

Воспитание как позитивное воздействие на подростка, а не исправление ошибок, недостатков и отклонений

Для родителей 5-9-х классов (13 октября)

Содержание:

- Что такое позитивное воспитание?
- Принципы позитивного родительства
- Какие методы применяются в рамках позитивного родительства?
- С какого возраста можно начинать позитивное воспитание?
- Как позитивное воспитание скажется на ребёнке?
- Как стать позитивным родителем прямо сейчас?
- Что советуют родителям психологи?
- Что почитать о позитивном родительстве?

Что такое позитивное воспитание?



Позитивным данным способ воспитания называется потому, что он строится на создании позитивных связей между ребёнком и родителями, взаимоуважении в семье и развитии потенциала ребёнка.

Сторонники подхода придерживаются позиции, что в каждом человеке уже есть всё необходимое для процветания. Но для того, чтобы ростки не погибли, а превратились в цветы, им нужна стимулирующая среда и позитивные отношения с близкими людьми.

Когда ребёнок ведёт себя неподобающим образом — он просто хочет внимания, но не знает, как получить его другим способом. А наказание или ругань со стороны родителей — только усугубляют происходящее.

Согласно «теории принуждения» Джеральда Паттерсона, при неправильной реакции на поведение, отношения, которые строятся между родителями и детьми, приводят к развитию антисоциального поведения у ребёнка. Малыш начинает выбирать всё более агрессивные и манипулятивные методы противодействия родителям, а взрослые — теряют над ним контроль. **Позитивное родительство ставит своей целью не допустить такого развития событий.**

Позитивное родительство, как подход в воспитании детей, хорошо изучен. Исследования, проводимые более 30 лет в 25 странах мира показали, что принципы позитивного родительства работают как на детях в Японии, так и на ребятах из Европы. В 2018 ООН официально признала доказательную базу программы позитивного родительства самой обширной в мире среди программ развития родительских навыков. А Детский фонд ООН (UNICEF) занимается продвижением этой программы с 2015 года. Рекомендации по поддержке позитивного родительства в 2006 году принял Комитет Министров Совета Европы.

В российской Национальной стратегии действий в интересах детей закреплено понятие «**ответственное родительство**», которое близко по смыслу к позитивному родительству. При этом в документе есть пункт, касающийся разработки мер по реализации Рекомендаций Комитета министров Совета Европы о политике в поддержку позитивного родительства.

Принципы позитивного родительства



Семейный терапевт Джон Грей, известный в России как автор книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», в другом своём бестселлере «Дети — с небес» формулирует пять принципов позитивного воспитания:

Принцип 1. Отличаться от других — нормально

Вне зависимости от пола или возраста — каждый ребёнок уникален. Нет универсальных подходов к их обучению и развитию. Родителям нужно понять, какими талантами и потребностями обладает их ребёнок, и найти к нему подход. И, конечно, не стоит сравнивать успехи малыша с достижениями «сына маминой подруги» — это спасёт от ненужных переживаний и вас, и ребёнка.

Принцип 2. Совершать ошибки — нормально

Ошибки неизбежны. И их совершает каждый. Не нужно делать из оплошности ребёнка трагедию. Малыш не должен жить в постоянном чувстве вины и страхе сделать что-то не так. Напротив, он должен научиться принимать ответственность за свои поступки, искать решения в случае неудач, не бояться

признать вину и прощать себя. В этом ребёнку может помочь пример родителей.

Принцип 3. Проявлять негативные эмоции — нормально



Злиться, расстраиваться, смущаться, стыдиться, бояться или испытывать другие негативные эмоции — это нормальное явление для ребёнка. Однако малыш должен понимать, что крики и **истерики** — не везде уместны, но не бояться говорить о своих проблемах родителям и обсуждать пути решения. При этом родителям не стоит манипулировать детскими эмоциями: запугивать или, наоборот, дарить игрушки или сладости за спокойное поведение в общественном месте.

Принцип 4. Хотеть большего — нормально

Ребёнок не должен чувствовать себя ущербным или виноватым, если ему что-то хочется. Другое дело, что он должен понимать, что не всегда может получить желаемое, что важно учиться договариваться и искать решения. Осваивая

данное умение в детстве, человек в будущем сможет стать более успешным в достижении своих целей.

Принцип 5. Выражать свое несогласие — нормально, но нужно сотрудничать с родителями, ведь они — главные

«Нет» — из уст ребёнка — не ультиматум, а выражение мнения и стартовая площадка для обсуждения разногласий. Важно, чтобы ребёнок научился не сдавать свою позицию под натиском родительского авторитета, но был готов прислушаться, обсудить все «за» и «против», понять, почему у папы и мамы другое мнение.

Например, если ребёнок не хочет идти к зубному врачу, он может заявить о своём нежелании. «Позитивный» родитель не потащит его насильно, а объяснит, почему это важно, и что в жизни иногда приходится делать то, что не нравится.

Какие методы применяются в рамках позитивного родительства?



1) Капризный ребёнок просто демотивирован. Он не видит других способов привлечь ваше внимание. И пока вы будете фокусироваться лишь на плохом поведении — ситуация не изменится. Нужно не ругать ребёнка, а восстанавливать с ним позитивную связь.

2) Одобряйте действия ребёнка, а не его личность. Лучше сказать «мне нравится, что ты убрал свои игрушки с пола», чем называть ребёнка «молодцом» или «чистюлей».

3) Уделяйте ребёнку особое время — даже если вы очень заняты, найдите в день 5-10 минут для какого-либо совместного занятия. Ребёнок почувствует себя нужным и будет меньше шалить.

4) Ежедневно, перед сном, предлагайте ребёнку рассказать о самых грустных и радостных переживаниях, с которыми он столкнулся за день. Если ребёнок не может вспомнить ничего хорошего, помогите ему, рассказав о своих счастливых моментах или напомнив о событиях дня.

Не знаете, как разговаривать с ребёнком? Читайте статью [30 вопросов ребёнку вместо банального «Как прошёл твой день?»](#)

5) Устраивайте семейные собрания, чтобы совместно найти решение проблем.

Атмосфера должна быть дружеской: каждый должен иметь право быть услышанным. Найти решение проблемы поможет мозговой штурм, при этом выбранный вариант должен устроить всех. Если кто-то из членов семьи берёт на себя обязательства, определитесь с точным дедлайном, вплоть до минут. Если дети нарушают принятые обязательства, напомните им о том, что они добровольно на них согласились.



6) Не приучайте ребёнка к тому, что вы всё сделаете за него. Пусть он сам учится и не боится делать ошибки. Если нужно помочь — помогите советом или инструкцией.

7) Не забывайте уточнять, правильно ли ребёнок вас понял, когда вы попросили его что-либо сделать.

8) Показывайте ребёнку положительный пример уважительного общения с другими людьми. Будьте твёрдым, если этого требует ситуация, но не переходите на ругань, оскорбления или агрессию.

Советы психолога [Как перестать кричать на ребёнка? Учимся контролировать свои эмоции.](#)

9) Научитесь вовремя останавливаться и успокаиваться, чтобы оценить ситуацию с холодной головой и принять взвешенное решение. Учите этому подходу и своих детей.

Например, ребёнок заявляет, что вас ненавидит. Скажите ему, что его слова вас совсем не радуют, но вы понимаете, что он говорит это сгоряча. Предложите ребёнку перевести дух, а потом спокойно рассказать, чем именно он расстроен.

10) Создайте для ребёнка светлый и безопасный уголок с игрушками и спокойной музыкой, где он сможет посидеть и спокойно подумать о своем поведении, если вы объявили тайм-аут.



11) Наказание поможет остановить плохое поведение в текущий момент, но в дальнейшем вызовет печаль, обиду или даже месть. Поэтому, если забираете игрушку, объясните спокойно, почему вы это сделали, и при каких условиях ребёнок получит её назад.

10 способов наказать ребёнка без крика, ремня и унижения.

12) Ошибки — это то, из чего можно извлечь урок. Работа над ошибкой начинается с её признания, потом должно прийти всеобщее примирение, в том числе ребёнок должен простить сам себя. И когда это произойдёт, можно совместными усилиями придумать план исправления ошибки.

13) Не пытайтесь бороться с последствиями, если проблема в поведении ребёнка. Пусть ребёнок поможет вам придумать, как её решить. Но выбранный способ должен соотноситься с масштабом проблемы и быть уважительным и полезным по отношению к ребёнку.

14) Когда вы тем или иным способом пытаетесь скорректировать поведение ребёнка, не забывайте проявлять уважение и напоминать ребёнку, что он важен и любим.

С какого возраста можно начинать позитивное воспитание?



Сторонники позитивного подхода к воспитанию утверждают, что он эффективен для детей любого возраста. Конечно, чем раньше вы начнёте применять принципы и методы позитивного воспитания на практике, тем будет проще и вам, и ребёнку.

Обратите внимание, что изменение подхода в воспитании требует больших усилий от самих родителей. Очень сложно удержаться и не накричать в ответ

на проказы, если так вы поступали годами. Или не поддаваться манипуляции и отказать в покупке игрушки в ответ на очередную истерику.

Позитивное воспитание — это прежде всего работа родителей над своими ошибками. Дети всех возрастов учатся через подражание. А также через сотрудничество, которое помогает выработать принципы подхода.

При этом нужно понимать, что изменения в поведении ребёнка не наступят мгновенно. Однако, шаг за шагом, вы будете приближаться к улучшению атмосферы в семье: негатива будет меньше, а любви и доверия — больше.

Как позитивное воспитание скажется на ребёнке?



У детей, в семьях которых руководствуются принципами позитивного воспитания, меньше проблем с поведением, они менее вспыльчивы, могут рассказать родителям о том, что их беспокоит, реже находятся в подавленном или тревожном состоянии.

Позитивное воспитание позволит ребёнку:

- контролировать негативные эмоции;
- реализовать свои способности;
- обучиться самостоятельности и ответственности;
- удовлетворить потребности в любви и безопасности;
- усвоить нормы поведения;
- разобраться, как мирно выходить из конфликтных ситуаций;
- научиться не опускать руки и искать способы достижения цели.

Как стать позитивным родителем прямо сейчас?



Начать строить доверительные отношения с ребёнком и создавать позитивную атмосферу можно уже сегодня. Для этого наберитесь терпения и следуйте простым, но важным рекомендациям:

Шаг 1. Заведите дневник или таблицу

Сюда вы будете записывать свои достижения и провалы на пути к позитивному родительству. Так вы сможете ежедневно анализировать ваше личное поведение и поведение ребёнка, выявлять проблемы и смотреть на ситуацию в

динамике. Там же вы сможете отмечать, уделите ли вы ребёнку достаточно времени, обсудили ли его впечатления от дня перед сном.

Шаг 2. Вовлекайте ребёнка в процесс

Сделайте для ребёнка календарь важных дел, за выполнение которых он будет получать стикеры. Туда можно включить и выполнение уроков, и уборку в комнате и даже хорошее поведение во время поездки к бабушке. Главное, чтобы ребёнок осознанно взял на себя ответственность придерживаться плана и понимал, как выполнять каждый из пунктов.

Воплотить систему заданий-поощрений можно и с помощью современных технологий. В приложении «Пинго»! для детских гаджетов эта функция реализована очень удобно: каждое задание оценивается звёздочками (на что их можно обменять, вы решите вместе с ребёнком), которые мотивируют ребёнка на выполнение родительских поручений. Подробнее о функции можно прочитать [здесь](#), а само приложение [доступно в онлайн-сторе](#).

Шаг 3. Учитесь объяснять и просить, а не требовать и предъявлять



Вместо того, чтобы запрещать ребёнку что-то — объясните в позитивном ключе, почему это плохая идея. Учитесь аргументировать свои возражения. Не забывайте говорить ребёнку о причинно-следственной связи его действий и их последствий.

Подготовьте для ребёнка инструкции, как действовать в различных ситуациях, чтобы перестать за него волноваться.

Помочь меньше переживать за ребёнка может приложение «Где мои дети». С ним вы всегда будете знать, где находится ваш ребёнок и что происходит вокруг него, а также сможете быстро дозвониться даже до телефона в беззвучном режиме!

Шаг 4. Начните слушать и слышать ребёнка

Учитесь слушать и понимать ребёнка. Не читайте лекции и не морализируйте, а вместо этого внимательно выслушайте и уважительно объясните, почему ваша точка зрения не совпадает. Будьте последовательны, чтобы ваши слова и действия совпадали.

Например, если объясняете ребёнку, что дорогу по правилам нужно переходить на зелёный сигнал светофора, сами не перебегайте на красный, даже если машин на проезжей части нет.

Шаг 5. Делайте акцент на успехах, а не промахах



Выражайте одобрение правильным действиям ребёнка. Например, если ребёнок сделал домашнее задание по математике, но ошибся при решении нескольких примерах, не надо его за это ругать. Поддержите его в том, что он сам попытался всё решить и вместе с ним разберитесь, как надо решать примеры, в которых ошибка. Пусть он попробует ещё раз найти правильный ответ сам.

Игнорируйте плохое или раздражающее поведение ребёнка. А если оно станет невыносимым — предложите ребёнку сделать тайм-аут.

Шаг 6. Думайте наперёд

Прогнозируйте сложные ситуации и придумывайте решение заранее. Если вам предстоит долгое путешествие, запланируйте, как можно отвлечь ребёнка от скуки. Это могут быть игры или ответственное задание — например, подсказывать дорогу (даже если вы её прекрасно знаете).

Шаг 7. Задавайте правильные вопросы

Обсуждая с ребёнком решения проблем, акцентируйте его внимание на вопросах: «В чём состоит проблема?», «Что можно сделать для её решения», «Что случится, если...?», «Какое решение лучше выбрать?», «Сработало ли решение?». Так ребёнок научится думать и принимать решения взвешенно и самостоятельно.

Проверьте, насколько вы позитивный родитель! [Пройдите наш тест](#) и узнайте, в каком направлении вам стоит двигаться на пути к воспитанию здоровых и счастливых детей.

Что советуют родителям, желающим заняться позитивным воспитанием, психологи?



Американский психолог и доктор философии Мерилин Прайс-Митчел [в статье](#), посвящённой позитивному родительству, называет пять способов для родителей стать позитивным образцом для подражания:

1. **Учитесь управлять гневом.** Он — самая большая проблема при построении взаимоотношений. Если родители ведут себя импульсивно и

ругаются, дети будут делать тоже самое не только дома, но и со сверстниками.

2. **Не ищите виноватых.** Прежде чем взвалить вину на кого-либо другого, в том числе на ребёнка, остановитесь и подумайте: какова была ваша роль в возникшей проблеме? И даже если вашей вины нет, переключите внимание на решение возникшей проблемы, а не на обвинениях.
3. **Не касайтесь «горячих тем» при воспитании детей,** особенно подростков. Споры о политике, высказывания о религии, ориентации или этнической принадлежности в присутствии детей могут сказаться на детях не в лучшую сторону, и стать причиной не только для разногласий в семье, но и привести к проблемам в детском саду или школе.
4. **Научись признать свои ошибки.** Детям присуще **нереалистичное требование к совершенству**. И без вашего примера они не научатся признавать свои ошибки.
5. **Двигайтесь к своим целям.** Взрослые, которые не только говорят о своих мечтах, но и стремятся их реализовать, пусть даже небольшими шажками, формируют бесценные навыки у своих детей и становятся для них позитивным примером.

«Несмотря на трудности, будьте позитивны и полны надежд», — советует Прайс-Митчел.