detkityumen.ru

6 советов о том, как правильно запрещать

Можно ли съесть пять конфет разом, не пора ли уже выключить планшет, позволительно ли прогуливать уроки, зачем убираться в комнате — вся эта нудная ерунда вызывает ежедневные споры и стычки. Причём найти баланс никогда не получается: чувствуешь себя то диктатором-истеричкой, то, наоборот, страдальцем, которого никто не слушает.

Выстроить правильную линию поведения в смысле запретов сложно. С одной стороны, все вокруг твердят о важности самостоятельных решений, о том, что столько великих людей в школе были троечниками, и что ребёнок должен сам выбирать, чем ему интересоваться. А с другой, вдруг — бац! — и ребёнок выбирает не танцы и математику, а "Майнкрафт" и Ивангая (господи, как он склоняется, интересно?).

Да, любой детский психолог объяснит про границы и про то, как правильно их ставить: мол, мягко, но настойчиво объясните ребёнку, что он должен выключить мультфильм (причём, когда ему этого захочется, без нажима) и пойти сделать уроки. Взрослый не должен кричать, визжать и шантажировать, и тогда ребёнок непременно послушается, ведь границы и авторитетный взрослый ему необходимы. На деле же вот ты говоришь, мягко, да: "Пожалуйста, отложи айпад и подмети пол у себя в комнате". И начинается: "Ну ещё 20 минут, ну хотя бы пять? Ну почему ты такая гадкая! Я не хочу убираться! АААААА". Или: "Давай мы не будем съедать всю коробку конфет разом?". А дальше каждые пять минут: "Ну можно ещё одну последнюю и всё? Почему нельзя? Ты никогда мне ничего не даёшь, ты злая! АААА". Любые подобные переговоры очень часто превращаются в долгий спор, который только портит отношения. Чтобы количество этих споров сократить, я выделила шесть линий поведения, которые позволяют успокоиться и решить вопрос без скандала.

1. Подождать

Сейчас моей старшей дочери Кире восемь. Ещё год назад она никак не хотела покупать кроссовки на шнурках, потому что ей было лень их завязывать. Ещё она не хотела мыть голову, принимать душ, относить одежду в стирку и чистить зубы, причёсывание было пыткой. Всё это делалось после адских споров, мучений и криков. Буквально пару месяцев назад её вдруг прорвало: она принимает душ по два раза в день, сама моет голову, тщательно по три-четыре минуты чистит зубы, отлично расчёсывает волосы. Недавно мы зашли в магазин обуви, и вдруг она подошла к полке с кедами на шнурках и выбрала себе пару. Завязывать научилась тем же вечером: сама попросила показать ей, час пыхтела, тренируясь, и сейчас уже не просит помощи, а прекрасно завязывает сама. Да, я точно помню, что лично меня бабушка научила завязывать шнурки ещё в четыре года, и, наверное, я могла бы надавить на самолюбие дочери и заставить её сделать это ещё пару лет назад. Но был бы бой и скандал. А тут подошёл момент — и всё, она сама захотела, пошла и сделала.

2. Обнулить опыт

В августе мы на целый месяц всей семьёй поехали в отпуск. И я решила не брать в дорогу айпад. Мне показалось, что дочь многовато сидит в интернете и нужно устроить перерыв. Взяла с собой фломастеры, наклейки, скачала несколько фильмов и аудиокниг, взяла настольные игры. В итоге мы провели две недели в глуши и ещё две недели в ещё большей глуши, и прекрасно обошлись без айпада. Играли, рисовали, читали и слушали книги. Вместе посмотрели сериал The Stranger Things. А когда вернулись домой, я чётко и спокойно (как и подобает авторитетному взрослому, выставляющему границы, ха) сказала: "Ты можешь сидеть в айпаде ровно два часа в день. Без „ой ещё три минутки“".

Поскольку айпадомания за месяц отпуска обнулилась и зависимость ослабла, дочери стало гораздо проще принять это ограничение.

Теперь она сама говорит: "У меня закончился час — остался ещё один, я приберегу его на вечер, а пока пойду порисую". Подобную историю описывал в книге "Не упускайте своих детей" Гордон Ньюфелд: там речь шла не об айпаде, а о подростках, потерявших связь с родителями и погрузившихся в мир сверстников. В итоге родитель решает поехать вместе с детьми в поход, чтобы побыть вместе, вспомнить общие интересы и восстановить отношения. И это работает!

3. Не врать

Раньше в ответ на постоянные "купи-купи" я отвечала: "Денег с собой нет". А недавно подумала: а зачем врать своему ребёнку? И честно сказала: "Я не хочу сейчас покупать тебе эти наклейки". — "Почему?" — "Потому, что мне нужно заплатить ещё за твои занятия и купить тебе новые кроссовки, а на подобные мелочи незаметно уходит немало денег. Но если ты очень хочешь, ты можешь купить себе эти наклейки — на свои карманные деньги". И вот уже сразу два вопросы решены: ребёнок успокоился, так как ему не просто отказали в стиле "нет, и всё, почему — не твоё дело", а объяснили причину, и ребёнок учится сам принимать решения.

4. Убрать соблазн из поля зрения

Да, я слышала, что есть дети, которые могут отрезать один кусочек торта, закрыть коробку и убрать её в холодильник. Или такие, кому однажды дали наесться сладкого до отвала, и теперь они на него не смотрят. Моя дочь не такая. Если она видит торт — она не успокоится, пока не доест его до конца, коробка конфет будет прикончена за один вечер, пачка печенья за час. Споры-уговоры "ещё одну и всё" не работают. Она будет просить и просить, пока мы обе не начнём валяться в рыданиях.

Я решила не покупать больше сладкого домой. Никогда. Дома нет сладкого. В гостях — пожалуйста, на улице — иногда можно купить, но невозможно каждый день съедать по целой шоколадке, выпивать литр сока или опрокидывать в рот коробку жвачки целиком. В итоге нет сладкого — нет споров. Иногда это единственный выход. Причём тут работает именно честность. К примеру, у меня была мысль поступить и с айпадом подобным образом: я могла бы сказать "ой, он сломался". Но тогда мне пришлось бы соврать, а врать я не хочу. Про сладкое же я честно говорю: мы не покупаем его потому, что вы съедите всё сразу, а это очень вредно.

5. Перестать чувствовать себя виноватым

Моя старшая дочь не умеет и не любит убираться. Недавно муж в шутку предложил ей вымыть пол — она от ужаса начала рыдать. Отнести тарелку в мойку (о том, чтоб вымыть, я молчу), положить одежду не на пол, а в бак для белья, подмести комнату, разобрать стол — всё это ужасно, тяжело и отвратительно. При этом младшая, которой ещё нет и двух лет, всегда, доев мороженое, бежит выкидывать обёртку в ведро, вечером по мере сил кладёт игрушки на место и охотно возится с щёткой, ведром и тряпкой. Тут — ясное дело — мой родительский просчёт. Во-первых, я слишком часто говорила старшей "уйди, я сама" (каюсь, но что теперь поделаешь — время ушло), во-вторых, я постоянно чувствовала себя плохой и виноватой матерью, и мне казалось, если я попрошу её отнести тарелку в мойку или поднять фантики с пола, то стану и вовсе монстром, принуждающим ребёнка к тяжёлому домашнему труду. Нет, со мной должно быть весело — прогулки, кафе, карусели, кино, ведь я и так уделяю дочери слишком мало внимания. Никакой швабры. В итоге к восьми годам она всерьёз считает, что домашние дела — это для взрослых, и что уборка — это ад и наказание.

Единственное, что работает — личный пример и командная работа. Убираемся вместе — я держу совок, она щётку. Я подметаю левую половину комнаты — она правую. Я мою посуду — она собирает тарелки со стола. Если бы я с самого начала не считала себя бесконечно виноватой и не думала, что, выдав дочери не только права, но и обязанности, непременно вызову горе и гнев, сейчас мне не пришлось бы с таким трудом исправлять ситуацию.

6. Прояснить интересы ребёнка

Три года назад мы уехали из России, Кире тогда было почти шесть, и переезд для неё стал непростой историей. Чтобы хоть как-то смягчить стресс, мы с мужем решили не отдавать её в обычную муниципальную школу, а записали в частную, демократическую. Нам показалось, что школа, живущая по заветам Саммерхилла, это как раз то, что нужно для ребёнка, оказавшегося в чужой стране без знания языка. Никаких оценок и тестов, свободное посещение (не хочешь идти на урок — никто не заставляет, можешь играть в мяч на школьном дворе), свободный выбор расписания (ученики сами выбирают, на какие уроки им ходить), весёлые расслабленные учителя, дети из творческих семей. Сначала нам казалось, что мы всё сделали правильно. Первый год от Киры никто ничего не требовал, она не спеша учила язык и заводила друзей. На второй год мы стали задумываться: почему же так трудно побудить её сделать домашнее задание или почитать книгу? На дом им задают совсем немного, и это действительно интересные задания! К примеру, "придумайте рекламный ролик с участием героя книги, которую вы сейчас читаете". Или "Напишите шуточную песню ко дню рождения Пеппи Длинныйчулок". Но нет, о каждом задании мне приходилось напоминать, долго уговаривать сесть и сделать его, всё это под нытье, недовольство и крики. То есть вот, пожалуйста, школа, устроенная идеальным, казалось бы, образом: полное внимание к мнению ребёнка, свобода выбора, свобода личности. Но выберет ли ребёнок учёбу? Это вопрос.

Да, сейчас, спустя три года, Кира читает, пишет и считает не хуже своих одноклассников. Но я не вижу, чтобы она всерьёз хотела выполнять домашние задания и учиться по школьной программе глубже и больше, чем того требует их свободный график. Муж считает, что подобная система обучения ей просто не годится, и нам нужно перевести её в школу с обычными требованиями, иначе "она ничем не интересуется".

Мне же кажется, что "интересоваться" — это не значит непременно ходить на танцы, уроки фортепиано или спортивные занятия. К примеру, я вижу, что Кире очень интересна музыка. После просмотра сериала The Stranger Things она попросила скачать саундтрек и подробнейшим образом расспросила про каждую группу и каждую песню. Нашла и прослушала в ютьюбе остальные песни этих групп. Выяснила биографию солиста The Clash и артиста Пола Лекакиса. Да, это никак не связано со школьной программой, но это же интерес? На днях она пять раз кряду прослушала "Робинзона Крузо" и подробнейшим образом расспрашивала меня, как вялить изюм и обжигать глину. Вот что в таком случае делать? Перестать нудеть с этими чёртовыми заданиями, больше прислушиваться к интересам ребёнка и стараться отвечать на его вопросы? Или одно не отменяет другого? Я пока не могу принять чёткого решения.

Ольга Уткина

https://mel.fm/

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4810/