

ЮЛИЯ КУКОЛЕВА



НЕ СЛОМАЙ!

ВАЖНАЯ КНИГА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
О БЕЗОПАСНОМ
НАКАЗАНИИ ДЕТЕЙ

Юлия Куколева

Не сломай!

Важная книга
для родителей
о безопасном
наказании детей



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР БелГУТа

2019

УДК 37.018.15
ББК 74.90
К89

Куколева, Ю. А.

К89 Не сломай! Важная книга для родителей о безопасном наказании детей / Ю. А. Куколева. – Гомель: БелГУТ, 2019. – 35 с.
ISBN 978-985-554-848-6

Книга в большей степени предназначена для родителей, у которых есть дети от 3 до 15 лет. Изложены принципы безопасного наказания детей. Автор – детский психолог Юлия Куколева – придерживается позиции наказания без физического насилия и является пропагандистом этой концепции.

Приводятся конкретные примеры и разбираются ошибки родителей. Простым языком объяснено, к чему может привести отступление родителей от описанных методов. Книга будет полезна и тем людям, которые только планируют стать родителями.

УДК 37.018.15
ББК 74.90

ISBN 978-985-554-848-6

© Куколева Ю. А., 2019
© Оформление. БелГУТ, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 НАВЫК МАЛЫША	7
2 КТО Я, ЧТОБЫ ВЫСКАЗЫВАТЬСЯ?	8
3 ЦЕЛИ НАКАЗАНИЯ	9
3.1 Причины «рулят»	9
3.2 Самая первая причина	10
3.3 Вторая причина	10
3.4 Третья причина	12
4 ВАЖНОСТЬ РЕЖИМА ДНЯ	13
5 ЗАВЫШЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	15
6 ТРИ «КИТА» УСПЕХА	16
7 ЗА ЧТО ВООБЩЕ НАКАЗЫВАТЬ ДЕТЕЙ?	17
8 СПОСОБЫ НАКАЗАНИЯ	18
8.1 Игнорируйте неправильное поведение	18
8.2 Уходите	19
8.3 Используйте отвлекающий маневр	19
8.4 Смена обстановки	19
8.5 Метод замены	20
8.6 Крепкие объятия	20
8.7 Дайте ребёнку выбор	21
8.8 Спросите самого ребёнка о способе решения	22
8.9 Учите своим примером	23
9 ВАШЕ «НЕТ» ОЗНАЧАЕТ НЕТ	24
10 А ЕСЛИ НАКАЗАЛИ?	25
11 КАК ЖЕ ПРИУЧИТЬ РЕБЁНКА К ПРАВИЛАМ?	26
12 ЗЕЛЁНЫЙ СВЕТ	28
13 РЕАЛЬНЫЙ СЛУЧАЙ	29
14 БЕЗОПАСНЫЕ СПОСОБЫ НАКАЗАТЬ	30
15 ТАК КАК ЖЕ ПРАВИЛЬНО?	32
16 ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ НАСИЛИЯ	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	35
БЛАГОДАРНОСТИ	35

ВВЕДЕНИЕ

Приветствую тебя, мой читатель или читательница! В жизни я обращаюсь к незнакомым людям «на вы», но в этой книге я хочу создать с тобой более доверительные отношения.



Представь, что я – твоя подруга, которая в силу своей профессии и навыка может дать тебе дельные советы. Ведь часто бывает, что есть проблема, а спросить некого. По ряду причин. Может, не хочется афишировать. Может, не доверяешь устаревшим взглядам на воспитание. В 2008 году я начала своё развитие в области психологии, много работала с чужими детьми, практиковалась. В 2014 году я сама стала мамой и начала проверять всё лично на своей дочери. И к удивлению многих это работает!

Часто слышу от людей старшего поколения, что специалист-психолог – это клоунада, что всё это пришло к нам из Запада или Америки для того, чтобы нас оболванить. К счастью, это всего лишь очередное ошибочное мнение. И если ты слышишь от кого-то такие слова, то лучше беги. Они убивают в тебе критическое мышление и выбивают фундамент надежды на поиск истины.

А правда в том, что психика людей по всему миру работает одинаково. Она не зависит от национальности, религии и других факторов. И психологи изучают разные взаимосвязи. Понимают, как формируются привычки, знают многое об эмоциях.

ВВЕДЕНИЕ

Я даже для себя ввела понятие «профнепригодный родитель». Сейчас объясню, что это такое.

Часто на консультации я даю рекомендации, как лучше поступить. И есть родители, которые им следуют. Через некоторое время они звонят или пишут и с восторгом благодарят. Они видят изменения в своём ребёнке. А есть родители, которые в процессе консультации постоянно спорят, они не согласны с позицией психолога, они всё отрицают. Надо ли говорить, что раз они не согласны, то они не выполняют рекомендации. Соответственно, не получают результат. Проблема не решается. К сожалению, они не оставляют свои отзывы. Я бы с удовольствием разместила на своём сайте их отрицательный отзыв! Потому что в данном случае пример бездействия родителей гораздо важнее, чем их отрицательное мнение. И эти примеры были бы полезны тем родителям, которые реально хотят разобраться и стараются делать всё для разрешения своих ситуаций.

Все мы люди и совершаем ряд ошибок. Я тоже, бывает, в порыве импульса совершаю ошибки при взаимодействии с людьми. В том числе и с моей дочерью. Но я быстро понимаю, где поступаю не по науке и могу всё исправить и сгладить.

Может ли это делать родитель, который не обучался психологии? Даже если у него 5 детей и 20-летний опыт родительства. Иногда может. Но как правило – нет.

На консультации я не высказываю своё мнение как женщина. Я говорю с точки зрения науки. Иногда это сложно, ведь сопереживая истории родителей, очень трудно не испытывать их эмоций, не брать это на себя.

Если тебе психолог говорит что-то, то ты имеешь полное право быть не согласной. Но в этом случае задай этот же вопрос ещё как минимум двум психологам. И если ответы примерно сходятся, то, скорее всего, ошибаешься ты, а они – нет. А значит, твоё несогласие – это всего лишь неприятная правда, которую ты подсознательно гонишь от себя.

Почему я вообще затронула эту тему? Я хочу, чтобы книга принесла тебе пользу. Но если не выключить в тебе внутреннего критика, то сложно достучаться до твоей логики. В беседе ты бы, по крайней мере, меня послушала, а книга – это тот психолог, которому можно

«закрыть рот», просто закрыв её. Именно поэтому я объясняю момент, когда ошибки родителей часто заключаются не в их неправильных действиях с детьми, а в их неправильном подходе к изучению методов решения. Отрицая симптом, ты не лечишь болезнь.

Ещё больше ошибок родителей я описала в своей мини-книге «Зачем вам психолог». Обязательно скачай и изучи по ссылке:

<https://book.kukoleva.com>

Тема же этой книги – наказание детей. Как бы мы ни воспитывали, всё равно возникают ситуации, когда нужно наказывать. Отнесись к этой информации очень внимательно. Я тебе рекомендую вести конспект и делать для себя пометки. Это позволит оставить в памяти не 10 % информации, а значительно больше.

Периодически буду обращаться к тебе во множественном числе, но не потому, что перешла «на вы», а потому что имею в виду обращение к двум родителям сразу. Конечно, бывают разные ситуации и семьи, но если у ребёнка есть и мама, и папа, то наилучший результат будет, когда методы применяют оба родителя.

Моя знакомая вышла замуж во второй раз, и новый муж стал «включать папу» по отношению к её первой дочери. При этом не прочитал ни одной книги по воспитанию. Надо ли говорить, что он загнал девочку в депрессию. Видя и понимая это, мама (педагог по образованию) собрала вещи и ушла. Семья распалась.

Чтобы так не произошло, дай эту книгу своей второй половинке. И проследи, чтобы чтение было не поверхностным, а вдумчивым. Ведь книга небольшая, а вот пользы принесёт очень много.

Тема неадекватных родителей довольно обширна, и я со временем напишу отдельную книгу по этому поводу. Но пока можешь заглянуть в блог одной из моих любимых инста-блогеров – Елены Санжаровской, с которой я частенько начинаю свой день под чашечку кофе. Вот ссылка на неё: <https://www.instagram.com/sanzhlana>

Она придерживается позиции, что если ваш муж – это только «штаны», а на деле он не умеет обращаться с вами с уважением (как подобает обращаться с женщинами) и не уделяет должного внимания детям – то вам никто не мешает «гнать его на все четыре стороны».

1 НАВЫК МАЛЫША

По мере роста малыша он приобретает новые навыки. В шутку родители говорят, что один из навыков – это доводить до бешенства. Наши родители и люди старшего поколения часто говорят, что нужно чаще ремнём пользоваться, чтобы «попа красная была». Однако существуют методы безопасного наказания, которые не причиняют ребёнку физической боли, но могут научить.

С точки зрения психологии воспитания недопустимо применять к ребёнку методы наказания, связанные с причинением ему физической боли. В маленьком возрасте ребёнок даже не поймёт, за что его ударили. Это как с котёнком. Если он оставил за собой кучку посреди комнаты, а потом пошёл играть, и вы начали его бить и ругаться, то котёнок не свяжет два факта воедино.

Гораздо эффективнее ткнуть животное в его «проделки» и строго при этом отчитывать. Интонацию он понимает, и запах ему не нравится. После нескольких таких раз сформируется рефлекс. Я не хочу сказать, что ребёнок – это животное, но многие моменты в воспитании очень похожи на дрессировку. А в ней нужно терпение и постоянство.

Самое интересное – родители не задумываются, что ребёнок даже не понимает той эмоции, которую испытывает родитель. У вас внутри может всё кипеть, а со стороны ребёнок только слышит, что вы кричите громче, чем обычно. И смешно то, что он привыкает к такому тону и мало того, что не реагирует на него потом, так ещё и начинает его применять в общении с вами и с друзьями. Ну а что? Раз мама и папа так делают, значит так и надо!



2 КТО Я, ЧТОБЫ ВЫСКАЗЫВАТЬСЯ?

Почему я вообще имею право высказывать свою позицию по данной теме? Некоторые люди при чтении книги пропускают введение, поэтому я сразу, упреждая вопрос «А есть ли у меня самой дети?»,



скажу, что ДА. У меня есть дочка Лиза. Ей на момент написания этой книги 5 лет, и все методы, о которых сегодня пойдёт речь, апробированы мной лично на моём ребёнке в том числе. Поэтому я отдаю то, что было собрано с тщательностью «как для себя».

Чтобы мы с вами говорили на одном языке и одними терминами, нужно дать определение, наказанию и обозначить его цель.

Если говорить простыми словами, а не словарным определением, то наказание – это действие, совершаемое родителями по отношению к детям, призванное выработать в ребёнке такую привычку, чтобы он больше не повторял те действия, которые не устраивают родителей. И тут первый подводный камень. Не всё, что не устраивает родителей, является неправильным.

«Не всё, что не устраивает родителей,
является неправильным»

3 ЦЕЛИ НАКАЗАНИЯ

Всё имеет свою цель. Цель наказания – научить. Побудить ребёнка вести себя так, как родителям кажется правильно! Тут ключевое слово «КАЖЕТСЯ». Родители тоже могут ошибаться.

Буквально недавно я лично лицезрела такую историю. В автобус зашла то ли мама, то ли бабушка – не понятно... с девочкой лет 5. Бабушка говорит: «Садись боком к окну, мне нужен пакет поставить между мной и тобой». Но именно это сиденье в автобусе было установлено не по ходу движения, а под углом 90 градусов. И ребенок сел правильно, прямо относительно сидения, сказав бабушке: «Я сидеть буду прямо, а не боком». Реакция бабушки: она стала резко бить ребенка по лицу, всячески её оскорбляя и унижая. В итоге ребенок стал орать на весь автобус, как ей больно, и пытаться бабушку, почему она её ударила, но ответа так и не получила!

Как бы вы отнеслись, если бы увидели подобное? Лично я была в шоке. Когда я описала это в своём Инстаграм, то получила шквал гневных комментариев. И это не удивительно. Но, к сожалению, такие случаи – не редкость.

3.1 Причины «рулят»

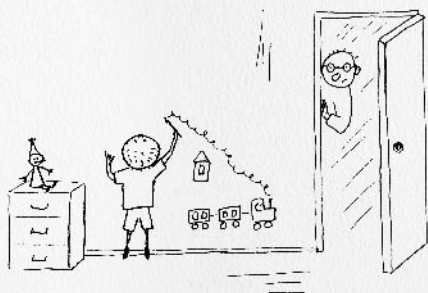
У ребёнка есть свои причины вести себя «не так»... Почему в ка-
вычках? Давайте разбираться. Все причины связаны с глубинной пси-
хологией развития личности. Нужно понимать также, что очень ва-
жен возраст ребёнка. И прежде чем применять какие-либо способы
наказания, а их основных не много, нужно всегда понимать причины
того или иного поведения ребёнка. Часто непрофессионалу это слож-
но, но пытайтесь! Все психологи утверждают, что с практикой всё
придёт.

К сожалению, менталитет наших людей таков, что психологов считают бесполезными специалистами в лучшем случае. Но, как правило, судят люди, которые либо вообще не представляют, в чём за-

ключается суть работы психолога, либо имеющие отрицательный опыт обращения к конкретному специалисту. И зрелые люди тоже считают, что их жизненный опыт гораздо правильней в воспитании детей, чем профессиональные знания. Это миф. Есть знания житейские, а есть основанные на исследованиях поведения тысяч детей.

3.2 Самая первая причина

У ребёнка пока нет опыта и модели нужного поведения. Ну вот представьте: ребёнок в первый раз в жизни взял в руки фломастер и обрисовал вам обои в комнате. За такое ругать нельзя, потому как он ещё не знает, что так нельзя. Вернее ругать можно, а вот наказывать не нужно. Чуть позже я расскажу про метод замены.



Кто-то сразу начнёт кричать на ребёнка, шлёпать. И это работает только как дрессировка собак. Или как делал академик Павлов. Можно, конечно, выработать рефлекс и за 21 день его укрепить, но не забывайте про последствия.

3.3 Вторая причина

Ещё у ребёнка есть потребность в привлечении к себе внимания.

Проведите эксперимент. Заранее скажу: это будет сложно сделать, т. к. потребует много времени и сил у современного родителя. Ведь реальность такова, что у нас жизнь стала суетная, мы 90 % времени проводим в поисках средств на пропитание.

Суть в следующем: целый день (лучше выходной), проведите вместе с ребёнком так, как будто вы его друг. Представьте, что вам столько же лет. Если он предлагает играть – играйте с ним, если он прыгает – прыгайте вместе. Если он взял машинку, усадьтесь на пол и тоже катайте машинку. Он рисует – вы рисуйте. Хочет прятки – играем вместе. Хочет баловаться – балуемся. Корчит рожи – отзеркали-

КОНЕЦ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОГО ФРАГМЕНТА!

Для приобретения всей книги
целиком – перейдите по ссылке:

<https://ns.kukoleva.by/buy.php>



Научно-популярное издание

КУКОЛЕВА Юлия Александровна

НЕ СЛОМАЙ!

*Важная книга
для родителей
о безопасном
наказании детей*

Корректор	<i>А. А. Павлюченкова</i>
Технический редактор	<i>В. Н. Кучерова</i>
Компьютерный набор и вёрстка	<i>В. М. Куколев</i>
Художественное оформление	<i>О. В. Лужбина</i>

Подписано в печать 27.06.2019 г. Формат 60х84 ¹/₁₆
Бумага офсетная. Гарнитура «PT-Serif». Печать на ризографе.
Усл. печ. л. 2,09. Уч.-изд. л. 1,54. Тираж 50 экз. Заказ № 3757.

Издательское и полиграфическое исполнение:
Белорусский государственный университет транспорта.
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/361 от 13.06.2014.
№ 2/104 от 01.04.2014.
№ 3/1583 от 14.11.2017.
Ул. Кирова, 34, 246653, г. Гомель.



ЮЛИЯ КУКОЛЕВА

- практикующий детский психолог
- автор передачи «Минутка с психологом»
- автор книги «Зачем вам психолог?»
- сооснователь «Академии успешного воспитания»

«...ВОСПИТАНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНО,
КОГДА НЕ ПРОСТО ПРОЧИТАЛ ТЕОРИЮ,
А КОГДА СФОРМИРОВАЛ В СЕБЕ
ОПРЕДЕЛЁННЫЕ НАВЫКИ: ПОНИМАТЬ
ГЛУБИННЫЕ ПРОЦЕССЫ И ЗНАТЬ,
ПОЧЕМУ РЕБЁНОК ВЕДЁТ СЕБЯ
ИМЕННО ТАК...»

ISBN 978-985-554-848-6



9 789855 548486