

«Нежелательное поведение и как с ним быть?»

Неуправляемое поведение ребенка затрудняет жизнь родителям. В большинстве случаев дети таким образом пытаются привлечь к себе родительское внимание, так как им заранее известна реакция родителей. Как же следует поступать в таком случае? Читать мораль бесполезно - ребенок все равно не услышит. Выставлять его из комнаты, может, и эффективно, но только на какое-то время, ведь потом он снова вернется туда. Злиться и кричать - особенно плохо, ведь тогда ребенок как раз и получает то, чего добивался, а именно - внимания родителей.

Нежелательное поведение не следует «награждать» родительским вниманием

Лучше всего нежелательное поведение просто игнорировать (по крайней мере, до тех пор, пока оно никому не угрожает). Можно также коротко сказать: «Я вижу, что ты вытворяешь. Но меня это не интересует». Таким образом, ребенок понимает, что своим поведением он не достигает цели. Он должен задуматься над другими стратегическими приемами - и, если родителям повезет, то в результате ребенок отвлечется и, возможно, даже забудет о своем нежелательном поведении.

Награждать за примерное поведение

Психологи установили, что люди сохраняют определенное поведение лишь тогда, когда получают положительную реакцию на него со стороны окружающих. Разумеется, это относится и к детям-индиго. Родителям следует создать стимул для того, чтобы способствовать желаемому поведению ребенка. Очень полезна для этого система «плюсов и минусов».

Пример: ребенок в детском саду кусает других детей. Мать рисует в календаре возле каждого дня, когда ребенок ведет себя хорошо, человечка со смеющейся физиономией, а возле того дня, когда ребенок кого-нибудь укусил, - человечка печального. За пять (или более) смеющихся рожлиц следует награда: ребенок может, например, вечером лечь на час позже, или мать поедет с ним в бассейн, либо ему позволят делать то, что он больше всего любит. Таким образом, ребенок усваивает, что хорошее поведение выгодно и гораздо приятнее, чем недовольство матери. За «минусы» - в данном примере это печальные человечки - родители также предусматривают определенные меры воздействия, - правда, на награду они никак не должны влиять.

Поощрение способствует воспитанию

Очень полезно также хвалить ребенка за примерное поведение. Большинство родителей, однако, используют преимущественно критику, а хвалят детей слишком мало. К каждому критическому замечанию следовало бы прилагать, по крайней мере, одну похвалу, а лучше - две или три. Таким образом, ребенок отмечает, что родители любят и принимают его, и детская самооценка от этого лишь повышается, так как ребенок убеждается, что у него есть положительные качества.

Сглаживать недостатки и подчеркивать достоинства

У каждого ребенка-индиго есть свои слабые и сильные стороны, и родителям об этом известно лучше, чем кому бы то ни было. Слабые стороны, к сожалению, обнаружить намного легче, чем сильные, так как они лежат на поверхности. Эти недостатки родителям следовало бы, по возможности, сглаживать.

Снова пример: ребенку, который при выполнении домашнего задания (как, впрочем, и в школе) не может сосредоточиться, следует помочь в усилении концентрации его внимания. В случае с ребенком-индиго, например, необходимо, по возможности, снять источник раздражения в его школьном коллективе, чтобы избавить ребенка от постоянного воздействия раздражителя извне.

Совет

Обнаружить достоинства у детей с отклонениями в поведении, к числу которых некоторым образом принадлежат и индиго, порой бывает гораздо труднее, чем недостатки. Однако родителям следовало бы непременно заняться поисками в этом направлении, чтобы создать для ребенка еще один источник положительных эмоций и тем самым укрепить его чувство собственного достоинства. Ведь именно для детей-индиго, зачастую отверженных окружающими, очень важно знать, что они в какой-то одной, а иногда и в нескольких областях преуспевают, и порой даже в гораздо большей степени, чем другие. Например, ребенку, который охотно двигается, можно предложить небольшое соревнование, причем родители должны быть уверены в том, что их ребенок справится с заданием. Так, например, они могут попросить ребенка передвигаться на руках по шведской стенке или пройти по бревну. И если ребенок выполнит все условия соревнования, его следует от души похвалить.

Если ребенок может лучше учиться, прикладывая определенные усилия, ему необходимо дать возможность встать во время занятий или сжимать в руках какой-нибудь предмет (например, маленький мячик).

Родители должны точно знать о недостатках своего ребенка. Лишь тогда родительская помощь окажется эффективной.

Делать замечания, одновременно высказывая свое отношение

Замечания родителей, окрашенные их отношением к поведению ребенка, показывают, что такое поведение нетерпимо.

Большинство родителей, недовольных поведением своего ребенка, постоянно упрекают его, говоря при этом: «Вечно у тебя такой беспорядок», или: «Когда ты, наконец, прекратишь привередничать?» Подобные упреки заставляют измученного ребенка перейти к обороне - он чувствует себя вынужденным защищаться. Кроме того, упреки часто вызывают реакцию протеста, ведь кому нравится, когда на него нападают?

Родителям, мечтающим изменить поведение своего ребенка, следовало бы делать ему замечания, высказывая свое отношение к его действиям. Это не упреки в чистом виде, они помогают родителям и детям вместе искать решение проблемы. Применительно к вышеприведенным высказываниям эти замечания должны были бы звучать примерно так: «Я сержусь на то, что у тебя в комнате такой беспорядок, так как я споткнулся о вещи, разбросанные по полу. Давай вместе подумаем, что нам делать, ты не против?», или: «Мне не очень нравится, как ты со мной разговариваешь. Может быть, ты перестанешь капризничать?» Таким образом, вы предлагаете ребенку, наряду с негативом, позитивную модель поведения.

Замечания, сделанные в такой форме, звучат все-таки намного лучше, чем упомянутые выше упреки. Кроме того, они существенно облегчают родителям процесс воспитания их ребенка.

Не слишком придирайтесь

Большинство родителей просто вынуждены постоянно «придираться» к своим детям. Вот некоторые примеры: «Сядь прямо», «Не чавкай», «Смотри под ноги», «Не говори ерунды». Дети-индиго сталкиваются, таким образом, с настолько сильным источником раздражения, что вскоре уже совершенно не представляют, как вообще следует себя вести.

Поэтому родителям нужно отказаться от чрезмерных требований и выдвигать лишь самые необходимые. Ибо может так случиться, что ребенок окажется просто «глух» к желаниям своих родителей и вообще не только ничего не станет слушать или на что-то реагировать, а просто будет «выключаться», не желая выслушивать очередную «тираду». Матерям следовало бы быть особенно внимательными, так как

зачастую они чересчур много говорят и делают слишком много замечаний по пустякам.

Движение важно для индиго

Родителям следует обратить внимание на то, что индиго-детям необходимо иметь возможность достаточно двигаться. Для гиперактивных детей особенно важно хотя бы раз в день раскрепоститься и как следует выплеснуть свою энергию. Родители убеждаются, что их дети становятся спокойнее, если достаточно подвигались.

У детей очень мало возможностей для движения

В деревне гораздо проще обеспечить индиго-ребенку такую возможность: его можно просто отправить гулять во двор. В городе это сделать труднее. Здесь нет лужаек, мало спортивных площадок, где дети могут беззаботно резвиться. Многие игровые площадки превращены в места для выгула собак, или используются молодежью для встреч и развлечений, так что играть там маленьким детям совершенно невозможно. И все-таки родители должны что-то придумать, чтобы их дети в достаточной мере двигались.

Родителям следовало бы заниматься спортом вместе с детьми

Лучше всего записать их в спортивную секцию, где они могут регулярно заниматься тем видом спорта, который доставляет им особенное удовольствие. Родителям следовало бы - если это возможно - предложить ребенку выбрать, чем он охотнее всего хотел бы заняться. Так как индиго часто довольно неуравновешенны, то может случиться так, что сегодня ребенок заинтересуется одним, а завтра и в последующие дни - совершенно другим. Следует чаще выезжать с ребенком на природу (пусть даже на автобусе или на поезде), чтобы ребенок смог там набегаться вволю. Детям доставляет особенное удовольствие развлекаться вместе с родителями.

Отправляясь на природу, нужно обязательно взять мяч, а возможно, ракетки и волан для игры в бадминтон, или «тарелки» для бросания. Эти незатейливые предметы подходят для огромного количества подвижных игр. А может, поблизости можно взять напрокат лодку? Ни с чем не сравнимое удовольствие поиграть в капитана и его команду и поплавать по пруду или по маленькой речке. Катание на велосипеде - это еще одна возможность для совместных занятий спортом. Если дети не хотят «просто так» колесить по окрестностям, можно всей семьей наметить определенную цель, например, кафе-мороженое в ближайшей деревне.

Совет

Было бы неплохо, если бы ребенок попробовал позаниматься несколькими различными видами спорта (не обязательно сразу же становиться членом какого-то спортивного общества, можно несколько раз только «попробовать»), а затем остановиться на том, что больше всего подходит.

Развивать творческие способности

У многих творческих людей более развито правое полушарие головного мозга

Различные научные трактаты сообщают нам о том, что у индиго, а также у большинства детей с синдромом гиперактивности и дефицита внимания, доминирует правое полушарие головного мозга. Впрочем, это относится и к левшам (возможно, поэтому их так много среди детей с СГДВ). У большинства обычных людей, напротив, более активным является левое полушарие. В то время как левое полушарие ответственно прежде всего за образование слов и за речь, правое полушарие связано преимущественно с такими областями, для которых язык не играет важной роли, а именно - со способностями к математике, искусству и музыке. Поэтому среди людей с яркой творческой индивидуальностью, по всей вероятности, можно найти множество личностей с доминантной правой половиной мозга.

Это интересно

Есть еще один интересный момент, который также может быть связан с доминантой правой части головного мозга и иметь значение для индиго. Полагают, что люди, у которых правое полушарие активнее левого, интенсивнее, чем левополушарные личности, используют свое зрение. Тот, у кого преимущественно задействовано правое полушарие, вероятно, лучше воспринимает визуальную информацию, что также отражается на учебе. Возможно, поэтому индиго лучше усваивают материал, если он представлен в наглядной форме (например, в виде картинок).

Поэтому родители обязаны всячески способствовать развитию творчества у индиго и у детей с синдромом гиперактивности и дефицита внимания. Расцвет творческих способностей даст детям возможность выплеснуть избыток энергии и лучше понять как самих себя, так и окружающий мир.

Выбор занятий не нужно ограничивать: можно предложить детям попробовать игру на музыкальных инструментах, вместе с ними мастерить, рисовать, петь, танцевать или проявить чудеса кулинарии, что-то испечь или приготовить. Все эти действия, как правило, доставляют индиго огромную радость и, кроме того, помогают лучше сконцентрироваться на какой-то определенной деятельности.