

Я его отчитываю, а он смеется

Когда мы видим, как ребенок в ответ на серьезные разговоры балуется и убегает, нам кажется, что он делает это потому, что у него нет совести, эмпатии и других важных вещей. Но не стоит пытаться объяснить детское поведение взрослой логикой. Поведение ребенка глазами взрослого может выглядеть ненормально и возмутительно, однако как только вы взглянете на ситуацию глазами самого ребенка, вам станет проще его понять.

Многие дети, особенно склонные к гиперчувствительности, воспринимают критику или простые указания как личные нападки, а не как объективные правила, установленные взрослым.

Это вызывает у них чувство стыда. Когда они начинают хихикать, отворачиваться или зажимать уши — это защитный механизм, который позволяет детям справиться с переполняющими их сложными эмоциями. Дети могут бурно реагировать даже на довольно безобидные инструкции — например, когда вы рассказываете им, как правильно держать ножницы.

Когда речь заходит о чем-то более серьезном — например, когда вы сердитесь и отчитываете ребенка, ему может быть очень сложно выдержать эмоциональное напряжение. Несмотря на то, что ребенок может понимать, что он поступил неправильно, он все еще не в состоянии полностью контролировать свои эмоции и импульсы. Именно поэтому ребенок будет делать все, что угодно, лишь бы отвлечься от сильных и противоречивых чувств, которые его переполняют.

Ребенок, захваченный сильными переживаниями, не способен воспринимать информацию, которую вы пытаетесь до него донести, а потому и разговаривать с ним в такой ситуации бесполезно.

Игнорируйте поведение, которое вас бесит

Если вы начнете просить ребенка перестать или спрашивать его, почему он так делает, вы только усилите это поведение. Плюс ко всему, дети не знают, почему они ведут себя так или иначе — и не могут объяснить это вам. Лучше обнимите его и скажите что-то вроде: «Я знаю, ты не любишь, когда мама и папа пытаются помочь тебе подумать о твоём поведении».

Обсуждайте произошедшее, когда ребенок спокоен

Перескажите историю произошедшего — подробно, но без осуждения. Проговорите не только события, но и эмоции участников происшествия. Обязательно дайте ребенку время подумать и высказаться после того, как вы опишете ему, что произошло. Если вы не будете сразу же осуждать ребенка и критиковать его поведение, ему будет проще почувствовать себя в безопасности — и позволит ему взять ответственность за свои поступки без страха быть осужденным или наказанным.

Не заставляйте ребенка просить прощения

Формальное признание своей вины не поможет ребенку научиться принимать более разумные решения и скорректировать свое поведение. Вместо этого лучше обсудить с ребенком, как его действия влияют на других людей, и — самое главное — расскажите ему, что он может сделать, чтобы улучшить ситуацию.

Если вы не просто указываете ребенку на то, где он был неправ, а предлагаете ему способы решения проблемы, у него появляется меньше поводов сопротивляться и протестовать.