

«Как научить ребенка управлять своим поведением»

Дисциплина

Большинство родителей согласятся с тем, что в некоторых случаях требуются дисциплинарные меры воздействия. Но какие? Лучшим ли выходом будет накричать на ребенка, поставить его в угол или просто отшлепать?

Дисциплина - более широкое понятие, чем просто наказание в ответ на - проступок. Этот термин происходит от греческого слова, означающего «учить». Дисциплина предполагает обучение детей подобающему поведению. Маленькие дети не могут управлять своим поведением и держать под контролем внутренние побуждения. Они нуждаются в руководстве взрослых.

Дети должны подчиняться установленным правилам. Они пугаются, если их предоставляют самим себе. Дети считают, что правила - это форма защиты, созданная заботливыми родителями. Даже если они и нарушают одни правила, они учатся уважать другие. Это часть цикла их развития.

Приемами дисциплины являются объятия, поцелуи, похвала, объяснения, установление правил и моделирование подобающего поведения. Все эти приемы используются в комплексе, чтобы добиться желаемого результата. Цель же наказания состоит в том, чтобы дети неукоснительно выполняли наказания родителей. Но только оно не дает им ключа к тому, как они должны себя вести.

Рассматривайте мотивы

В жизни часто возникают ситуации, когда родители сердятся на своих детей. Но ребенок редко имеет намерение поступить плохо. Нежелательное поведение детей часто является побочным продуктом их любознательности. Однако в том случае, если действия ребенка все время враждебны или он постоянно что-нибудь ломает, родителям следует проконсультироваться с педиатром. Мышление детей не настолько развито, чтобы они могли предвидеть последствия своих поступков. Главная забота родителей - принять меры предосторожности, чтобы избежать повторения необдуманных действий своих детей.

Обвинения и телесные наказания, в конечном счете, неэффективны. Разумеется, родители, излив гнев, отведут душу, но не решат воспитательных проблем. Ребенок огорчается, поскольку его родители расстроены, но он не знает, что сделал не так. Почему нельзя заниматься исследованиями, Как ученый? Разве плохо быть любознательным?

Разве он трогал чужие вещи? Ребенок не знает ответов на эти вопросы, и нет уверенности в том, что он не совершит тех же ошибок в дальнейшем.

Есть и другие отрицательные последствия такого подхода. Когда на ребенка кричат, когда его стыдят, страдает его самолюбие. Родители не назвали плохим его поведение. Они сказали, что плохой он сам. А если так, то нет смысла пытаться вести себя лучше. Кроме того, ребенок будет считать, что в случае разногласий с другими людьми он может применять физическую силу.

Установление правил

Позитивная дисциплина не означает простого установления правил после того, как ребенок сделал что-то недозволенное. Она предполагает воспитание у ребенка чувства ответственности. Правила должны быть изложены четко и определенно (все пассажиры в машине должны надевать пояса безопасности). Правила надо последовательно проводить в жизнь. Если ребенок знает, что ему положено надевать ремень безопасности в каждой поездке, он безоговорочно подчиняется. Если он знает, что пристегиваться можно не всегда, то будет стараться нарушить это правило каждый раз. Он попытается сам решить, в какой поездке нужно пристегиваться, а в какой - нет.

Дети начинают понимать и воспринимать разумные доводы. Это прекрасное время, когда родители что-то могут объяснить ребенку. Он будет следовать правилам сознательно, а не по принуждению.

Правила должны соответствовать уровню развития ребенка. Не следует бранить ребенка, например, за то, что он рассказывает выдуманную историю (немного воображения полезно) или плохо ведет себя в магазине (ему трудно приспособиться к необычной обстановке). Не все аспекты жизни ребенка требуют установления строгих правил. Главное - его безопасность и уважение им прав других людей. Можно спокойно игнорировать незначительные, неопасные отклонения в его поведении, например, нытье и хвастовство. Как только ребенок поймет, что таким поведением он не привлечет ничего внимания, он прекратит это делать.

Некоторые родители не устанавливают правил, потому что пасуют перед трудностями - вводить правила, а тем более неукоснительно следовать им нелегко. Другие считают, что ограничения мешают творческому развитию ребенка. Это неверное представление. Обязанность родителей - сделать ребенка таким, чтобы его любили окружающие. Избалованный ребенок всегда стремится настоять на своем, и ему трудно находить общий язык с людьми. В результате он будет страдать из-за недостатка уважения к себе.

Избегайте конфликтов

Разумеется, если ребенок ведет себя плохо, он нуждается в строгом воздействии. Однако родители могут предусмотреть возникновение многих конфликтов и избежать их.

Если убрать хрупкие и опасные предметы подальше от ребенка, то не будет необходимости весь день твердить ему: «Не трогай это, положи на место».

Родители должны признать, что иногда сами создают конфликтные ситуации. Это касается препирательств с ребенком по поводу еды. Он уже достаточно созрел, чтобы иметь собственные желания.

Если па него давить, это только усилит его сопротивление. Лучше всего - похвалить ребенка, когда он ест хорошо, и не сердиться на него, если он отказывается от какого-нибудь блюда.

Если ребенок собирается сделать что-нибудь запрещенное, вовремя

отвлеките его. Например, вместо того чтобы поминутно одергивать малыша в супермаркете, дайте ему что-нибудь пожевать или займите игрушкой, которую предусмотрительно захватили с собой из дома.

Логические последствия

Ребенка нужно научить задумываться о последствиях своего плохого поведения. Если он разобьет чашку, то новую ему дадут не сразу. Естественно, такая стратегия годится, только когда нарушение правил не может привести к несчастному случаю. Разумеется, нельзя позволять ребенку самому узнать, почему при переходе улицы он должен держаться за руку взрослого.

Положительные эмоции

Дети испытывают потребность в объятиях, поцелуях, похвалах и положительном к себе отношении. Они изо всех сил стараются добиться этого. Дети нуждаются в постоянном внимании. Они даже могут нарочно плохо себя вести, чтобы только привлечь внимание взрослых. Вывод ясен: уделяйте внимание хорошему поведению и игнорируйте нежелательное.

Детям нужны положительные эмоции. Они должны получать их гораздо больше, чем отрицательных.

Родителям поучительно было бы задуматься о том, что они говорят своим детям. Они будут удивлены, поняв, как часто они повторяют: «Не делай этого. Прекрати. Нет, нет, нет».

По меньшей мере, раз 20 в день родителям следует сказать ребенку, как он хорошо себя ведет. Подойдите к нему, когда он тихо играет с игрушкой или смотрит телевизор, положите руку на плечо или поцелуйте, скажите ему: «Мне нравится, как ты играешь с кубиками».

Свое положительное отношение нужно выразить быстро, чтобы не нарушить игры ребенка. Просто дайте понять, что его хорошее поведение не осталось незамеченным.

Очень важно часто хвалить ребенка. Похвала - это способ передачи ему ваших ожиданий. Полезно, чтобы ребенок знал, за что конкретно его похвалили. Лучше сказать: «Мне нравится, что ты поделился игрушкой», чем выразиться менее понятно: «Ты хороший мальчик». Похвала развивает у ребенка чувство уверенности в своих силах. Уверенный в себе ребенок легче переносит замечания, он понимает, что они касаются его поведения, а не его лично.

Родители должны следить за своим собственным поведением и показывать ребенку хороший пример. Дети очень наблюдательны и копируют поведение родителей. Если родитель кричит, так же делает и ребенок. Он употребляет слова, которые слышит от родителей, подражает им в манерах за столом. Ребенок считает, что все, что делают родители, это хорошо.

Тайм-аут

Тайм-аут - классический прием позитивной дисциплины. Им можно пользоваться настолько часто, насколько это необходимо. Это прекрасный способ ограничить действия ребенка, не причиняя ему эмоциональной травмы. Он дает как ребенку, так и родителям возможность успокоиться и избежать углубления конфликта.

Методика тайм-аута очень проста. Если ребенок нарушил правило, вы спокойно

говорите ему: «Тайм-аут». Конечно, речь идет о таком правиле, которое ребенок знал и раньше. («Тебе не разрешается самому открывать холодильник. Тайм-аут».)

Важно действовать незамедлительно, чтобы ребенок понял связь между своим поступком и тайм-аутом. Время на раздумье - 3 минуты. После перерыва ребенок возвращается к игре. Не следует больше его ругать или как-то напоминать об инциденте.

Дисциплина - это не просто слепое послушание. Чтобы из маленьких детей получились дисциплинированные взрослые, им нужны терпеливые и любящие учителя.