

«Лестница»: пять ступеней воспитания, которые научат детей владеть собой, уважать старших и слушаться родителей

Источник: Б. Гросхэнс, Дж. Бертон - Когда дети садятся на шею. Наведите в доме порядок!

- 1. Первая ступенька. Дружеское приглашение к сотрудничеству** («Малыш, пора выключать телевизор и мыть руки перед ужином», «Солнышко, пора убирать на место игрушки и готовиться ко сну»)
- 2. Вторая ступенька. Напоминание «Я говорю серьезно»** («Виктор, я только что сказала, что пора выключать телевизор и мыть руки. Я повторяю это во второй раз. Если тебе понадобится еще одно напоминание, тебе придется отправиться в свою комнату»)
- 3. Третья ступенька. Тайм-аут в комнате ребенка**
 - ✓ Отведите ребенка в его комнату («Ну хорошо, отправляйся в свою комнату», - говоря это, положите руку на плечо или на спину ребенка и направьте его в сторону его комнаты. Не повторяйтесь и не угрожайте.)
 - ✓ «Это прекрасно, что ты как раз собирался мыть руки. Я уверена, что в следующий раз ты не будешь ждать так долго. Ты не забудешь, что я прошу тебя что-то сделать только два раза. А теперь пойдём, на сей раз тебе придется посидеть у себя в комнате».
 - ✓ «Нет, малыш, все по-честному. Я два раза попросила тебя пойти мыть руки, а ты не послушался. А теперь иди в свою комнату». Если ребенок сам не хочет идти в свою комнату и вам приходится нести его на руках, делайте это быстро и решительно. Если словесные протесты переходят в размахивание руками, тогда обнимите ребенка так, чтобы одна его рука находилась между его телом и вашим, а своей свободной рукой осторожно захватите запястье его другой руки и прижмите ее к его боку.
 - ✓ Назовите условия «Посиди в комнате, пока я не скажу тебе, что можно выходить».
- 4. Четвертая ступенька. Закройте дверь**
 - ✓ **Сценарий 1:** ребенок спокойно сидит в комнате («Все, солнышко, можешь выходить», «Пойдем. Что мы собирались сделать? Ах да, тебе надо убрать игрушки» - Улыбнитесь, не говорите злым или раздраженным тоном. Правило расчета времени тайм-аута – прибавьте 2-3 минуты к возрасту ребенка.) Если ребенок отвечает «Не хочу выходить!», пытайтесь таким образом показать, кто здесь главный, просто скажите: «Хорошо, как хочешь. Я просто хотела тебе сказать, что я со своей стороны не против, чтобы ты вышел из комнаты». И можете уходить из комнаты.
 - ✓ **Сценарий 2:** ребенок сидит в комнате, но выражает свое негодование вслух (Загляните обратно в его комнату (не подходите к ребенку) и громким шепотом скажите следующее: «Ш-ш-ш! Не забудь, солнышко, что тайм-аут надо проводить тихо, а ты кричишь, так что время, которое тебе надо провести в твоей комнате, еще даже не началось». И затем добавьте: «Ты так громко кричишь, - а я не хочу, чтобы у нас в доме раздавались такие ужасные звуки, - я закрою дверь, чтобы ты не забывал, что надо вести себя потише».
 - ✓ **Сценарий 3:** ребенок убегает из комнаты (Разверните его, войдите с ним обратно в комнату и посадите его на кровать. «Куда это ты идешь? Я же сказала, что тебе надо посидеть в комнате, пока я не скажу, что можно выходить, а я этого еще не сказала». Когда вы вернули ребенка в комнату и посадили его на кровать, посмотрите на него, если возможно, глаза в глаза. Поднимите вверх указательный палец, чтобы подчеркнуть важность того, что вы говорите, и твердым голосом, назвав ребенка его полным именем, скажите: «Роман, я не шучу. Тебе надо побыть в комнате. Я сейчас выйду и закрою за собой дверь, чтобы ты не забыл, что тебе нельзя выходить из комнаты, пока я не разрешу». Снова не уходите далеко от двери на тот случай, если потребуется дальнейшее вмешательство.)
- 5. Пятая ступенька. Успокаивающее объятие**

- ✓ Подойдите к ребенку и мягко скажите: «Дорогой мой, ты совсем разбушевался, и, конечно, я не хочу, чтобы ты ударил меня, поранил себя или сломал что-то у себя в комнате. Детям вредно так расстраиваться. Я тебя подержу, пока ты не успокоишься». Встаньте лицом к ребенку, протяните вашу доминирующую руку (правую – если вы правша, левую – если вы левша) и возьмите ребенка за руку по диагонали от вас. Если вы правша, то вы возьмете его за левую руку. Возьмите его запястье (не кисть руки, иначе ему будет очень легко вырвать руку), перекрестите руки ребенка на груди (в виде буквы «X»), держа его запястья на уровне его талии. Запястье левой руки ребенка должно оказаться рядом с его правым бедром, а запястье правой руки – с левым бедром. Таким образом, руки ребенка оказались «обезврежены».



- ✓ На этом этапе разрушительная энергия ребенка перейдет из рук в ноги, и он начнет пинаться и вырываться. Следовательно, надо ограничить движение ног. Потяните запястья ребенка вниз, чтобы он сел на пол. Сядьте на пол вместе с ребенком, сзади него, раздвинув ноги и притянув ребенка поближе к себе. Спина ребенка будет облокачиваться на вашу грудь, а его запястья вы по-прежнему будете держать на уровне его талии. Держа ребенка за запястья, скрестите ноги по-турецки так, чтобы они оказались выше ног ребенка. Если ребенок маленький или его почти не надо сдерживать, согните только одну ногу. *Когда ребенок сопротивляется, применяйте физическую силу ровно настолько, насколько нужно, чтобы сдержать его.*

- ✓ Теперь, когда вы держите руки и ноги ребенка, он может начать «бодаться», запрокидывая голову назад. Положите небольшую подушку или еще что-нибудь мягкое между головой ребенка и вашей грудью. (Если вы подумаете о подушке заранее и положите ее рядом, это поможет вам на данном этапе.) Чтобы взять подушку, вам придется на некоторое время отпустить одно из запястий ребенка, поэтому сделайте это быстро и снова возьмите запястье ребенка. Подушка не остановит движения головы ребенка, но, по крайней мере, ни вам, ни ему не будет больно.
- ✓ Теперь, когда движения ребенка ограничены, продолжайте держать его вплоть до конца пятого этапа, когда он успокоится, перестанет биться у вас в руках и прекратит сопротивляться физически и вербально. Учитывая, что к моменту, когда необходимо «успокаивающее объятие», дети уже «на взводе», объятие может быть довольно интенсивным переживанием, как для ребенка, так и для родителя. Во время объятия, *когда ребенок сопротивляется, реагируйте на его действия ровно настолько, насколько это необходимо, чтобы ограничить движение ребенка и обеспечить его и вашу безопасность. Не применяйте больше физической силы, чем нужно.* Держите ребенка то крепче, то слабее, не отпуская его до тех пор, пока он не успокоится и не расслабится.

Не подключайтесь к эмоциям ребенка, не злитесь и не раздражайтесь. Если это все же случилось, то лучше всего позвать вам на смену супруга/супругу или прекратить объятие и попробовать в другой раз. Я обучаю родителей этому методу в течение пятнадцати лет, и за это время ни один ребенок не пострадал физически или морально. Следите за собой и за тем, насколько крепко вы держите ребенка. Возможно, из-за выброса адреналина вы держите ребенка с большей силой, чем вам кажется. Не пытайтесь удержать ребенка, который слишком большой или слишком сильный для вас. Кроме того, если во время объятия ваш ребенок ведет себя очень странно или все время смеется, вам надо перестать применять этот метод и обратиться к психологу. Среднее время успокаивающего объятия – двадцать минут. Когда ребенок успокоится, посидите рядом пару минут, а потом вставайте.

- ✓ После того как вы ограничили движения ребенка и он не может выразить свой протест физически, он перейдет к все более яростным словесным протестам. Ниже приводятся примеры разнообразных словесных протестов и примеры уместных ответов на них.



1. «Ты делаешь мне больно! Я не могу дышать! Отпусти! Мне больно!» - «Нет, малыш, я не делаю тебе больно. Я просто крепко держу тебя, потому что ты совсем разбушевался». «Отпусти!» - «Конечно, я тебя отпущу - когда ты успокоишься. Я тебя поддержу, чтобы помочь тебе успокоиться».

Подобные протесты могут продолжаться в течение нескольких минут. Не отвечайте на протесты слишком многословно, повторите ваши заверения несколько раз, и все.

2. «Я тебя ненавижу!» Эта фаза протеста – самая интенсивная. Ребенок может сказать что-нибудь в высшей степени неприятное, например: «Я тебя ненавижу; ты хочешь меня убить! Ты самая плохая мама на свете; уйди от меня!» или «Я выпрыгну из окна и убегу из дома, и ты меня больше никогда не увидишь!», или «Так нельзя поступать с детьми! Я все расскажу! Я расскажу полиции, что ты делаешь мне больно! Я на тебя в суд подам!», «Я тебя убью и разрушу весь этот дом, и ты мне ничего не сделаешь!» - отвечайте тихо, спокойно и мягко: «Я знаю, малыш, ты очень разозлился, я понимаю. Но это не страшно, потому что мама рядом, я помогу тебе. Я тебя держу, и я тебя не отпущу. Мама с тобой, малыш, я держу тебя и не отпущу. Все будет хорошо».

3. Это последняя отчаянная попытка ребенка вернуть себе власть: «Мне надо в туалет. Я ужасно хочу писать!» - «Хорошо, малыш, конечно, только сначала успокойся!», «Мне прямо сейчас надо в туалет, иначе я описаюсь!» - «Ничего страшного, описаешься – мы тебя переоденем. Главное – чтобы ты успокоился и пришел в себя». Вашему ребенку очень нужна ваша помощь и поддержка. Здесь возможны варианты: «Меня сейчас стошнит», или «Мне нужен носовой платок», или «Я хочу пить». Вне зависимости от его требования говорите то, что предложено выше. Если ребенок вырвался от вас, главное – сохраняйте спокойствие. Не теряйте авторитетную и спокойную манеру поведения. Как можно быстрее снова возьмите ребенка и держите его, продолжая его успокаивать.

Окончание успокаивающего объятия. В какой-то момент ребенок перестанет сопротивляться и расслабится у вас в руках. Во многих случаях, особенно если его протесты были интенсивными, ребенок раздражается слезами. К удивлению родителей, эти слезы чаще всего не от гнева и раздражения. Это очищающие слезы, идущие из глубины души ребенка. Скорее всего, ребенок будет искать у вас утешения. Обнимите его и ласково скажите: «Все в порядке, малышка. Ты же еще маленькая, тебе еще многому надо научиться. Всем детям надо многому научиться. Не волнуйся, мама, и папа тебе помогут. Ничего страшного не произошло. С тобой все в порядке, и со мной тоже. Я тебя очень люблю». Посидите рядом несколько минут и, когда ребенок окончательно успокоится, скажите: «Все, малышка, пойдем в ванную, тебе надо умыться, высморкаться и попить водички». Возьмите ребенка за руку и отведите в ванную. В ванной скажите серьезным тоном: «Ты ужасно рассердился, да? Из тебя вышло довольно много злости. Думаю, что в следующий раз тебе будет уже легче». Перейдите к следующему этапу, протянув ребенку руку и сказав: «Так что мы собирались делать?»

Предложите пойти и сделать то, о чем вы изначально попросили ребенка, «вместе». Не надо дальнейших заверений, объяснений, извинений или указаний. Это завершает пятую ступеньку и «лестницу» в целом.

Вы дошли до конца! Вы не только проявили себя как эффективный родитель, но и вступили на путь, который улучшит поведение вашего ребенка и благополучие семьи в целом.

Статью подготовила: социальный педагог Шкутова Инга Александровна

Сентябрь, 2015г.