

Материал с сайта: <http://razvitie-krohi.ru/psihologiya-detey/kak-nauchit-rebenka-izvinyatsya.html>

Как научить ребенка извиняться?

Умение принести извинение – один из важнейших человеческих навыков, которому следует учить с детства. Без него нельзя представить развитие ответственной, самостоятельной и взрослой личности. Однако не все дети умеют и, главное, желают признавать свои ошибки. Как научить ребенка извиняться, когда это на самом деле нужно и важно для окружающих людей?

Почему нужно приучать детей просить прощения?

Дети не хотят извиняться по совершенно разным причинам: один ребенок не осознает своей вины, другой подражает родителям, третий – в силу характера. Кроме того, мы забываем, что порой сами учим ребятшек быть твердыми и давать сдачу обидчику. Но вот такому важному навыку, как умение принести искреннее извинение, уделяем мало внимания.

Однако необходимость просить прощения у того, кого обидел, совсем не пустая формальность. У малышей в возрасте полутора-двух лет социальные отношения завязываются уже на детской площадке. Здесь не только зарождается дружба и симпатия, но и происходят первые столкновения. Важно научить ребенка самостоятельно выходить с честью из конфликтов. Ведь с годами число контактов только увеличится, и столкновений, к сожалению, избежать не удастся. Так что умение признавать свои ошибки и жить в ладу с другими людьми пригодится успешному человеку в дальнейшей жизни.

Учим детей извиняться

Важно, чтобы ребенок понял: за свои проступки мало попросить прощения, нужно за них еще нести и ответственность. Как же это сделать?

Часть 1. Помогаем ребенку понять, что означает извинение

- 1. Начинайте с раннего возраста.** О важности извинений можно рассказывать уже двухлетнему ребенку. Конечно, поначалу он не поймет, почему он должен говорить «прости» другому мальчику только из-за того, что забрал у него понравившуюся игрушку. Но, как известно, повторение – мать учения.
- 2. Объясните, что предполагает правильное извинение.** Расскажите, что настоящее извинение состоит из нескольких частей и пробормотать «прости» будет недостаточно. Например: «Извини меня за то, что я опрокинул твою башенку. Мне жаль, ведь тебе понадобилось много времени, чтобы ее построить. Ты меня простишь?»
- 3. Расскажите о важности голоса и языка тела.** То, как человек просит прощения, порой так же важно, как и само извинение. Объясните, что ехидный тон, скрещивание пальцев, опускание глаз говорят о неискренности и могут еще сильнее задеть человека. Вы можете сказать «Я сожалею, что обидела тебя» с разным настроением и спросите малыша, какой вариант ему больше понравился.
- 4. Следите за серьезностью извинения.** Некоторые дети с легкостью говорят «прости», чтобы избежать длинных нотаций или наказания. Это означает, что малыш не только не чувствует вины за свой проступок, но и толком не научился еще ничему, кроме произнесения нужных слов. Ребенок двух лет вообще не понимают, почему обиженная сторона до сих пор дуется, хотя он уже «попросил прощения». Постарайтесь объяснить важность искренних извинений, а детям постарше порекомендуйте почитать книги со стихами и сказками на эту тему.
- 5. Учите на собственном примере.** Все люди совершают ошибки, и родители по отношению к собственному малышу тоже не всегда бывают правы. Если вы ошиблись, будьте готовы признать это, но воздержитесь от долгих объяснений. Постарайтесь быть конкретными: «Прости, что я накричала на тебя, милый. Это было неправильно». Ваш поступок научит ребенка, что каждый человек может ошибаться, но очень важно принести извинения и двигаться дальше. Не бойтесь уронить свой авторитет, помните, уметь попросить прощения – признак зрелости и мудрости!

Часть 2. Обучение извинениям детей 2-5 лет

- 1. Сосредоточьтесь на правилах поведения.** Большинство малышей 2-3-х лет не понимают важность извинения и сочувствия, так как они эгоцентричны и сконцентрированы на собственных желаниях. Потребности же других людей для них еще малопонятны: подумаешь, отобрал машинку у Миши! Вместо того чтобы требовать от детей неискренних извинений, вам нужно сосредоточиться на правилах, которые ребенок должен выполнять для избегания конфликтов в будущем. Например: «не бей других ребят», «делись своими игрушками с братиком» и т. д.
- 2. Объясняйте на примере ребенка.** Детям среднего дошкольного возраста (3-5 лет) проще объяснить важность искренних извинений, так как они начинают понимать причинно-следственные связи. Покажите ребенку на его примере, что чувствует обиженный человек: «Представь, что твой друг Дима ударил тебя в детском саду, а за тебя почему-то никто не заступился. И Дима не стал у тебя просить прощения. Как бы ты почувствовал себя?» Подобная «примерка» эмоций позволит малышу понять, как больно было обиженному им мальчику.
- 3. Приучайте к сочувствию.** Учите малыша сочувствовать пострадавшему товарищу. Хотя он еще и слишком мал для эмпатии, но вы все равно можете помочь ему разобраться в эмоциях других людей. «Посмотри на Катю. Она потирает пальчики, на которые ты наступил. Ей очень больно, она даже плачет. Давай проверим, все ли с ней в порядке». Так дети начинают понимать связь между их поступками и реакциями других детей.
- 4. Расскажите о последствиях.** Извинения ничего не значат, если неправильное поведение продолжается. Иногда родители уделяют слишком много внимания словам, заставляя ребенка просить прощения, но не исправляют плохое поведение, которое и вызывает проблемы. Предупредите его о возможных отрицательных последствиях его проступков: «Если ты продолжишь обижать других ребят на детской площадке, мы не будем сюда приходить. А даже если и придем, то никто не захочет играть с тобой. Тебе понравится, если твои товарищи перестанут с тобой разговаривать?»

Часть 3. Обучение извинениям детей 5-7 лет

- 1. Поймите, почему дошкольнику сложно извиниться.** Начиная с пятилетнего возраста, дети уже лучше понимают, что такое хорошо, а что плохо. У них развивается сочувствие, но это не означает, что просить прощения им станет легче. Да, они уже не столь эгоистичны, но им присущи другие чувства – страх, смущение и нежелание потерять лицо перед окружающими.
- 2. Сохраняйте нейтралитет.** Вам наверняка часто приходилось слышать такие слова, как «это он сделал!» или «он первый начал!» Объясните детям, что раз конфликт произошел, они оба должны сожалеть об этом. Прежде чем требовать извинений, прекратите конфликт, разведя детей по разным сторонам. Отвлеките на некоторое время, чтобы они успокоились, признали обиды и восстановили добрые дружеские отношения.
- 3. Предложите свою помощь.** Чтобы преодолеть страх или смущение у детей, придите им на выручку. Скажите другому малышу, что вы со своей дочкой (или сыном) просите у него прощения, это было не специально, а теперь ваш ребенок будет внимательнее. Кстати, так вы достигаете сразу нескольких целей. Во-первых, помогаете принести извинение, а во-вторых, показываете, как нужно это делать. Если же проступок был серьезным, одних слов мало. Пусть провинившийся поможет собрать пирамидку, построить такой же песочный замок или нарисует более красивый рисунок.
- 4. Поощряйте детей извиняться по-своему.** Не обязательно просить прощения строго по предложенному вами алгоритму. Некоторым детям легче просто обнять того, кого они обидели, или подарить открытку со словами извинений. В первый раз постарайтесь быть рядом с детьми, чтобы убедиться, что акция прошла успешно и все стороны друг друга поняли и простили.
- 5. Скажите, что вы гордитесь ребенком.** Если малыш извинился самостоятельно, даже испытывая негодование или смущение из-за конфликта, обязательно расскажите, что гордитесь его взрослым поступком: «Признание собственной ошибки – это признак мужества и даже мудрости. Я очень рада и по-настоящему горжусь тобой!»
- 6. Научите прощать.** Объясните ребенку, что принесение извинений – всего лишь часть процесса примирения с другом или братом. Для реального «исцеления» отношений обиженный человек должен «снять обвинения»,

сказав: «Все в порядке» или «Я тебя прощаю». Показывайте на собственном примере, прощая малыша за его проступки и не припоминая в дальнейшем его плохое поведение. Мир – значит, мир!

Воспитание у ребенка умения осознавать собственную неправоту и приносить извинение за неблагоприятный поступок – одна из главных задач мудрых родителей. **А вы рассказываете своему малышу, за что, когда и какими словами необходимо просить прощения?**