

## Воспитание без насилия

*«Родителями быть не легко, но плохо, если нелегко от этого нашим детям».*

Большинство родителей любит своих детей и желает им добра. Заботясь о детях, они нередко готовы поступиться своими удовольствиями и удобствами ради того, что может быть полезно ребенку или доставляет ему радость.

Легко представить себе реакцию большинства мам и пап, если кто-то чужой – сосед, няня попытается ударить их ребенка или как-то обидеть его. При этом многие родители сами способны поднять руку на своих детей. Словесные оскорбления, грубые слова, постоянные придирки, насмешки способны причинить не меньший вред, чем рукоприкладство.

### Почему возникает такая двойственность?

**Возможно**, считается, что в этом случае цель оправдывает средство (“потом еще мне спасибо скажет”).

**Возможно**, что мы исходим из своего жизненного опыта (“меня в детстве тоже ремнем “учили”, иначе неизвестно еще, что бы выросло”). Вспомните, однако, что вы чувствовали тогда. Вспомните ощущение бессилия человека, которого бьют.

**Возможно**, иногда кажется, что просто нет другой возможности повлиять на ребенка, кажется, что физическое воздействие вернет власть и авторитет (в тот момент вам действительно так кажется, но после раздумий в спокойной обстановке выясняется, что существовали и другие варианты поведения).

**Возможно**, “рука сама поднимается” (но вдумайтесь: поднимется ли рука сама, когда вы сердитесь, например, на друга, коллегу или начальника).

**Возможно**, телесные наказания и служат родителям разрядкой от накопившегося гнева, но ребенка они ничему не научат, а только оскорбляют и раздражают его, после побоев никто из членов семьи не знает, что ему делать – и все замыкаются в одиночестве.

А вероятнее всего, взрослые прибегают к ударам вследствие неумения найти выход из сложившейся ситуации, вследствие бессилия или растерянности, которых сами не осознают.

Воспитание без насилия – это работа над собой, на которую нужно тратить свои силы и время, результатом которой могут быть гармоничные и понятные отношения с детьми, формирование здоровой личности ребенка, а еще развитие взрослого как родителя, повышение самоуважения и успехи в других отношениях, ведь развитие новых навыков, повышение уровня эмпатии и стрессоустойчивости отразятся на других сферах жизни.

Взрослые нередко признаются, что им сложно ограничивать свои негативные реакции и насилие по отношению к детям, говоря, что «они по-другому не понимают», «как еще можно до них достучаться?», или успокаивая себя тем, что «нас самих так воспитывали, и ничего – выросли нормальными людьми».

Итак, 10 принципов воспитания детей без насилия.

**1. Терпение.** Нам бывает сложно эмоционально не поддаваться на грубость ребенка, капризное поведение или истерики. Наказать всегда проще. Но не лучше. Только с

помощью терпения можно вырастить счастливого и уверенного в себе человека. Взрослым необходимо повышать свою устойчивость к истерикам, отказам, негативному поведению ребенка. Мы не задумываемся о том, что дети многие вещи делают без злого умысла, от нехватки внимания, скуки, обиды, усталости. Стоит задать себе вопрос: «Почему меня это выводит из себя? На что именно я так реагирую?» Ведь зачастую дело не только и не столько в поведении ребенка, а в реакции взрослого на это поведение. Ваша усталость многое объясняет вам, но не ребенку. Это сомнительное оправдание. Вы способны научиться реагировать иначе.

**2. Безусловная любовь и принятие ребенка с его достоинствами и недостатками.** Любить детей можно просто так, а не за достижения и послушание. Дети, как и взрослые, имеют свои сильные и слабые стороны. Стремитесь принимать ребенка любым, даже если он вам не родной. Не всегда принятие очевидно и понятно для нас. Но этому можно и нужно учиться. Мы ведь учимся новому всю жизнь.

**3. Регулярное общение с ребенком, внимание к нему даже в мелочах.** Часто дети ведут себя непослушно из-за нехватки общения и хоть какого-то внимания со стороны взрослых.

**4. Понимание, что ребенок – отдельная личность со своими мыслями, чувствами и мечтами, и он может испытывать сильную боль от ваших негативных реакций.** Ребенок, как и вы, имеет права, в том числе права на ошибку, низкую скорость реакции, выполнения задач, непонимание или неумение чего-либо. Спокойная разъяснительная беседа будет результативнее и полезнее для психического здоровья ребенка, чем физическое наказание или крик, т.к. находясь в стрессе ребенок не может делать выводы и учиться новому.

**5. Признавать свои ошибки и извиняться, если вы были не правы.** Всегда. Естественно, лучше раньше, чем позже. Но и позже – лучше, чем никогда. Это многому научит детей.

**6. Выполнять свои обещания.** Выполнение вами обещаний относится и к поощрению, и к ограничениям и запретам – будьте последовательны и непреклонны, но без жестокости. Не должно быть «двойных стандартов», решений по настроению, дням недели и т.п.

**7. Относиться нейтрально к негативному поведению и замечать все хорошее.** На негатив со стороны детей старайтесь реагировать спокойно, просто объясняйте доступным языком то, чего хотите добиться и со временем ребенок все поймет. Не стоит поощрять негативное подкрепление, когда внимания и ваших реакций, пусть и негативных, за проступок или хамство больше, чем за достижения. Замечайте все хорошее, хвалите, поощряйте. Не стоит бояться перехвалить ребенка за его успехи. Похвала нас вдохновляет и мотивирует.

**8. Быть авторитетом, личным примером и интересным собеседником для своего ребенка.** Для этого необходимы саморазвитие, расширение родительских компетенций, различных навыков и знаний. Помимо качественно нового общения с ребенком все это дополнительно даст вам ощущение спокойствия и уверенности в себе.

**9. Подводите ребенка к безопасному или желательному поведению, обсуждайте, что для него хорошо и плохо.** Используйте книги, фильмы, мультики, игры, где есть похожие ситуации и их решение. Обсуждайте с ребенком возможные последствия для него и других его действий, формируйте личную ответственность. Дети повторяют поведение

взрослых, пусть ваш личный пример будет для них со знаком «плюс».

**10. Дети должны двигаться.** Шуметь, ошибаться, капризничать, отказываться от чего-либо – нормально. Дети нуждаются в движении, эмоциях, играх и общении – это необходимо для их развития. Неподвижными, бесшумными и удобными пусть будут предметы, а не люди.

Как же быть, если вы чувствуете, что вам хочется стукнуть ребенка или накричать на него?

В жизни родителей бывают периоды, когда они ощущают бессилие, находятся в состоянии кризиса или эмоционального напряжения. В такие моменты их гнев на детей нередко выражается в крике или наказаниях. Конечно, ничего хорошего в этом нет, но нет также и основания для вывода, что они не могут быть хорошими родителями. Если они отдают себе отчет в совершаемых действиях, у них есть шанс изменить свое поведение.

Многим родителям хорошо знакомо чувство одиночества, потребность в поддержке близких людей. Мы советуем обсуждать беспокоящие вас вопросы с другими членами семьи, с родственниками, чтобы разрешить их вместе.

Нередко родителям бывает стыдно за свои слова и действия в минуты гнева и отчаяния.

**Помните, что существует множество способов снятия напряжения и разрядки!**

- Отвлекитесь на короткое время, пойдите в другую комнату, может быть, даже выйдите из дома (по возможности). Объясните ребенку свои действия, расскажите о своих чувствах, когда вернетесь.

-Если позволяют обстоятельства, заставьте себя отключиться - займитесь каким-либо физическим трудом, примите душ (ванну), вымойте посуду или подержите руки под краном с водой, умойте лицо.

Только в спокойном состоянии вы сумеете выяснить для себя, чего вы хотите и чего требуете от ребенка, и поступить по справедливости. В состоянии же гнева и напряжения вы способны вести себя агрессивно, можете обидеть ребенка и позволить себе высказывания, которые только усилят у него чувство протеста и непослушание, ухудшат его поведение, и вы еще больше отдалитесь друг от друга.

Источник:

<https://sos-dd.ru/press/news/10-printsipov-vozpitanija-bez-nasiliya.html>

<https://www.kraskizhizni.com/poleznoe/3327-10sovetov-vozpityvat-bez-nasiliya>