

ПРЕНАСОЧВАНЕ

В тази публикация ще ви запознаем с конкретни стратегии за пренасочване, които може да приложите след като сте изградили емоционална връзка с детето си. Изберете от тях най-подходящите за конкретната ситуация, темперамент, възраст, етап на развитие и особености на вашето дете.

СТРАТЕГИЯ ЗА ПРЕНАСОЧВАНЕ №1: ОГРАНИЧЕТЕ ДУМИТЕ

Последното, което желаят децата е дълги и отегчителни лекции за грешките, които са допуснали. Опитайте се, когато пренасочвате, да не говорите много. Бъдете кратки и ясни. Може да използвате следния подход в четири стъпки:

Стъпка 1: Установете емоционална връзка и признайте чувствата, мотивирали поведението на детето (*„Ядосан ли си? Понякога на човек му е трудно да чака.“*)

Стъпка 2: Обяснете защо поведението е неприемливо (*„Когато удряш, боли.“*)

Стъпка 3: Посочи други възможности (*„Моля те, отнасяй се внимателно с телата на другите хора.“*)

Стъпка 4: Продължете нататък (*„Да излезем навън и да се поразходим.“*)

Пестете усилията си. Ако все пак мислите, че е необходимо да разгледате някой проблем по-задълбочено, направете това под формата на диалог – задавайте въпроси и изслушвайте.

СТРАТЕГИЯ ЗА ПРЕНАСОЧВАНЕ №2: ПРИЕМАЙТЕ ЕМОЦИИТЕ

По време на пренасочването е необходимо да помогнем да децата си да осъзнаят, че чувствата им не са добри или лоши, редни или нередни. Казано по друг начин, да им помогнем да осъзнаят, че могат се чувстват гневни, разочаровани, тъжни, но не могат да правят всичко, което им се иска. Бихме могли да използваме изрази като: *„Разбирам, че в момента ти се струва, че мразиш брат си от дъното на душата си. И аз, когато бях малък, понякога чувствах същото към сестра си, но да крециши „Ще те убия!“ е неприемливо в нашето семейство.“*

Опитайте се по време дисциплиниране да приемате своите емоции и тези на детето ви.

СТРАТЕГИЯ ЗА ПРЕНАСОЧВАНЕ №3: ОПИСВАЙТЕ, НЕ ПОУЧАВАЙТЕ

Хората не обичат да бъдат критикувани и поучавани, вкл. децата. Идеите, които искаме да предадем на децата си, ще бъдат по-добре разбрани, ако просто опишем какво виждаме. Например, можем да заменим *„Още ли не си вдигнал чиниите от масата!“* с *„Виждам още чинии по масата.“*; *„Не мога повярвам, че си получил четворка на теста! Нали каза, че си учил?“* с *„Знам, че се чувстваше готов за този тест, затова съм изненадана, че имаш четворка. Ти изненада ли се?“*

Не забравяйте, че двама типа изказвания имат сходство в съдържанието, но предизвикват различни реакции в децата.

СТРАТЕГИЯ ЗА ПРЕНАСОЧВАНЕ №4: УВЛЕЧЕТЕ ДЕТЕТО СИ В ПРОЦЕСА НА ДИСЦИПЛИНИРАНЕ

Какво обикновено е общуването по време на дисциплиниране? Родителят говори повече или детето? Обикновено родителите говорят, а децата слушат. Ако и при вас и вашето дете комуникацията е от типа родител —> дете („*Прекарваш твърде много време във видеоигри! От сега нататък ще играеш по петнайсет минути на ден. Не повече!*“), то е добре да помислите как да я промените към родител <—> дете („*Доста време прекарваш в игри пред компютъра, а това не е добре. Нека измислим нещо.*“).

Увличайте децата в процеса на дисциплиниране!

СТРАТЕГИЯ ЗА ПРЕНАСОЧВАНЕ №5: ТРАНСФОРМИРАЙТЕ ОТКАЗА В „ДА,, ПРИ УСЛОВИЕ“

Никой не обича да чува отказ, когато наистина силно желае нещо. Затова се опитвайте възможно най-често да заместите категоричният отказ с позволение при условие: „*Да, можеш да излезеш с приятелите си, но понеже днес и утре сме планирали доста неща, нека го направиш в петък. Освен това, ще можете да останете и до по-късно, защото на следващия ден не сте на училище.*“ Понякога тази стратегия може да не сработи, но поне ще смекчите голяма част от негативните емоции на детето си.

Целта ви с използването на тази стратегия е да дадете възможност на детето да понася разочарованието.

СТРАТЕГИЯ ЗА ПРЕНАСОЧВАНЕ №6: НАБЛЕГНЕТЕ ВЪРХУ ПОЛОЖИТЕЛНОТО

Един от най-добрите начини за справяне с неприемливото поведение е да се фокусираме върху нещо положително, което детето прави (вместо „*Престани да се мотаеш и се приготвяй за училище, ще закъснееш!*“ използвайте „*Трябва да си измиеш зъбите и да си приготвиш раницата.*“).

Занимавайте се и с отрицателните поведения, но по-често поставяйте акцент върху положителните.

СТРАТЕГИЯ ЗА ПРЕНАСОЧВАНЕ №7: ПОДХОДЕТЕ КЪМ СИТУАЦИЯТА КРЕАТИВНО

Едно от най-силните оръжия в родителския арсенал е креативността. Хуморът например е мощно средство за разсейване на напрежението, когато детето е разстроено. Креативност може да прилагаме и по много други начини. Например, забелязвате, че детето ви е започнало да използва неприемливи за вас дума като „*тъпанар*“. Може да

предложите на детето си да измисли кодова дума, звук или жест със смисъла на „тъпанар“.

Запитайте се дали ще изгубите повече време и енергия в измислянето на креативен начин за справяне с проблема или многократните караници, които предстоят за решаване на проблема.

СТРАТЕГИЯ ЗА ПРЕНАСОЧВАНЕ №8: ПОКАЖЕТЕ НА ДЕТЕТО КАК ДА ИЗПОЛЗВА ОСЪЗНАТОТО ВИЖДАНЕ

Необходимо е да помогнем да децата си да осъзнават субективните си преживявания (да не отричат и потискат емоции) и същевременно да наблюдават това, което се случва в тях и как това се отразява на поведението им (или как да променят реакциите си). Тези две умения за залегнали в понятието „осъзнато виждане“. Как да се случи това? Най-лесно е да помолим детето да раздвижи тялото си и/или да промени позата (в интернет може да откриете голям набор от дихателни и релаксиращи упражнения). Добре е и да обясните на детето как нашият мозък има способността да променя отношението ни към нещата, които ни се случват (дайте лични примери).

Използвайки осмата стратегия за пренасочване, всъщност изпращате послания на детето си, че не е необходимо да зацикля в негативните си преживявания и чрез ума си може да променя чувствата или действията си.

Предстои да ви запознаем с четири послания за родители за трудните моменти на дисциплиниране на детето ви.

Източник: Сийгъл, Д., Брайсън, Т. (2016). Дисциплина без драма. ИК: „Хермес“