

#6 • 2010

Організаторам людей, часу та простору присвячується

ОРГАНІЗАТОР

www.organizator.in.ua

Діловий журнал для всієї сім'ї





For "Организатор" by looka10

Оксана ЧЕКСТЕРЕ

Практикующий психолог-консультант высшей категории, аспирантка Института психологии имени Г. С. Костюка, арттерапевт.

ЧЕКСТЕРЕ Оксана

ВОСПИТАНИЕ БЕЗ НАКАЗАНИЯ

Каждый человек, за исключением библейских Адама и Евы, был когда-то ребенком. В большинстве своем, детей, пусть и в разной степени, любят, оберегают и воспитывают.

В истории человечества отношения родителей к детям переживали разные этапы – от равнодушной вседозволенности до ужасающей деспотичности. Подавляющим большинством родителей и педагогов строгость и сегодня считается приемлемым, действенным и эффективным методом воспитания. К каким последствиям это приводит – задумываются немногие.

Один из самых распространенных способов строгого воспитания – наказание. К сожалению, статистика в состоянии нам дать только отдаленно приближенную к реальности картину количества совершаемых над детьми насильственных действий. Большинство детей не сообщают о насилии, поскольку сами не понимают, что происходит по отношению к ним и что есть само по себе наказание. Статистика утверждает, что 44 процента родителей не знают других методов воздействия на неусидчивых и непослушных детей, кроме физического. Для этих родителей наказание есть единственный действенный способ обрести и удерживать контроль над ребенком.

Во время работы в детских учебных заведениях мне часто доводилось сталкиваться с последствиями «жесткого воспитания». Поэтому я и задалась вопросом: чем же обусловлен подобный стиль общения умных и сильных родителей со слабым и незнающим ребенком?

По результатам опроса родителей оказалось, что большинство из практикующих «жесткие» меры воспитания сами в

детстве страдали от конфликтов с родителями. Психологи утверждают, что стиль родительского взаимодействия с детьми непроизвольно запечатлевается психикой ребенка. Повзрослев и забыв о своих детских обидах и несогласиях, молодые родители, воспитанные в этой атмосфере, не задумываясь, используют аналогичный набор действий, считая путь достижения авторитета с помощью битвы естествен-

ным. Таким образом, из поколения в поколение происходит социальное наследование стиля воспитания, родители воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

К этой категории относятся и другая часть родителей, на всю жизнь запомнившая свое трудное детство» и осознающая необходимость использования иных методов воздействия на собственных детей. На практике такие родители испытывают трудности в применении правильных методов просто потому, что о них не знают. Поэтому еволюционно возвращаются к укоренившимся в подсознании насильственным действиям.

Из всего сказанного напрашивается вывод: родителям надо не только просвещать, но и обучать способам правильного общения с детьми.

За последние пять лет увидели свет замечательные книги по практической психологии: К. Кволс, Дж. Грей, Л. Гиппенрейтер, Д. Викерс, Б. Юнелл, Ю. Шевченко, В. Добридень.

Эти авторы – яркие представители гуманистического подхода, который противостоит авторитарному стилю воспитания детей. Своими исследованиями они доказали, что применение насильственных методов в современном процессе воспитания приводит к совершенно противоположным результатам. Дети, подвергающиеся регулярному физическому и психическому насилию, приобретают и развивают наихудшие ка-

чества: злобу, обман, жестокость, эгоизм, пренебрежение к общечеловеческим ценностям. Согласитесь, не такого человека будущего нам хочется видеть. Не об этом мы мечтаем, глядя на своего жизнерадостного малыша!

Со временем, возможно, человечеству хватит мудрости совершенно отказаться от жест-

ры приносят пользу только тогда, когда вы знаете, что требуется от ребенка и что необходимо детям. Чтобы ребенку хотелось разговаривать с вами, необходимо научиться слушать его. Чтобы ребенку хотелось сотрудничать, нужно научиться говорить ему об этом. Нужно научиться давать детям достаточно много свобо-

ды, сохраняя при этом контроль. Научившись этому, родители смогут отказаться от устаревших методов воспитания и понять, что никто и никогда не заслуживает наказания! Все люди заслуживают любви и поддержки. А тем более – дети.

Американский психолог Джон Грэй, потративший более тридцати лет на разработку методов позитивного воспитания, изложенных в книге «Дети – с небес», пришел к выводу, что умственные способности каждого последующего поколения развиваются намного активнее, чем у предыдущего. Даже если разница между ними составляет 10-15 лет. Чего уж говорить о родителях, которые

познавали мир 25 и более лет назад! Сегодняшние малыши намного способнее, продвинутое и смелее, чем мы можем представить. Они более остро реагируют на внешние раздражители – от эмоциональных до экологических. Они более ранимые и незащищенные. И такие устаревшие методы воспитания как крики и оплеухи, оказывают на них негативное воздействие в гораздо большей степе-



Лиза Фурман «Организатор» №3

того отношения к детям. Но изменения в нашем сознании – родителей и воспитателей – происходят не так легко и быстро, как хотелось бы.

Мы понимаем: чтобы отказаться от старых методов, необходимо предложить что-то взамен. Я считаю и демонстрирую это родителям на практике, что более эффективными будут методы, которые смогут заинтересовать или убедить ребенка. Но разгово-

ни, чем в таком же возрасте на нас. Старые методы контроля провоцируют развитие в детях склонности к насилию и противостоянию. Агрессия и бунт будут либо выплескиваться наружу в виде «плохого поведения», либо заставляющих «запираться в себе», приводя к развитию заниженной самооценки, а иногда – и к серьезным заболеваниям. Дети, подвергающиеся физическому и психологическому насилию, в итоге, всегда ненавидят либо окружающих, либо себя.

Так стоит ли наказывать ребенка? Наказание всегда порождает страх. Вы можете наказывать ребенка, и он перестанет «вести себя плохо». Он замолчит и перестанет капризничать. И вы как ответственный родитель будете горды своим авторитетом и влиянием! Но это лишь видимость того, что наказание принесло желаемый эффект. Это – самообман!

Наказывая, вы подменяете осознание ребенком ответственности за свое поведение, необходимостью контроля за его действиями другими людьми (конкретным «злым» человеком). Ребенок становится зависимым от взрослого, смотрит на него с опаской, одно присутствие такого воспитателя может вызывать в ребенке страх. Наказание не оказывает никакого влияния на развитие у ребенка привычки самому отвечать за свои поступки. Напротив, наказывая, вы формируете нормы поведения, при которых провинившийся всеми доступными способами будет избегать сиюминутного наказа-

ния, будет стараться стать незамеченным или переложить вину на другого. Наказанный ребенок становится либо чересчур уступчивым, либо слишком упрямым, а зачастую – еще и мстительным.

Наказание несет в себе и другие побочные эффекты. На минуту представьте себя в роли наказуемого. Какие чувства и эмоции у вас будут преобладать? Это смешанное чувство обиды, нанесенное вам человеком, на любовь и уважение которого вы рассчиты-



вали. Это укрепление веры в то, что действия с позиции силы – единственный способ добиться желаемого, даже если эти действия противоречат разумным доводам. Наказание делает ребенка недоверчивым и побуждает скрывать свои ошибки. Существует мнение, что сознание приходит через боль. Я считаю его неприемлемым по сути, поскольку любой человек – даже ребенок – всегда будет проявлять защитную реакцию при угрозе насилия.

Но если уж так случилось, если вы погорячились и переступили черту толерантности,

попытайтесь овладеть собой, остановитесь. Спросите себя, почему вы решили наказать своего ребенка? Задумайтесь: делаете ли вы это со зла; от обиды; желая отомстить; чувствуя свою беспомощность...

Затем спокойно постарайтесь переосмыслить вашу реакцию на конкретные действия ребенка. Спросите себя: «Что, какое действие ребенка вызвало мой гнев? Так чему же на самом деле я хочу научить своего ребенка прямо сейчас? Чему я могу научить своего ребенка, если я сама (сам) не умею управлять своими эмоциями?»

В своей практике я убедилась в одной простой вещи. Когда родители кричат на ребенка, это только притупляет его способность слушать. Дети прислушиваются к родителям, когда родители прислушиваются к детям.

Что бывает, если включить музыку слишком громко? Вы перестанете ее слышать. То же самое происходит, когда родители постоянно чего-то требуют от своих детей на повышенных тонах. Современный ребенок просто отключается, и взрослые все равно утрачивают контроль над ним.

Позитивное воспитание (то, при котором не применяются меры физического воздействия), использует метод тайм-аутов, которые являются полноценной заменой тумакам и затрещинам. Тайм аут – непродолжительный промежуток времени, который ребенок должен провести в одиночестве из-за плохого поведения. Малыша можно посадить на

стул или отвести в другую комнату, установить будильник на определенное время (максимум 3–5 минут) и приказать ребенку оставаться на месте, пока не прозвучит сигнал. Если малыш встал со стула или вышел из комнаты раньше, снова заведите часы и повторите требование. И так до тех пор, пока маленький проказник не пробудет на указанном месте отведенное время. Преимущество таких перерывов в том, что они дают малышу время побыть в одиночестве, а вам успокоиться и взять себя в руки.

Для детей старше 9 лет ситуация несколько иная. Такому ребенку легче сдерживать свои чувства и ему нужно меньше тайм-аутов. Он уже научился распознавать свои эмоции и сдерживать их. Теперь можно дать возможность ребенку самостоятельно обрести контроль над собой. Начиная с 9 лет, давайте детям три предупреждения перед тайм-аутом.

Наиболее эффективны тайм-ауты при работе с маленькими детьми. С теми, кто постарше и подростками этот метод уже неприемлем. При общении с подростками наиболее важно умение выслушивать, не давая советов, и вовремя предлагать поощрение.

Мне часто задают вопрос, можно ли ставить ребенка в угол. Еще более несостоятельным и неприемлемым есть вопрос, можно ли наказывать отменой прогулки, отодвиганием времени приема пищи?

Ответ прост. Поставьте себя на место ребенка! Как вы воспримете такое отношение? Представили? Поэтому: ни в коем случае! Лишение ребенка самого необходимо настраивает его против родителей и побуждает к бунту. Используя такие наказания, вы становитесь ребенку врагами,

от которых нужно таиться, а не родителями, от которых можно ждать помощи.

Если вы совсем не можете обойтись без наказаний, придерживайтесь одного очень важного правила: лучше лишить ребенка развлечения, чем наказать физически.

Принимая во внимание возрастные особенности, необходимо решить: как результативно реагировать на проказы совсем маленького ребенка, а как на выходки повзрослевшего?

Помните. Ребенок становится избалованным не потому, что родители дают ему слишком много, а потому, что они уступают ему во избежание конфронтации. Он становится избалованным и лживым, когда старшие уступают ему главенствующее положение. Ребенок должен снова и снова убеждаться, что мама и папа – главные. Если назначать такому ребенку тайм-ауты, сначала он скандалит, но в конце концов, восстановит равновесие, будет больше сотрудничать и меньше требовать.

Я уже неоднократно убедилась в том, что современные дети в значительно большей степени нуждаются не в наказании, а в поощрении. Так как же поощрять непослушного ребенка?

Любой родитель не раз замечал, сколько тепла, дружелюбия и готовности к сотрудничеству проявляют дети, когда они чего-то хотят и полагают, что получат это. Ожидание награды дает детям энергию и желание предоставить родителям сотрудничество и помощь, которые тем нужны. И лучше всего пообещать, что в награду вы уделите ребенку дополнительное время.

Например:

- Если мы сейчас вместе наведем порядок, то сможем потом

вместе порисовать.

- Если ты быстро оденешься, мы сможем на обратном пути зайти в кафе.

- Если ты быстро сделаешь домашнее задание, мы сможем вечером устроить чаепитие.

Главный секрет в том, чтобы заметить, что особенно любит ваш ребенок, и использовать это в качестве поощрения для него. Если малыш любит сказки, дополнительное чтение может стать хорошим поощрением. Но если мы будем использовать только обещание награды и не предоставлять ее, аппетит к сотрудничеству у ребенка очень быстро пропадет.

Сотрудничество также можно поддержать похвалой. Только помните, что похвала должна быть адресована не самому ребенку, а его действиям. К примеру, вместо того чтобы сказать: «Я рада, что ты убрал игрушки. Умница», похвалите так: «Сегодня ты красиво расставил игрушки на полке». Хвалить надо до тех пор, пока хорошее поведение не станет нормой. Похвала напоминает ребенку, что вы ждете от него такого поведения, она укрепляет понятие о «хорошем поведении» и поощряет желание и впредь вести себя именно так.

Довольно часто молодые родители задают мне вопрос: «Кто более чувствителен к похвалам или наказаниям – мальчики или девочки?»

Этот вопрос имеет под собой физиологическую основу. У мальчиков и девочек имеются различия в строении и дисбалансе развития правого и левого полушарий головного мозга, протекании обменных процессов и содержании гормонов в организме. Мальчикам требуется больше одобрения и мотивации их де-

ятельности. Девочкам – больше помощи и одобрения. А вот физическое воздействие мальчики и девочки воспринимают одинаково негативно.

И все же. Как родителям удерживать «золотую середину» и быть объективными: не слишком строгими и не чрезмерно добрыми? Общего рецепта для всех не существует. Многие родители понимают, что старые, основанные на наказании, методы не работают, но другого пути не знают. Они воздерживаются от наказаний, но это тоже не приносит желаемых результатов. Воспитание, основанное на вседозволенности, не дает детям чувства родительского контроля, в котором они нуждаются. Дети быстро учатся использовать свою свободу, чтобы манипулировать взрослыми. А если ребенок управляет родителями, он сам в итоге становится неуправляемым.

Отказ от устрашающих методов приводит к положительному результату только в том случае, если вы заменяете их чем-то другим, более действенным. Основоположник гуманистической психологии, известный американский психолог Карл Роджерс, предложил «лично-центрированный» подход в воспитании, т. е. метод, ставящий в центр внимания личность человека, с которым ты сейчас общаешься. Этот подход и лег в основу метода позитивного воспитания, который основан, прежде всего, на понимании ребенка – его

нужд и потребностей, на знании закономерностей его роста и развития личности. Методы позитивного воспитания направлены на то, чтобы улучшить общение с детьми, углубить сотрудничество с ними и побудить их к наиболее полному проявлению своих способностей. Для этого мы просим, вместо того чтобы приказывать,



Лиз Фурман "Организатор" №3

удовлетворяем потребности детей, вместо того чтобы пытаться присмирить их, выслушиваем ребенка, вместо того чтобы читать ему нотации, поощряем детей к сотрудничеству при помощи наград.

Основные пять позитивных принципов таковы:

1. Отличаться от других – нормально.
2. Совершать ошибки – нормально.
3. Проявлять негативные эмоции – нормально.

4. Хотеть большего – нормально.
5. Выразить свое несогласие – нормально, но помни, что мама и папа главные.

И еще – помните! Время и терпение, потраченные родителями на воспитание ребенка сегодня, помогут развить в нем способности, которые со временем найдут применение в его взрослой жизни. Ни наказание, ни жалость не являются эффективными методами воспитания. Потому что, воздействуя на ребенка с помощью «кнутов» или «пряников», мы лишаем его возможности выработать в себе ответственность и уважение – качества, столь необходимые в современном обществе. На сегодняшнем этапе развития отношений между поколениями уже недостаточно быть просто строгим, «держаться в ежовых рукавицах» или «демократичным и вседозволяющим». Необходим баланс многих методов.

Главное — любить своего ребенка, максимально отдавать ему время и силы, понимать его особые потребности. Поэтому, уважаемые родители, решать какой метод избрать, конечно же, только вам, кого вы воспитываете – зависит от вас самих. Но не забывайте, ответственность за того, кого Вы воспитаете, лежит на вас. Ибо, как говорят в народе, как аукнется, так и откликнется.