

Рекомендации психолога по воспитанию близнецов



Призвать близнецов к порядку - сложная задача даже для опытных родителей. Многие из них бывают неприятно удивлены, убедившись в неэффективности тех форм контроля, которые они успешно применяли к старшим детям. Возможно, это объясняется тем, что соблизнецы склонны оказывать друг другу поддержку. Ребенок подчиняется правилам во многом из-за стремления к любви и уважению человека, от которого он зависит. Для большинства детей таким человеком выступает родитель.

Но для близнеца этот человек находится рядом, подталкивая его ко все более хитроумным выходкам.

Как поступить родителям?

Родители близнецов должны установить некоторые правила поведения и подавать детям пример их соблюдения. Это означает, что родителям нужно сохранять спокойствие и чувство юмора - ведь то, как они ведут себя сейчас, будет сказываться на развитии их детей вплоть до подросткового возраста. Также для родителей важно быть последовательными, справедливыми и щедрыми на совет. Дети переживают такой период, когда к ним нужно предъявлять однозначные требования и четко давать знать, что им предстоит в будущем. Таким образом, малыши учатся владеть собой.

«Синдром эскалации» у близнецов

Это явление, названное синдромом эскалации, проявляется как склонность близнецов взаимно усиливать свои реакции на поведение друг друга. Например, когда близнец А кричит, близнец Б начинает кричать громче. В свою очередь, близнец А старается перекричать брата. Это продолжается до тех пор, пока родителям не удастся перекричать обоих.

Посмотрим правде в глаза: с таким явлением встречаются все родители близнецов. Если у вас близнецы, вы обязательно вы обязательно с ним столкнетесь. Вы не можете избежать этого, но вы можете контролировать ситуацию. Вот некоторые меры, которые родители могут принять, чтобы избежать серьезных происшествий и сохранить душевное благополучие членов семьи.

Разделение

Ваша первая линия обороны - это разделение близнецов. Синдром эскалации имеет место, только когда двое или больше близнецов собираются на ограниченной территории. Когда эскалация выходит из-под контроля, временно отведите каждому близнецу свое пространство, желательно, в разных комнатах. Общее правило - одна минута разлуки на каждый год возраста.

Отвлечение внимания

Иногда родители могут смягчить ситуацию, грозящую эскалацией, путем отвлечения внимания близнецов. Для этого можно использовать разные приемы в зависимости от возраста детей. Дошкольникам предложите игрушку или интересное занятие. Более старших детей отвлечите разговором или попросите их помочь в работе по дому.

Не провоцируйте соперничество

Основная причина синдрома эскалации - соперничество между близнецами. Близнецы постоянно соревнуются между собой за внимание, одобрение и прочие блага. Родителям двойняшек приходится учиться удовлетворять их одновременно возникающие потребности.

Уделяйте время каждому ребенку по отдельности

Существуют способы, с помощью которых родители могут сгладить ситуации соперничества. Старайтесь уделять время каждому ребенку по отдельности. Вселяйте в каждого близнеца уверенность, что очередь дойдет и до него. Например, когда близнецы говорят одновременно, перебивая друг друга, скажите: «Сейчас я слушаю твою сестру. Через минуту я выслушаю тебя. Пожалуйста, не перекрикивайте друг друга».

Будьте терпеливы

Симптомы могут проявляться и у родителей. Не вовлекайтесь в эскалацию. Когда синдром эскалации приводит к тому, что ситуация выходит из-под контроля, сохраняйте спокойствие. Выйдите из комнаты и сделайте глубокий вдох. Помните: все проходит.

Близнецы и дисциплина: как совместить эти понятия?

Например, один из эффективных способов повлиять на поведение ребенка состоит в том, чтобы после конфликта или эмоциональной вспышки сесть рядом с ним и, поддерживая контакт глаз, обсудить произошедшее и постараться вместе решить проблему. Однако вам будет трудно достичь желаемых результатов, если во время вашей доверительной беседы с одним из близнецов второй врывается в комнату и, что еще хуже, при этом смеется. Одной из основных проблем дисциплины у близнецов является постоянное

провоцирование ими друг друга, которое начинается в очень раннем возрасте.

Если вы стремитесь к тому, чтобы в доме была теплая атмосфера и порядок, а ваши близнецы меньше ссорились - не стоит отчаиваться и считать эту затею неосуществимой! Мама близнецов и педагоги, имеющие опыт общения с близнецами и группами детей-ровесников, предлагают некоторые приемы, с которых вы могли бы начать реализацию ваших стремлений.

1. «Чья очередь?»

С возрастом у детей появляется способность делиться и понятие о времени. Поэтому они могут откладывать выполнение своих желаний и «занимать очередь», хотя и делают это неохотно. В зависимости от ситуации и возраста ваших детей, вы можете придумывать разные варианты применения этого способа. Например, если одному из детей срочно необходима игрушка, находящаяся в руках другого, вы можете предложить ему сосчитать до десяти, пока второй доиграет. Этот прием обычно очень эффективно работает, поскольку внимание ребенка, занятого счетом, полностью поглощено этим занятием - то есть, отвлечено от игрушки. При этом второй ребенок знает, что когда прозвучит «десять», время владения игрушкой закончится, и поэтому он более подготовлен к тому, чтобы расстаться с ней. Обычно малыши с удовольствием отдают игрушку соблизнецу, потому что знают, что ее возвращение к ним в руки находится под их контролем: стоит только сосчитать до десяти.

По мере того как ваши дети растут, вы можете продлевать «очередь» до целого дня. Так, если у вас есть определенное задание или привилегия, рассчитанное только на одного ребенка (кто моет посуду; выносит мусор; идет с мамой в магазин; выбирает, какой мультфильм сегодня смотреть и т.п.), то договоритесь с детьми, что будете определять, чья очередь это делать, по дням недели. Например, по четным числам это может быть один из близнецов, а по нечетным - другой.

2. «Сделай паузу...»

Переключение внимания - это хорошее средство для предотвращения назревающей ссоры. Однако погасить все ссоры еще до их начала - непростая задача. Если вам кажется, что фломастеры уже не успевают коснуться бумаги, переходя от одного малыша к другому, попробуйте «сделать паузу» для этого занятия и ненадолго отложить его в сторону, пока страсти не утихнут. Вам легче будет это сделать, если вы заинтересуете детей новой

игрой или другой деятельностью («мы пока почитаем, а мишка немного отдохнет»).

3. Некоторая свобода выбора

Часто плохое поведение детей вызвано тем, что у них нет возможности проявить самостоятельность, хотя бы немного повлиять на происходящее с ними - у них нет права голоса. Эффективный способ решения этой проблемы - предоставление ребенку нескольких альтернатив, среди которых он сам может выбрать что-то по душе - взамен навязывания собственного «правильного» решения. Таким образом ребенок получает возможность самостоятельно решать некоторые не очень значительные - «тактические» - вопросы относительно своей жизни, в то время как в руках родителя остаются более важные, «стратегические» решения. Например, собирая ребенка в детский сад, вы можете предложить ему: «Ты оденешь белую или голубую рубашку?» или «Ты будешь кушать кашу или кукурузные хлопья?», - и тогда ребенок, выбирая, сможет проявить самостоятельность, а вы потратите меньше сил на то, чтобы накормить его или одеть в чистую рубашку. То есть, с одной стороны, ребенок увидит, что вы не навязываете ему свое мнение, а, с другой стороны, вы придете к желаемому результату, поскольку вы сами решаете, какие альтернативы предложить ребенку.

4. Совместное принятие решений

Обсуждайте и планируйте вместе с детьми события, которые должны произойти: от повседневных (например, кто будет первым бросать мяч), до достаточно крупных (как провести каникулы или выходные). Прислушивайтесь к мнению детей и старайтесь, если это возможно, вместе принимать решения. Даже если вы согласитесь с незначительным их предложением - важно, чтобы дети ощущали, что их мнение имеет вес.

5. «Сила привычки»

Сила привычки поможет вам так организовать некоторые аспекты жизни близнецов, чтобы иногда вы могли позволить себе немного передохнуть или заняться своими делами. Кроме того, привычки помогут свести конфликты до минимума и максимально увеличить сотрудничество, кооперацию между всеми членами семьи. Если дети знают, что за обедом последует тихий час, а за ним - полдник; что постель нужно убирать до завтрака, а перед сном чистить зубы, - то они будут меньше капризничать, соблюдая эти «режимные моменты». Привычка возникнет, если дети будут придерживаться определенного правила день за днем, неделя за неделей. Однако помните, что если вы изредка будете делать исключения (позволите им в День рождения лечь спать попозже или замените послеобеденный сон

чтением книжки), это может стать огромной радостью и поощрением для ваших малышей.

6.Похвала

Еще один хороший способ улучшить поведение детей - замечать и поддерживать только хорошее. Будьте внимательны даже к самым незначительным позитивным поступкам ваших малышей, которые обычно остаются незамеченными - к тому, что ребенок аккуратно сложил игрушки, нарисовал для вас картинку, сам сделал домашнее задание, вымыл посуду и т.п. Замечая такие детали в поведении ребенка, вы поощряете его повторять их снова, что, в конечном итоге, ведет к улучшению поведения ребенка в целом.

7.Индивидуальное время

Важно несколько раз в неделю выделять «особое» время для каждого из близнецов, когда вы можете побыть с ним наедине. Сделать это не всегда просто: папы близнецов обычно вынуждены много времени проводить на работе, а мамы очень заняты домашним хозяйством. Тем не менее, такие моменты очень важны как для родителей, так и для детей. Общаясь с родителями «один на один», дети получают эмоциональную поддержку, которая позволяет им быть более уверенными в себе, более терпимыми к окружающим, в том числе, и к соблизнецам или другим детям, с которыми они делят родительское внимание. Вы можете просто брать с собой одного из близнецов, отправляясь в магазин или по делам - это даст вам возможность более тесно пообщаться со своими детьми, узнать о них больше нового и важного. А малыши смогут лишний раз ощутить родительское тепло и внимание, узнать от вас что-то новое и интересное и просто получить удовольствие оттого, что они находятся рядом с мамой или папой.

