

«Нежное воспитание»: что это такое и как быть, если оно не работает для вашего ребенка

Иногда дети и родители оказываются втянуты в своего рода замкнутый круг, когда плохое поведение получает больше внимания, чем хорошее. Чтобы выбраться из этого круга, родители могут попытаться уделять больше внимания хорошему поведению и игнорировать плохое.

В последнее время в интернете встречается определение «нежное воспитание». Это не научный термин, который используется психологами в клинической практике.

Определение «нежное воспитание» приписывается британке Саре Оквэлл-Смит, которая написала несколько книг на эту тему. С тех пор «нежное воспитание» стало модным словосочетанием и часто используется в социальных сетях.

Большинство концепций «нежного воспитания» основаны на принципах, которые поддерживают почти все детские психологи и эксперты по развитию детей: уважение к ребенку, сопереживание и поддержка ребенка, укрепление связи между родителем и ребенком через положительные взаимодействия.

Тем не менее, иногда вы не можете справиться и не знаете, как реагировать на определенные поступки ребенка, а методы нежного воспитания для вас и вашего ребенка не кажутся эффективными.

Конечно, все родители хотели бы, чтобы принятия и сопереживания эмоциям детей было достаточно для взаимодействия, но в реальном мире все не так просто. Легко оставаться спокойными и принимать эмоции ребенка, когда вы сами спокойны, и все идет хорошо. Но почти все родители рано или поздно сталкиваются с моментами, когда они просто не могут быть теми нежными родителями, которым они хотели бы быть.

В эти моменты велико искушение прибегнуть к суровым и неэффективным методам воспитания (крик или наказание), а не проявлять терпение, выдержку и понимание. Иногда стратегии нежного воспитания могут даже привести к ухудшению поведения, что делает нежное воспитание еще более сложным. Вы, как родитель, в конечном итоге

измотаетесь, или отношения между вами и вашим ребенком могут пострадать из-за недостатка положительных взаимодействий.

Реальная жизнь также может внести свои коррективы. Вы можете выразить сопереживание своему ребенку по поводу того, что он не любит носить носки, но в какой-то момент вам все равно придется заставить его надеть носки и обувь, иначе вы опоздаете в школу. У вас также могут быть другие дети и обязанности, которые делают нежное воспитание сложным. Трудно безусловно поддерживать ребенка и контейнировать его эмоции, когда вы кормите новорожденного или готовите ужин для своей семьи. Несмотря на то, что общие принципы нежного воспитания могут вызывать симпатию у родителей, они могут чувствовать себя беспомощными, не зная, как применить эти принципы в более сложных ситуациях. Что же происходит, когда нежное воспитание не работает? Как поступать, если у вас или вашего ребенка случился «плохой день»?

Стратегии, перечисленные ниже, не рекомендуются большинством сторонников нежного воспитания, но они включены в большинство программ воспитания, подкрепленных исследованиями и доказательствами.

1. Позволить ребенку ощутить последствия своего поведения

Понятие «последствия» часто воспринимается негативно в среде сторонников нежного воспитания. Сторонники нежного воспитания утверждают, что проблема с последствиями заключается в том, что мы ищем внутреннюю мотивацию для детей, а не реакцию на внешние последствия типа запрета на использование приставки.

Тем не менее, важно помнить, что все поведение имеет последствия. Представьте ситуацию: ваш ребенок забирает игрушку у своего брата, а вы подходите и сопереживаете ему. Говорите: «Я понимаю, тяжело видеть, как брат играет с игрушкой, которую тебе тоже хочется. Но все равно неправильно забирать игрушку». Что происходит? Ваш ребенок получает положительное последствие: игрушку и ваше внимание. Какими бы ни были ваши намерения, вы только повысили вероятность того, что он в будущем заберет игрушку. Все люди реагируют на эти законы поведения. Даже

взрослые, возможно, внутренне мотивированы вести себя сознательно, но если бы не было штрафов за превышение скорости, вы всегда ездили бы с разрешенной скоростью?

Логические последствия связаны с поведением и имеют смысл для детей. К ним можно отнести следующие меры: уйти с площадки, если ребенок не следует правилам, убрать игрушки, которые он разбросал, прежде чем разрешить перейти к следующей игре, запретить смотреть любимое шоу, потому что он не убрал свою комнату по вашей просьбе.

Исследования показывают, что логические последствия могут быть связаны даже с увеличенной внутренней мотивацией соблюдения правил. Исследования также подсказывают, что логические последствия более эффективны, чем просто напоминание детям о правиле или ограничении.

2. Селективное внимание/Планомерное игнорирование

Исследования показывают, что внимание — это невероятно мощный инструмент воспитания. Чтобы улучшить поведение ребенка, попробуйте уделять больше внимания хорошему поведению, чем плохому (это называется «селективное внимание»).

Если ребенок начинает ныть, чтобы привлечь ваше внимание, постарайтесь замечать и хвалить его, когда он использует «нормальный голос». Однако, если это не работает, то можно вдобавок игнорировать более мелкие недостатки: нытье, ворчание или повторяющиеся вопросы (это называется «планомерным игнорированием»).

Иногда дети и родители оказываются втянуты в своего рода замкнутый круг, когда плохое поведение получает больше внимания, чем хорошее. Чтобы выбраться из этого круга, родители могут попытаться уделять больше внимания хорошему поведению и игнорировать плохое.

Когда родители используют только более нежные стратегии воспитания, такие как эмоциональное сопровождение при трудном поведении, они могут непреднамеренно обращать больше внимания на плохое поведение, в результате

ребенок часто ведет себя хуже, чтобы привлечь внимание родителей. Плохое поведение становится настолько частым, что родитель в конечном итоге теряет контроль над собой и прибегает к грубым и неэффективным стратегиям воспитания.

3. Попробуйте взять «тайм-аут»

Одним из основных принципов нежного воспитания является утверждение, что «тайм-аут» вреден для детей. Некоторые сторонники нежного воспитания приравнивают «тайм-аут» к физическому насилию. Тем не менее, этому нет подтвержденных доказательств. Наоборот, существуют исследования, которые показывают, что «тайм-аут» очень эффективен в улучшении поведения.

4. Сначала позаботьтесь о себе

Сторонники нежного воспитания иногда не учитывают того, что родители тоже люди. У нас есть чувства, потребности и желания, которые важны. Например, многие сторонники нежного воспитания считают, что родители никогда не должны говорить своим детям, что чувствуют грусть или злость, потому что это может вызвать созависимость.

Конечно, мы не хотим использовать наши чувства для манипуляции детьми. Но нет доказательств того, что делиться с ними эмоциями имеет какие-либо негативные последствия. Скорее наоборот, если родители скрывают свои эмоции и чувства, дети могут испытывать стресс и отношения между родителями и детьми ухудшаются.

Также важно помнить, что невозможно помогать детям регулировать их эмоции, когда вы сами расстроены и напряжены. Некоторые сторонники нежного воспитания упускают из виду, что совершенно нормально заботиться о своих эмоциональных потребностях, а лишь затем о потребностях детей. Иногда просто необходимо сказать детям, что вы не можете играть с ними, потому что вы слишком напряжены или заняты. Иногда очень важно взять паузу и успокоиться, прежде чем успокоить ребенка. Иногда вполне допустимо игнорировать требования ребенка, пока вы не удовлетворите свои собственные потребности.

Исследования поддерживают основные принципы нежного воспитания: сопереживание эмоциям вашего ребенка, улучшение отношений между родителем и ребенком, необходимость уделять внимание ребенку, моделирование для детей желаемого поведения.

Тем не менее, все эти стратегии иногда могут оказаться не очень эффективными. Если нежное воспитание не работает, это не означает, что вы провалились как родитель — просто пришло время попробовать что-то другое.

Прежде всего, важно помнить, что нежное воспитание — это модное явление, а не религия, — не стесняйтесь выбирать то, что вам нравится, и оставлять остальное.



Источник: <https://chips-journal.ru/>