

Эффективные стратегии воспитания детей

Научно обоснованные стратегии воспитания, предлагаемые современными детскими психологами

Если у вас есть дети, то вы, вероятно, заинтересованы в поиске способов взаимодействия с вашим ребенком, способных создать прочные взаимоотношения, сформировать положительное поведение и своевременно решить поведенческие проблемы.

В любом книжном магазине вы найдете бесчисленное множество советов. Однако довольно проблематично разобраться в том, какие из них действительно эффективны и применимы на практике.

Детские психологии задались целью определить лучшие стратегии воспитания, которые бы опирались на научные исследования, подтверждающие их эффективность улучшения поведения, укрепления связей между родителями и детьми и правильного реагирования на возникающие поведенческие проблемы.

Следующие семь испытанных опытным путем стратегий являются результатом их профессиональных поисков.

1. Придерживайтесь маркированной похвалы. Исследования показали, что поведение, на котором акцентируют внимание, можно усиливать. Т. е. внимание к нежелательному поведению (часто в виде выговора или наказания) усиливает такое поведение. В то же время конкретная маркированная похвала желаемого поведения способствует его закреплению и усилению. Родители не должны хвалить без разбора. Но им следует установить четкую и понятную обратную связь, указывая детям, какое именно поведение им понравилось. Маркированная похвала всегда определяет нюансы желаемого поведения и прямо связана с ним по времени.

2. Игнорируйте незначительный проступок. Если проступок был незначительным и неопасным, игнорируйте его. Игнорирование ситуаций, когда малыш бросает еду на пол или подросток хлопает дверью, и, напротив, проявление внимания к ситуациям, когда дети в уважительном тоне задают свои вопросы или вербально выражают свои эмоции, учит их тому, что именно хорошее поведение – это надежный способ привлечь к себе внимание.

3. Обучайтесь развивать своего ребенка. Понимание этапов развития ребенка, их особенностей, уязвимых моментов и положительных сторон может помочь родителям проявить осознанное внимание к определенным шагам ребенка на каждом из этих этапов и похвалить его. Например, знание того, что малышам четырехлетнего возраста хотелось бы радовать своих маленьких сверстников, поможет сделать акцент и похвалить ребенка за хорошее поведение с друзьями. В то же время понимание того, что подростки, как правило, беспокоятся и переживают об изменениях в своем теле, о своей внешности и стиле одежды, облегчит процесс игнорирования тех моментов, когда они подолгу крутятся перед зеркалом.

4. Устраивайте тайм-аут в напряженном общении. Краткие и своевременные перерывы очень эффективны, особенно когда они являются практическим инструментом в воспитательном процессе родителей, которые стараются моделировать хорошее поведение и предметно хвалят его проявления. Сохранение спокойствия (что довольно проблематично в момент совершения проступка!) в соединении с маркированной похвалой делает время перерывов в напряженном общении более эффективным.

5. Уделяйте внимание предотвращению проступков. Следите за тем, в каком состоянии находится ребенок, устал ли он или голоден. Это может предотвратить большую часть его эмоциональных кризисов. Перспективное планирование и предвидение возможных проблем наряду с обучением ребенка эффективным стратегиям решения уже возникающих проблем могут даже исключить необходимость использования перерывов.

6. Заботьтесь о себе в первую очередь. По данным многих исследований, стрессовое состояние родителей негативно сказывается на их детях. В среднем 86 % детей говорят о том, что стрессовое состояние родителей их очень беспокоит. Конечно, когда вы погружены в проблемы воспитания, перегружены требованиями на работе и в жизни в целом, может показаться, что заботиться о себе самом практически невозможно. Но все же очень важно, чтобы вы старались находить время для себя: сделать физические упражнения, заняться своим любимым хобби, пообщаться с друзьями или просто побродить по красивому парку в свое удовольствие.

7. Выделите время для ничегонеделания. Проведите время с вашим ребенком (специалисты рекомендуют отводить один час в неделю на одного ребенка), ничего не делая, но будучи с ним вместе, действуя с интересом к нему и выражая позитивные мысли и чувства. В это время не поучайте его, не спрашивайте, не исправляйте его поведение и не предлагайте альтернативные возможности. Просто будьте со своим ребенком!

Порой воспитание способно вызвать такое чувство, будто вы летите в самолете в турбулентность и грозу, а кислородная маска выпала из рук. Но, как и в самолете, при воспитании детей важно сохранять спокойствие и снова «надеть вашу кислородную маску», причем до того, как вы начнете помогать своим детям. Как только вы это сделаете, то сможете дать ребенку конкретные указания, что делать, и высказать множество положительных откликов о хорошем поведении вашего малыша.

Источник: <https://childdevelop.ru/articles/develop/2485/>