

тема:

«Обсуждайте поступки ребёнка, когда он в настроении»: как объяснять правила поведения

новость:

Эксперты — о том, как грамотно научить детей правилам хорошего тона

Когда ребёнок шумит в общественном месте, забывает сказать спасибо за угощение или поздороваться со знакомыми, родители нередко испытывают неловкость. Но маленький человек только начинает жить в социуме, правила поведения для него в новинку. Как донести их естественным образом и каких ошибок при этом стоит избегать, редакция «Родительского университета» разобралась вместе с экспертами.

Зачем объяснять ребёнку правила поведения

Социальные нормы поведения складываются исторически в конкретном обществе и служат тому, чтобы людям было комфортно и безопасно общаться друг с другом. Психолог Юлия Солис подчёркивает, что, если с раннего детства не объяснять ребёнку правила поведения, то впоследствии ему будет сложно взаимодействовать с людьми, и это станет проблемой. В её практике семьи часто обращаются с тем, что дети не знают, с кем и как себя вести и как общаться, чтобы всем участникам процесса было хорошо.

Проблема в том, что хорошие манеры не появляются у людей сами по себе, например, при взаимодействии с социумом. Их нужно целенаправленно формировать. В качестве «бонуса» ребёнок параллельно научится самоконтролю и дисциплине, которые важны во взрослой жизни.

При этом поводов беспокоиться меньше, чем кажется: ещё 90 лет назад швейцарский психолог Жан Пиаже доказал, что в мировоззрении детей правила, где бы они не устанавливались, обязательны к исполнению. Примерно до пяти лет они не понимают суть ограничений, поэтому их поведение регулируют взрослые, а в 5-9 лет ребята склонны доверять авторитету родителей и педагогов. Только к подростковому возрасту у них появляется мысль, что правила можно менять.

Как научить хорошим манерам

Родителям важно быть готовыми к тому, что формирование социально одобряемого поведения требует времени и терпения. «Что такое хорошо, а что такое плохо» придётся повторить не раз и не два: дети всё время сталкиваются с чем-то новым, поэтому легко забывают о проговорённых однажды вещах. Однако хорошая новость в том, что воспитывать ребёнка можно (и нужно) «без отрыва от жизни»:

Объясняйте суть правил поведения

Необходимо не запрещать что-то, а объяснять, почему это делать нежелательно, к каким последствиям это может привести, как отреагируют окружающие, приводя доступные для детской психики примеры. Допустим, «в зоопарке нельзя кричать, потому что животные испугаются», «собаку не надо кормить мороженым, потому что из-за этого у неё заболит живот».

Показывайте личный пример

Самый эффективный способ научить чему-то ребенка — показать ему, как это сделать, или попробовать научиться вместе, утверждает психолог Александр Волков.

«Хотите, чтобы ваш ребенок был добрым, — будьте добрыми сами. Хотите, чтобы он был аккуратным, — демонстрируйте аккуратность. Хотите, чтобы он умел говорить „спасибо“, „пожалуйста“, „извините“, — почаще употребляйте эти слова в обиходе. Если вы будете требовать от ребёнка одно, а делать другое, он не воспримет всерьёз», — отмечает эксперт.

Давайте спокойную обратную связь

Ребёнок будет обучаться тому, что ему понравится и что вызовет эмоции окружающих и его собственные, уверена Юлия Солис. Поэтому важно реагировать на проступки и шалости спокойно — без агрессии, истерик и тем более применения силы.

«Если бурную реакцию и эмоции будут вызывать некультурные вещи, ребёнок это запомнит и будет действовать именно так. Ведь каждому человеку требуется любовь, а любовь — это внимание», — говорит Юлия Солис.

Если же проговаривать с ребёнком его эмоции и желания, разяснять ситуацию, он усвоит, что плохим поведением ничего не добиться, и научится конструктивному обсуждению, подчёркивает специалист.

Играйте с ребёнком

«Придумайте сказку, где каждое сказанное „спасибо“, „пожалуйста“ и „будь здоров“ делает человека счастливее или поднимает настроение», — приводит пример Юлия Солис. Фантазия детей поможет даже самому серьёзному родителю сочинить целую историю, может, и не одну.

Обсуждайте ситуации из жизни

Ребёнок общается в разных социальных группах: семья, детский сад, друзья по игровой площадке. Везде он видит разные стили общения, и это влияет на его поведение. Поэтому важно обсуждать ситуации, которые он увидел. Например, во дворе есть мальчик, который обзывается. Можно сказать, что он пытается таким образом привлечь к себе внимание и что родители не научили его действовать по-другому. Возможно, они сами невоспитанные, и не стоит брать с них пример.

Если ребёнку ничего не объяснять, он сделает выводы сам, и не факт, что корректные, поэтому лучше направлять его в лабиринте жизни.

Александр Волков отмечает, что объяснять правила поведения важно также потому, что это развивает осознанность маленького человека, способность воспринимать факты, анализировать и сопоставлять их. Такие беседы, если они ведутся не формально, а с искренним участием и интересом к тому, какие выводы делает малыш, укрепляют и развивают эмоциональную связь «родитель-ребёнок».

Формируйте в ребёнке осознанность

Вести себя в социуме адекватно конкретной ситуации помогает эмоциональный интеллект. Он предполагает умение понимать свои и чужие эмоции и их проявления, а для этого нужны осознанность, независимое мышление и любовь к себе. Их можно сформировать, подробно разбирая те или иные жизненные явления.

«Мы с дочкой и учениками постоянно всё проговариваем: что я чувствую, когда слышу благодарность от других людей, почему Маша могла так поступить, как бы я чувствовал себя на её месте, почему мама запрещает целыми днями сидеть в телефоне, что происходит с людьми, которые едят слишком много сладкого», — поясняет психолог и основатель «Мужского клуба» для мальчиков Тимур Сагдеев.

Позволяйте ребёнку получать опыт

Важно, чтобы дети самостоятельно изучали мир, даже совершали ошибки. Родители не должны вмешиваться в этот процесс, нужно просто быть рядом в нужный момент, чтобы поддержать и направить, когда ребёнок не справится.

Например, если ребята в детском саду отбирают у него игрушки, надо подсказать, чтобы он твёрдо сообщил, что ему это не нравится, и попросил вернуть вещи, а не плакал и не убегал от обидчиков. Если не поможет, то нужно рассказать о ситуации взрослым — родителям, воспитателям.

Обращайтесь к книгам, фильмам, играм

Творческие произведения позволяют людям прожить опыт, недоступный в реальной жизни, поэтому стоит выстраивать внутренние ориентиры ребёнка в том числе на основе вымышленных ситуаций.

«Чтобы предупредить нежелательные последствия сложных ситуаций, я создал киноклуб, на котором мы обсуждаем то, что происходит с героями фильмов. Цель всех этих разговоров — настроить внутренний компас „хорошо-плохо“, чтобы дети не пользовались навязанными шаблонами», — делится Тимур Сагдеев.

Этот метод поддерживает сценарист студии разработки компьютерных игр Ice-Pick Lodge Дмитрий Капин. Он заявляет, что некоторые игры способны познакомить ребёнка с моральными принципами.

«Главная героиня игры „Чёрная книга“ — ведьма. Ей подчиняются существа, которые, находясь рядом, вредят ей. От них можно на время избавиться, выдав задачу портить жизнь другим людям, но при этом у неё самой начинают копиться грехи. Их можно искупить, совершая добрые дела, которые часто исключают получение денег, а они бывают нужны в игре для приобретения полезных предметов. Словом, тут выстроен сложный баланс, когда игроку постоянно приходится задумываться о цене своих поступков», — рассказывает Капин.

Какие нужно учесть нюансы

При воспитании детей важно не только, что именно вы делаете, какие истины и какими словами доносите, но и обстоятельства, в которых это происходит. Психологи выделяют следующие правила эффективности поучительных бесед:

Разговаривайте с ребёнком, только когда вы спокойны.

Александр Волков подчёркивает, что психику ребенка больше травмирует не столько отказ или запрет что-либо сделать, сколько направленные на него раздражение, гнев и злость. Это важно знать и стараться не допускать. Такой формат отношений может уберечь родителей от больших трудностей в дальнейшем, например, когда ребенок войдет в подростковый возраст. Об этом мудрым родителям лучше задумываться чем раньше, тем лучше.

Следите, чтобы сам ребёнок был в приподнятом настроении.

Чтобы малыш воспринял информацию, он должен быть энергичен и настроен на общение. Тогда он будет лучше запоминать то, что вы обсудили, проявлять интерес к дальнейшему диалогу и познанию. Кроме того, такой подход позволит сформировать у ребёнка позитивную самооценку, оптимистичное отношение к миру и здоровую модель поведения в его будущей семье.

Поддерживайте уважительные и доверительные отношения.

Когда ребёнок доверяет родителям и уважает их, он готов прислушиваться к их словам и договариваться об алгоритме действий в тех или иных ситуациях. Как сохранить этот фундамент? Александр Волков советует:

Не обманывайте ребёнка — важно соблюдать договорённости и выполнять обещания.

«Например, вы сказали малышу, что в выходные пойдёте в зоопарк, а вместо этого делаете срочную работу. Если такое случилось однажды, важно объяснить, что в жизни бывают непредвиденные события. Если это происходит регулярно, ребёнок сделает вывод, что он вам не важен, а также станет копировать ваше поведение — будет обещать одно, а делать другое», — поясняет Александр Волков.

Не стыдите его и не устраивайте разборки прилюдно — малыш должен чувствовать, что родители выступают для него опорой, защитой и командой поддержки. В противном случае он закроется, приобретёт чувство вины, станет неуверенным, что негативно повлияет на его социализацию и жизнь в целом.

Помните — главная цель воспитания хороших манер состоит в том, чтобы в будущем ребёнок мог эффективно, уверенно и комфортно взаимодействовать с людьми в разных жизненных ситуациях, быть принятым и решать свои коммуникативные задачи. Достичь этого помогут любовь, внимание и позитивная поддержка взрослых.