

Формирование стратегии Ненасильственного общения.

Почему мы используем наказания? У каждого отдела мозга может быть свой ответ. Потому, что это наша реакция на угрозу (мы не справляемся с ситуацией, чувствуем, что бессильны, беспомощны) – рептильный мозг. Потому, что цель достигается быстро – ребёнок перестаёт делать то, что делал, и мы испытываем облегчение – эмоциональный мозг. Потому, что мы думаем о будущем, хотим, чтобы ребёнок вырос приличным человеком – сознательный мозг (неокортекс). Если мы чувствуем, что нас переполняют эмоции, а мы «теряем разум» (частая ситуация в конфликте), это значит, что у нас сейчас активно работают нижние отделы мозга. Почему так происходит? Почему «сужается» наш ум? В момент, когда живому существу нужно выжить, спастись, организму некогда думать и размышлять. Любое промедление в виде размышлений может иметь плачевный исход. Поскольку рептильный и эмоциональный мозг ответственны за выживание, то они включают рефлекторные программы, которые помогают очень быстро отреагировать на ситуацию. Нам хочется бороться, мы можем забыть, что любим своего ребёнка, и, что в нашей жизни с ним происходит много чего ещё хорошего. Наше сознание сужается до проблемной ситуации, до желания наказать, остановить ситуацию, которая нас ранит, не устраивает. Даже если мы раньше раскаивались и давали себе зарок никогда больше не кричать, не говорить обидных слов ребёнку, не братья за ремень, то в напряжённые моменты мы забываем о своих обещаниях. Почему?

Когда отключается неокортекс, включается рефлекторное поведение – своеобразный автопилот, поведение, которое натренировано ранее, то, к которому мы привыкли.

Может быть, так же с нами поступали в детстве. Может быть, родители были с нами ласковы, но в детском саду или школе мы привыкли к жёсткому давлению. Да и в целом, в нашей культуре разные виды наказаний, в том числе, физическое наказание, подавление, отвержение воспринимается как норма. Даже если мы сами не наказываем своих детей и нас никогда не наказывали, но мы слышим, что кто-то это делает по отношению к хулигану, мы можем думать, что на самом деле, этот ребёнок настолько наглый, что с ним по-другому нельзя. Лояльность к наказаниям, в том числе физическим, заложена настолько глубоко, что в самые критические моменты она начинает влиять на выбор нашего поведения по отношению к ребёнку.

Хорошая новость заключается в том, что если у нас есть внутреннее желание общаться с ребёнком тепло и с любовью, то мы можем научить свой мозг даже в конфликтных ситуациях не зависеть полностью от включаемых рефлексов борьбы и защиты. Не зависеть от своего прошлого опыта, не зависеть от культурного давления. **Так же, как мы учим детей тому, что поведение можно и нужно выбирать, несмотря на возникающие эмоции, мы можем учить и себя.** Мы можем сознательно настроить свой собственный персональный автопилот, который будет приходить на помощь в напряжённых ситуациях. Мы можем собрать его из тех деталей, тех идей и стратегий, которые нам кажутся важными, интересными, соответствующими нашим ценностям. Это может быть стратегия поддерживать себя в ресурсе, т.е. систематически заботиться о себе.

Использовать идею о важной роли чувств и эмоций. Поддерживать интерес к тому, какие переживания и потребности стоят за поведением ребёнка. Выбирать способ регуляции гнева, который помогает именно нам (проговорить эмоцию, глубоко подышать, дать себе физическую нагрузку, отойти, помолчать) и т.д. В качестве стратегии мы можем применять метод ненасильственного общения. Если периодически вспоминать о нём, пробовать

использовать, то со временем он становятся естественным и автоматическим. Можно выбрать только одну технику, и начать тренировку с неё. Здесь именно неокортекс играет главную роль. Мы и себя можем научить бережному отношению к себе и ребёнку, и ребёнок будет вместе с нами учиться бережному отношению к себе и родителям.

Мы можем реализовать своё желание о хороших отношениях с ребёнком, несмотря на ссоры.

Мы, будучи взрослыми, имея зрелый неокортекс, можем выбрать определённую стратегию поведения. Можем поставить долгосрочные и промежуточные цели в воспитании и выбрать способы их достижения. Дети реагируют на происходящее в жизни спонтанно и не всегда думают о будущем. А мы можем, несмотря на самые разные эмоции, придерживаться выбранной линии поведения. Иногда нам кажется, что если мы «проиграем» в ссоре с ребёнком, то навсегда потеряем свой авторитет. На самом деле, если есть долгосрочная постоянная стратегия, с ясными принципами взаимодействия, со своими ритуалами, то не так важно, всегда ли мы можем настоять на своём. Ведь мы руководим не единичными событиями, а делаем куда более глобальные долгосрочные настройки, хотя не только ребёнок, но и мы сами можем этого не замечать. Часто мы формируем нашу стратегию интуитивно и иногда сбиваемся с пути. Один из способов усилить нашу стратегию – это прописать её основные цели, принципы, идеи. Чего мы в конечном итоге хотим, и что нас к этому приведёт.

Некоторые идеи, принципы, ритуалы, которые можно включать в стратегию воспитания.

Что важно помнить о наказаниях?

1. Наказания могут дать кратковременный сиюминутный эффект, именно поэтому часто используются взрослыми.
2. В долгосрочной перспективе наказания всегда имеют побочные эффекты:
 - Поведение, за которое наказывали, может уйти, но возникнет новое, так как поведение – лишь верхний слой проблемы. Поведением ребёнок показывает, на что нам необходимо обратить внимание, на какую-то проблему в переживаниях. Необходимо решать проблему.
 - Происходит привычка к наказаниям. Мы наказываем всё сильнее, но это уже не помогает.
 - Ребёнок нуждается в родителях эмоционально, пытается завоевать их любовь. Но, став взрослым, он может начать избегать контакта с родителями. Происходит охлаждение отношений.
3. Наказание не учит новому желательному поведению, не объясняет ребёнку, как нужно делать, не тренирует его.
4. Наказание учит избегать наказания. Ребёнок учится лгать, скрывать, лишь бы не испытывать неприятностей. И даже если в его жизни происходит что-то, за что мы не стали бы наказывать, ребёнку всё равно кажется, что можем наказать – он будет скрывать от нас эту часть жизни.
5. Если мы используем физическое наказание или жёсткое эмоциональное давление, и, что интересно, гиперопеку (с точки зрения психологии это тоже подавление), то ребёнок рискует в дальнейшей жизни попадать в отношения, где к нему будет применяться насилие. А он даже не сможет понять, что с ним так поступать нельзя. Либо сам будет использовать подавление в отношениях.
6. Наказание в первую очередь включает отделы мозга, работающие на выживание. Даже если ребёнок любит нас, он всё равно будет сопротивляться наказанию, потому что это заложено природой. Либо будет подчиняться – «замри». Но в этом случае замирает и желание развиваться, замирают остальные чувства, желание искренне общаться с теми взрослыми,

которые наказывают.

Что можно использовать вместо наказаний?

Метод естественных последствий. Этот метод научно обосновал французский просветитель Жан Жак Руссо. Метод естественных последствий дает возможность ребёнку на собственном опыте убедиться в неприятных последствиях своего упрямства, страдать от непослушания и своеволия. Его действенность заключается в том, что ущерб, причинённый детским непослушанием, взрослые не торопятся устранять, чтобы содеянное убеждало ребёнка в недопустимости непослушания.

Метод естественных последствий основывается на личном опыте ребёнка, сталкивающегося с непосредственными результатами своих поступков. Так, в случае причинения какого-то ущерба, ребёнок обязан сам справиться с ситуацией (разлил – убрал, получил двойку – исправил, разорвал что-то – сам зашил и т.п.). Этот вид «наказания» помогает найти конструктивный выход из ситуации ущерба. Такое поведение ребенка лучше всего формируется в совместной деятельности со взрослым, демонстрирующим модели желательного поведения личным примером. «Наказание» естественными последствиями «дозировается» в зависимости от возраста ребенка и его компетентности.

Технология:

1. Поставить ребенка в известность о последствиях.
2. Дать ребенку свободу выбора действий. Не ругать его за последствия его действий.
3. Уберечь ребенка от ситуации, при которой неправильный выбор приведёт к угрозе безопасности и здоровью ребёнка.

Пример:

Естественные последствия - Олеся не надевает больше памперс. Если штанишки мокрые, мама говорит: «Ты знаешь, где лежат твои вещи». После этого она молчит

Излишний комментарий - Мама говорит: «Это просто невероятно, снова описалась. И как тебе только самой не противно? Теперь иди и снова переодевайся!»

Метод естественных последствий не должен использоваться в качестве дополнительного аргумента в пользу решения, уже принятого родителями, за исключением ситуаций, в которых этот метод используется в воспитании совсем маленьких детей. Важно привлекать детей к обсуждению важных для них решений (например, относительно того, в котором часу они должны возвращаться домой с прогулки, какую работу по дому они должны выполнять, поедут ли они на пикник вместе с родителями, и т.д.).

Обучая детей на последствиях их собственных поступков, необходимо проявлять определенную гибкость и ориентироваться на конкретные обстоятельства: такой метод применим к периодически возникающим проблемам, но ни в коем случае не к чрезвычайным ситуациям.

Как реагировать на ссору, конфликт?

Упражнение. Работа в парах. Один зажимает кулак, другой должен этот кулак разжать. Работаем в обе стороны по минуте. Затем делимся впечатлениями, переживаниями, кому удалось разжать кулак, каким способом?

Вывод: если пытаться разжать кулак насильно, то партнёр увеличивает силу сопротивления. Может разжать, если больно или не хватает сил. Но это не приносит удовольствия от взаимодействия. Партнёр с большей вероятностью захочет сам раскрыть кулак, если его не

разжимать насильно, а ласково гладить, говорить кулачку приятные слова. На любом из этапов, описанных ниже, могут помочь техники ненасильственного общения.

1. Попробовать предотвратить нарастание конфликта, если это возможно.

Это может сделать только взрослый. Потому что это у него развита рациональная часть мозга, которая может анализировать, планировать, думать о целях в будущем. У ребёнка эта способность развивается, когда он видит, как это делаем мы. По каким-то признакам мы можем уловить, что вероятность конфликта становится очень высокой. К себе мы можем применить методы саморегуляции в этот момент. Ребёнка мы можем отвлечь, сказать ласковое слово, обнять, активно послушать, попробовать совместно с ребёнком договориться о решении проблемы.

2. Если не удалось предотвратить конфликт, следить за безопасностью и не предпринимать никаких действий. Мы сами в этот момент можем быть переполнены эмоциями, как и ребёнок. Если мы идём на поводу у эмоций, то, по сути, мы становимся таким же ребёнком без неокортекса. Вспомните детей в песочнице. Могут ли два ребёнка-дошкольника эффективно решить конфликтную ситуацию без участия разумного взрослого? Нет. Поэтому, никаких насильственных действий, никаких придуманных в этот момент угроз, слетающих с языка, пока наш «взрослый», не включился. Как можно больше тишины, как можно меньше речи. Это то, что мы можем сделать, пока бушуют эмоции. Иногда в момент конфликта мы угрожаем ребёнку конкретным наказанием. А потом, остыв, понимаем, что нам самим выполнение обещанного доставит множество проблем. Нам важны отношения с нашим ребёнком. Регулируя свои переживания в момент конфликта, мы работаем над отношениями. Это может выражаться в том, что мы сделаем шаг назад в тот момент, когда искренне готовы сорваться. Или проговорим то, что чувствует ребёнок, и что чувствуем мы сами. Или сделаем глубокий и продолжительный вдох-выдох, если ребёнок цепляется и не отпускает нас. И обратимся к ребёнку первыми, чтобы восстановить контакт.

3. Восстановить связь с ребёнком, когда буря спала. Ребёнок, как и мы, пережил тяжёлый момент в своей жизни и нуждается в поддержке, в понимании, что его взрослые не отказались от него. Нужно первым подойти к ребёнку, потому что взрослый всё-таки главнее. Неокортекс снова в работе, и именно взрослый руководит процессом. Можно обнять, погладить, предложить что-то. Каждый родитель знает, как лучше обратиться к своему ребёнку после ссоры. То, что мы пожалели и приняли ребёнка в момент его «плохого» поведения, это не значит, что мы ему всё позволяем.

4. Когда все пришли в себя, необходимо выбрать время для «разбора полётов». Здесь выражаем свои пожелания, требования, говорим об ограничениях. Ищем решения. Обсуждаем последствия поведения. Иногда можно поговорить один на один с ребёнком, а иногда лучше, чтобы это был семейный совет. Подробно о том, как учить ребёнка договариваться с родителями в конфликтных ситуациях, можно посмотреть в книге Р. Грин «Взрывной ребёнок».

Как научить желательному поведению?

Рассказываем, как нужно делать. Показываем, как нужно делать. Помогаем ребёнку делать (подсказываем, делаем совместно с ним), поощряем любой минимальный прогресс в этом направлении (взглядом, улыбкой, кивком головы, объятием, лакомством).

Этапы обучения новому поведению: В зависимости от сложности навыка и особенностей ребёнка находимся на каждом этапе столько, сколько требуется для освоения навыка.

1. «Ты послушай – я расскажу, как делать».

2. «Ты посмотри – как я сделаю».

3. «Мы сделаем вместе».
4. «Ты сделай – я посмотрю».
5. «Ты сделай сам, мне расскажи – я послушаю».

Упражнение. Расскажите, пожалуйста, какие методы для обучения новому поведению ребёнка вы используете?

Обычно мы проявляем много искренних эмоций и массу внимания к ребёнку, когда он «что-то натворил», и забываем о ребёнке, когда он ведёт себя хорошо. **Необходимо поддерживать ребёнка, устанавливая с ним контакт и в те моменты, когда всё хорошо.** Мы не задумываемся над этим, но это важный способ поддержки хорошего поведения. Одним из способов поддерживающего контакта с ребёнком может быть формирование семейных правил общения, традиций и ритуалов.

Что еще воспитывает ребенка? Традиции и ритуалы:

«Взгляд – улыбка – кивок».

Это описанный у Г. Ньюфелда ритуал привязанности. Он очень простой и потому очень эффективный. Взгляд – вы замечаете ребёнка, смотрите на него доброжелательно, приглашаете его к сближению. Улыбаетесь – ребёнок тоже может улыбнуться в ответ. Говорите что-то, на что он может ответить «да». «Играешь?!», «На тебе такая же рубашка как у папы?!» Вспомните, каким взглядом вы смотрите на ребёнка? Что в этом взгляде читается? Может ли ребёнок прочесть в нём, что он самый любимый, самый дорогой для вас человек? Приглашает ли ваш взгляд быть его частью вашей жизни? Или это чаще взгляд контролёра? Мы по-разному смотрим на детей. Но вот таким взглядом, в котором читается принятие, уважение, любовь, – не часто. Можно тренироваться делать это специально. Этот ритуал вызывает так много тёплых эмоций, что постепенно взрослые втягиваются, и такой взгляд становится естественным, отражает искренние чувства к ребёнку.

«Строим мостики».

Ещё один ритуал привязанности, который даёт ребёнку ощущение стабильности, нужности, безопасности. Например, если предстоит любая разлука, даже ненадолго. Идёт ребёнок с папой в магазин на 30 минут, мы говорим, что будем ждать дома с чаем. Перед сном, когда ребёнок засыпает: «Как я буду рада увидеть тебя завтра утром». Когда идёт в детский сад или в школу: «Встретимся сегодня вечером». Если подросток непонятно куда пошёл, и непонятно чем он там будет заниматься, или вы опасаетесь, что он опять уйдёт из дома, можно сказать: «У тебя есть дом, что бы ни случилось, мы тебя ждём». То есть, бросаем мостик от точки, где расстаёмся, до точки, где встретимся снова. Если поссорились, поругались, ребёнку, да и нам иногда, кажется, что отношения разрушены навсегда, больше никто никого никогда не полюбит. **Поскольку мы взрослые и лучше разбираемся в отношениях, мы идём мириться первыми. Не игнорируем ребёнка. Не мучаем молчанием. Не манипулируем тем, что ребёнок нуждается в нас. Всегда даём понять, что отношения восстанавливаются.** «Злюсь я иногда, а люблю я тебя постоянно». Гнев – это интенсивная, но проходящая эмоция. А любовь – это сложное устойчивое чувство.

Замечаем положительные мелочи.

Мы знаем, что любим своего ребёнка. Нам кажется, что и он знает об этом твёрдо и постоянно чувствует нашу любовь. На самом деле любой день большинства детей состоит из постоянных инструкций, приказов, критики, указания на ошибки, советов как было бы делать лучше, чтения морали и т.п. Мы делаем это из лучших побуждений, поэтому даже не замечаем, насколько трудно почувствовать во всех этих наших проявлениях родительскую любовь. Поэтому очень хорошая традиция замечать положительные мелочи. Не ждать, когда

ребёнок станет более совершенным и тогда хвалить, а видеть то, что уже есть сейчас. Хватает одного-двух дней тренировки для того, чтобы потом автоматически начать замечать самые разные положительные мелочи: «Мне нравится общаться с тобой»; «Так здорово, что ты умеешь радоваться»; «На тебе любая одежда выглядит классно»; «Ты умеешь быть увлечённым»; «Ты сам придумываешь сюжеты для своей игры!»; «Люблю слушать, как ты рассуждаешь». Даже если нам кажется, что всё очень плохо, обращаем внимание на каплю того, что было хорошо. Хорошее приходит по немногу, разрастается из маленького: «Сегодня ты намного быстрее перестал драться»; «Посмотри, как красиво получилось написать эту линию у буквы». Иногда ребёнок может злиться на то, что его хорошее поведение замечают. Ему может казаться, что его уличили в том, что он «сдался». Некоторые подростки рассказывают о том, что такая похвала как будто лишает их взрослости. Если знаете такую особенность за своим ребёнком, всё равно замечайте эти мелочи, просто не проговаривайте вслух.

Упражнение. Вспомнить детство, написать те поступки, которыми вы гордитесь до сих пор. Вывод: во взрослой жизни, когда у нас возникают трудности, для их решения мы не вспоминаем о том, как с помощью наказания нас учили правильно поступать, учили делать то, что не хочется. Когда родители наказывают, часто они делают это из лучших побуждений, чтобы научить ответственности.

Но когда нам приходится во взрослой жизни браться за решение сложных проблем, нам важно ощущение собственной силы, переживание собственной успешности. И мы вспоминаем свои успехи, как мы смогли с чем-то справиться. Тогда мы можем решать взрослые задачи, браться за то, что трудно, за то, что требует терпения.

Именно ощущение чего-то хорошего в себе, помогает нам делать это. Иногда это ощущение у нас есть от тех поступков, которые родители сочли бы слишком озорными, несерьёзными или неприемлемыми. Может быть, даже могли наказать нас за это. Какая-то часть жизни детей неподвластна нам взрослым, и это – к лучшему.

«Пять пальцев» или «Пять вопросов на ночь».

Очень интересные результаты дают ритуалы с постоянными темами, которые повторяются на протяжении долгого времени. Они вызывают не только сиюминутный, но и долговременный (исследовательский) интерес, развивают связи между эмоциональным мозгом и неокортексом (сознательным мозгом). Учат сначала наблюдать движение из точки А в точку Б, а затем на основе этого – планировать. Концентрируют детский жизненный опыт. Формируют наш общий с ребёнком язык и общую логику, на основе которой мы с ребёнком можем обсуждать самые разные моменты. В том числе, и в конфликтных ситуациях. То, на чём мы концентрируем внимание изо дня в день, начинает чаще случаться. Незаметно для себя, ребёнок овладевает новыми полезными, весьма серьёзными навыками. Начинает наблюдать за собой, делать выводы, планировать, ставить цели и следовать им. Начать развитие поведения с наблюдения тех крупинок, которые уже есть – путь гораздо более лёгкий, эффективный благодарный, чем нравоучения и упрёки в том, что этого навыка у ребёнка нет или он слабо развит.

Метод «пяти пальцев», предложенный Л. Зайвертом, был создан для того чтобы взрослые следили за достижением своих целей. Но он вызывает интерес и у детей. Его легко использовать, т.к. перед сном мы часто общаемся со своими детьми. В зависимости от возраста ребёнка можно начать с одной единственной темы и постепенно прибавлять всё новые. Каждый палец обозначает определённую тему, которая начинается с той же буквы, что и название пальца. Можно придумывать и собственные темы. Поначалу ребёнку может

быть сложно отвечать. Тогда мы, взрослые, помогаем и говорим то, что наблюдали в течение дня. Это учит и нас быть внимательными даже к небольшим успехам ребёнка, которые приходят ежедневно.

М (мизинец) – **МЫСЛИ**, знания, информация. Что нового ты сегодня узнал? Какие знания приобрел? Какие новые и важные идеи сегодня тебя озарили?

Б (безымянный) – **БЛИЗОСТЬ** к цели. Что ты хотел сегодня делать, что сделал? Чему новому научился?

С (средний палец) — **СОСТОЯНИЕ** духа. Что тебя сегодня порадовало? Что огорчило? Каким было сегодня твоё настроение? Какие эмоции и когда к тебе приходили? Что тебе хотелось сделать, когда ты чувствовал это? Принимайте то, что говорит ребёнок. Не говорите, что так чувствовать и думать нельзя. Здесь хорошо подходит техника активного слушания.

У (указательный) — **УСЛУГА**, помощь, сотрудничество. Чем ты сегодня помог себе? Чем ты сегодня помог другим? Что сегодня делал один? А что делал вместе с кем-то? Поменялись ли отношения с кем-то сегодня?

Б (большой палец) — **БОДРОСТЬ**, физическое состояние. Что я сделал сегодня для моего здоровья, поддержания моих физических сил? Что позволило отдохнуть, восстановить силы?

День критики и обсуждений.

Назначить определённый день в неделю, когда и дети и взрослые могут выразить то, с чем они не согласны, что им не нравится. Поначалу можем помогать детям подготовить то, что они хотели бы сказать. Если поначалу это может быть просто высказывание обид, то постепенно дети учатся не только критиковать, но и подбирать аргументы – почему они так решили, предлагать альтернативу, объяснять свой выбор. Поначалу мы помогаем им сформулировать то, что они хотят нам сказать.

В этом процессе дети иногда сами понимают, что то, что требует родитель вполне обосновано.

Но часть требований взрослых не является таковой. Иногда мы и сами замечаем это, но чаще – нет. Мы можем требовать чего-то просто потому, что так было заведено в нашей родительской семье или в прежние времена. Мы не обращаем внимания на то, что требование может быть уже неактуально. Тогда, выслушав ребёнка, можно согласиться убрать требование, либо оно может остаться, но с улучшениями и гораздо больше подходить к вашей ситуации. В этом процессе и дети, и взрослые учатся формулировать и выслушивать конструктивную критику и находить точки сориентации.