

Хороша поведінка – це не диво, а навичка

Якщо у вас є дитина, яка влаштовує істерики, проявляє неповагу або поводить себе деструктивним чином, так і хочеться порівняти її з так званими «хорошими дітьми», які, здається, ніколи не потрапляють у неприємності й не завдають батькам жодних прикростей. Тим часом багато батьків відчують повну безнадійність своїх спроб «чарівним чином» навчити дитину бути вихованим членом сім'ї – такою дитиною, якою вона була ще до свого народження в їхніх прекрасних мріях.

Правда полягає в тому, що хороша поведінка – це не диво: ваша дитина не перетвориться на таку, якою ви хочете бачити її за одним лише помахом чарівної палички. Хороша поведінка – це навичка, якої можна навчитись, як столярної справи, професії вчителя або медсестри.

Три найбільш важливі навички для дітей, які є основою їхньої доброї поведінки: вміння правильно трактувати різні життєві ситуації, вміння керувати своїми емоціями й вирішувати проблеми належним чином. Якщо ваша дитина засвоїть їх (з вашою допомогою, звісно), вона буде більш успішною, коли стане дорослою.

Навичка 1: правильне сприйняття, трактування соціальних ситуацій

Уміння правильно інтерпретувати соціальні ситуації надзвичайно важливе, тому що допомагає дитині уникати неприємностей і вчить її співіснувати з іншими людьми. Якщо вона може входити у клас, їдальню, на дитячий майданчик або на дискотеку і грамотно оцінювати те, що там відбувається, а потім вирішувати, як взаємодіяти відповідним чином з людьми в цьому середовищі, вона вже на півдорозі до успіху. Тому, якщо ваша дитина бачить дітей, які дражнять і залякують інших, навичка правильного сприйняття соціальних ситуацій допоможе їй триматись від них осторонь.

Батьки можуть допомогти своїм дітям розвинути цю навичку, спонукаючи їх до читання виразу обличчя людей, наприклад, у торговому центрі або на вулиці. Якщо ваша дитина навчиться бачити, хто з них виглядає веселим, розлюченим, засмученим або нудьгуючим, відбудеться таке: по-перше, вона буде розуміти, що, виявляється, спроможна визначити почуття інших людей. По-друге, вона дізнається, що повинна намагатись визначати їх на систематичній основі. З часом це навчить її правильно трактувати соціальні ситуації.

Навичка 2: управління емоціями

У міру дорослішання дитині дуже важливо навчитись керувати своїми емоціями належним чином. Управління емоціями означає тверде розуміння того, що пробивати дірку у стіні через те, що ти розлютився, – це ненормально; ненормально також лаяти й нарікати на свого батька за те, що він забрав у тебе планшет. Діти повинні знати: якщо вони гніваються або почуваються погано, це не дає їм права завдавати біль іншим людям.

Формулюйте доречні запитання

Якщо ваша дитина дражнить свою молодшу сестру неприємним прізвиськом, у першу чергу ви повинні сісти і спитати в неї: «Що, на твою думку, відбулось такого, через що ти вирішив так зробити?». Не «Що ти відчував?», а «Що сталося?». Ви побачите, що часто така поведінка є проявом егоцентризму дитини. Можливо, його маленька сестра отримує більше уваги, ніж він, або вона дивиться мультфільм, а брат хоче дивитись іншу передачу, або вона грає у відеоігри, а він теж хоче пограти в них. Коли ваша дитина не знає, як упоратись із ситуацією, і стає розлюченою чи ображає, це свідчить, що прийшов час втрутитись і покласти цьому край. Ви повинні дуже чітко заявити: «Те, що ти розсердився, не дає тобі права обзивати сестру поганими словами». Це дуже важливий і прямий шлях навчання

навичок управління емоціями.

Що досягається або не досягається за допомогою наслідків поганої поведінки

Фахівці вважають, що наслідки – це частина відповідальності. Інакше кажучи, ваша дитина повинна знати, що коли її неадекватна поведінка повториться, її притягнуть до відповідальності. Але не слід думати, що люди легко змінюються, якщо їх постійно карають або «піддають» закономірним наслідкам їх власної поведінки. Хоча батьки часто зосереджуються на цьому, одних наслідків недостатньо.

Ось вам правда: ви можете скільки завгодно карати дітей, але це не змінить їх поведінку кардинально. Тому що насправді проблема не в поведінці, проблема в мисленні дітей. Їх помилковий, спотворений хід думок і обумовлює в результаті те, як діти поведуться. Якщо ви караєте дітей за поведінку й не бажаєте змінювати їх розуміння проблеми, вислухати їхню думку про те, як ефективно вирішити її в майбутньому, тоді що ж ви в такому випадку робите? Ви караєте дитину, але не вчите її нічого. Отже, коли ви не будете за нею спостерігати, вона, найімовірніше, поведе себе як і раніше, неправильно.

«Що ти зробиш інакше наступного разу?»

Дуже важливо обговорювати з дитиною різні варіанти поведінки, до яких вона може вдатись у стані гніву чи розчарування. Це важливий спосіб сфокусувати її увагу на зміні своєї поведінки. Такий виховний прийом заохочує дитину придумувати різні способи більш ефективного вираження себе та свого стану. До речі, коли ви з дитиною обговорюєте цю тему, розмова повинна мати досить діловий характер – вона не повинна перетворюватись на забавну або зворушливу бесіду, а також не повинна бути образливою чи негативною. Дотримуйтесь фактів і питаєте: «Що ти зробиш інакше наступного разу?».

Навичка 3: учіть дитину навичок вирішення проблем

Не існує таких понять, як «хороші» чи «погані діти»!

Діти, яких називають хорошими, знають, як вирішувати свої проблеми, керувати власною поведінкою і своїм мікросоціальним життям, а діти, яких називають поганими, просто не знають, як відповідно поводитись. Малюка часто називають поганою дитиною, якщо він робить неефективні дії, щоб вирішувати проблеми, у той час як інші діти вирішують ті ж проблеми належним чином. Тому така дитина може проявляти вкрай негативні реакції – неповажні, руйнівні або ж образливі. Фахівці вважають, що не існує понять «хороша» й «погана дитина», просто є діти, які володіють ефективними способами вирішення життєвих проблем, і діти, які ними не володіють.

У міру розвитку дітям необхідно постійно коригувати свої навички вирішення проблем і вчитись нових. Наприклад, для трирічної дитини слово «ні» – найбільша проблема в житті. Вона тупотить ногами і влаштовує істерику. В результаті їй доводиться навчитись справлятися з цією проблемою і керувати емоціями, пов'язаними з нею. У шестирічних дітей основна проблема – це похід до школи, у дев'ятирічних – перевдягання на фізкультуру й т. п. У тринадцяти- й чотирнадцятирічних дітей основною проблемою стає перехід у старші класи, де атмосфера більш метушлива, ніж та, до якої вони звикли.

На думку фахівців, ключовий елемент допомоги батьків у зміні поведінки дітей – це знання виховних методів і прийомів, за допомогою яких можна допомогти дітям визначити суть проблеми, з якою вони зіштовхнулись. Разом ви повинні шукати спосіб вирішити її та знаходити інші, альтернативні рішення. Тому розмовляйте з дитиною про насувні проблеми і про те, як їх вирішувати, а не тільки про її емоції.

Зрештою, не існує чарівного методу, за допомогою якого можна прищепити дитині правила хорошої поведінки. Секрет полягає в навчанні дітей способів вирішення проблем; а хороша поведінка – це просто один із плодів на цьому дереві. Ваша мета як батьків надати дитині всі необхідні інструменти для навчання хорошої поведінки. Зробити це ніколи не пізно, але треба пам'ятати, що коли ваша дитина не вміє грамотно інтерпретувати ситуацію зараз, не знає, як правильно реагувати, і при цьому реагує агресивно, а потім потрапляє в неприємності, то, імовірно, їй буде вкрай важко справлятися із проблемами в дорослому віці, коли, наприклад, її керівник скаже те, чого вона не захоче чути або виконувати. Ось чому батькам важливо не просто хотіти, щоби прояви поганої поведінки припинились, а почати вчити дитину тих навичок, завдяки яким поведінка зміниться назавжди.

<https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/748/>