миром, и становятся очень тревожными. Потому что им все время приходится быть в напряжении, удерживая власть.

Если взрослый понимает, что эти трудности соответствуют возрастному этапу развития ребёнка, то он сохраняет относительное спокойствие, но при этом всё-таки настаивает на своём. Так он показывает ребёнку твёрдые «границы», но выстраивает их мягким способом.

Алгоритм действий из книги Джона Грея «Дети с небес»

1. Взрослый чётко формулирует, что хочет от ребёнка, например: «Я хочу, чтобы ты собрала игрушки и пошла в ванну». Часто взрослые формулируют свои послания невнятно: «А может пора спать?», «Смотри, уже темно». Таким образом, перекадывают ответственность за решение на ребёнка. Результат предсказуем. Иногда даже простого чёткого озвучивания наших требований достаточно. Если нет – переходим к следующему пункту.

2. Озвучиваем предполагаемые чувства ребёнка и проводим причинно-следственные связи: «Видимо, игра тебе очень нравится, и ты расстраиваешься, когда надо всё заканчивать». Когда мы делаем так, ребёнок ощущает, что мы его понимаем и иногда уже этого достаточно для изменения его поведения. Если нет – переходим к следующему пункту.

3. Ребёнку обещается то, что он любит делать (но не покупка игрушек, деньги и сладкое): «Если ты сейчас пойдёшь в ванну, то сможешь поиграть там в пиратский корабль (то я прочитаю тебе книгу подольше и т.д.)». Мы часто поступаем наоборот – угрожаем: если не сделаешь, то потеряешь. А ведь выстраивание позитивного будущего помогает ребёнку отвлечься от процесса, в который он погружён, и вспомнить, что есть и другие приятные вещи. Если дело было только в этом, то ребёнок радостно шлёпает в ванную. Но если всё это – сопротивление, чтобы выяснить, кто в доме хозяин, то без следующих этапов не обойтись.

4. Произносится та же фраза (п.1), но более грозным тоном. Часто мы начинаем именно с этого пункта. И тогда всё превращается просто в подавление. И у ребёнка так и не возникает ощущение, что его понимают.

5. Если и после усиления интонации ребёнок продолжает буянить – то объявляется тайм – аут. Важно понимать, что это не наказание. Это пауза – для того, чтобы успокоиться и продолжать общаться адекватно. И в то же время это обозначение «границ». Ребёнок имеет право на своё мнение, на эмоции, но окончательное решение за взрослым. Перерыв объявляется на столько минут, сколько лет ребёнку. Всё это так и объясняется: «Я вижу, мы не можем договориться, поэтому объявляется перерыв на ____ минуты. Нам надо успокоиться. И тебе, и мне».

Постепенно благодаря усилиям взрослых ребёнок начинает лучше понимать себя: что его злит, что радует, от чего он грустит, на что обижается. Также он осваивает способы адекватного выражения своих переживаний: к четырём годам – не только через тело, но и с помощью рисунка, проговаривания, ролевой игры. И если общение по поводу спорных моментов протекает в режиме переговоров и принятия мнения ребёнка, то на всю оставшуюся жизнь у него формируется способность отстаивать свои права, добиваться поставленных целей и в то же время уважительно относиться к правам окружающих.

Справочник педагога-психолога 1,2013