

## ДИСЦИПЛИНА С ЛЮБОВЬЮ



Часто любовь отделяют от дисциплины, как будто это два совершенно независимых явления. Не удивительно, что у родителя происходит путаница и осложнение при попытках контролировать поведение ребенка.

Обычно считают, что дисциплина означает наказание. Любовь и дисциплину нельзя разделить и наказание - это очень маленькая часть дисциплины.

Первое, что необходимо осознать, чтобы приучить ребенка к дисциплине, - дать ему почувствовать, что его любят: вот главная и наиболее важная часть хорошей дисциплины. Конечно, это не все, но это наиболее важно. Только здоровые, основанные на безусловной любви отношения родителей и детей могут помочь преодолеть все жизненные кризисы.

### **Что такое дисциплина**

Прежде всего, надо определить, что такое дисциплина. Что же это? В области воспитания детей дисциплина - это тренировка ума и характера ребенка, чтобы он стал самостоятельным, умеющим владеть собой, достойным и конструктивным членом общества.

### **Что включает в себя дисциплина?**

- достойный пример взрослых;
- моделирование ситуации;
- словесные и письменные инструкции, письменные просьбы;
- обучение;
- поощрение и наказание;
- обеспечение ребенку самому возможности учиться и набираться различного жизненного опыта, в том числе и умения отдыхать.

Если у ребенка нет сильной, здоровой, основанной на искренней любви и привязанности связи с родителями, он реагирует на диктат родителей с гневом, враждебностью, негодованием, обидой. Он

рассматривает каждую просьбу (или требование) как навязанную ему повинность и активно учится сопротивляться. В самых тяжелых случаях ребенок научается рассматривать любую просьбу родителей с отвращением, все делать назло, прямо наоборот тому, что от него ожидают и требуют. Чем больше заполнен эмоциональный резервуар ребенка, тем более дисциплинированным он будет; чем более опустошен его эмоциональный резервуар, тем он хуже будет поддаваться требованиям дисциплины.

Необходимо упомянуть еще об одном важном аспекте соответствующей любви: умении внимательно и сосредоточенно слушать ребенка. Он должен убедиться, что вы понимаете все, о чем ребенок пытается вам рассказать. Когда он уверен, что вы осознаете его чувства, мысли и желания, он гораздо охотнее будет положительно реагировать на ваши дисциплинарные требования, особенно если вы не согласны с ним. Это не означает, что вы поддаетесь на требования или капризы ребенка, это означает, что вы должны полностью сосредоточиться на общении с ним в этот момент, чтобы у него не появилось ощущение, что вы просто настаиваете на своем, используя свой авторитет, и пренебрегаете его мыслями и чувствами.

Когда вы сосредоточенно слушаете своего ребенка, то как минимум вы смотрите ему в глаза, а если возможно, еще лучше ласково дотронуться до него, подчеркивая свое пристальное внимание. А если вы повторите его слова, то ребенок убедится, насколько вы правильно понимаете его мысли и чувства, это еще больше укрепит ваши отношения. К тому же прямо высказанное ребенком мнение может повлиять на ваше собственное понимание проблемы и даже заставить вас изменить что-то.

### **Как привить ребенку дисциплину?**

1. Когда вы отдаете распоряжения, вы можете формулировать их следующим образом: «Мне нужна твоя помощь. Пожалуйста, убери свою обувь от двери». Ключевым моментом в данной ситуации является просьба о помощи.

2. Сообщайте детям заранее, что они должны подготовиться к какому-то занятию, например к обеду, через пять минут.

3. Предоставляйте детям как можно больше возможности для выбора. Если они обычно не идут к столу обедать, скажите им, что у них есть выбор, когда им прийти: через одну минуту или через две. Если они специально испытывают ваше терпение и провоцируют вас, не соглашайтесь на то, чтобы изменять уже предоставленные возможности. Если же они предлагают альтернативу, что вполне допустимо, тогда на вопрос, могут ли они прийти обедать после того, как уберут игрушки, соглашайтесь.

4. Всякий раз объясняйте им, почему вы хотите, чтобы то или иное дело было сделано.

5. Давайте им только одно задание на определенный период времени, чтобы они не были перегружены слишком большим количеством распоряжений.

6. Посидите с детьми и вместе обсудите, каковы будут их ответные меры на их плохое поведение. Например, скажите: «У тебя есть привычка разбрасывать вещи по дому, и я должна перешагивать через них. Что мы будем делать с этим? Может, ты сам сможешь мне решить, что будет, если ты не уберешь свои вещи?» И всегда придерживайтесь этого уговора.

7. Выделите стул или тихий уголок для «тайм-аутов», куда ребенок будет отправляться в случае наказания. Вы не должны отсылать детей просто в их комнату, где полно игрушек и всяких интересных вещей, с которыми можно поиграть во время наказания.

8. Если ребенок расшалился, вы можете попросить его успокоиться на счет «три». Если вы досчитали до трех, а он не прекратил безобразничать, его следует наказать.

9. Постарайтесь исключить эмоции, когда призываете своего ребенка к порядку, не читайте ему нотаций и не спорьте с ним. Делайте то, что считаете нужным: «Таня, я не собираюсь спорить с тобой. Бить других людей нехорошо, я хочу, чтобы ты сейчас подумала о своем поведении. Отправляйся сейчас же в тихое кресло». Дети должны твердо знать, что любое действие имеет последствия. Если ребенок кричит или ведет себя плохо, вы должны продлить время наказания. Когда время наказания закончится, не забудьте спросить ребенка, понял ли он, почему был наказан.

10. Вы можете завести карту со звездочками или график, где в течение определенного времени будут делаться заметки о хорошем поведении ребенка. Когда наберется достаточное количество этих заметок, ребенок может получить дополнительное поощрение, скажем, в виде прогулки или поездки куда-нибудь. Это хороший метод для контроля за поведением.

11. Не забывайте подмечать, когда ваши дети хорошо себя ведут, и хвалите их за то, что они отвечают вашим ожиданиям: «Я рада, что ты...» или «Это здорово, что ты...»

12. Попросите ребенка воспроизвести ту модель поведения, которую вы от него ожидаете: «Ваня, нехорошо ходить по дому в уличной обуви. Ты можешь показать мне, как нужно вести себя в таком случае?» Ваня снимает ботинки. «Спасибо, я знала, что ты можешь это сделать. Так лучше».

13. Дети чувствуют себя в большей безопасности, если имеют дело с многократно повторяющимися действиями, они более восприимчивы и лучше реагируют, когда регулярно едят, спят, играют.

Не забывайте быть последовательным, даже если вы чувствуете, что вам не хватает сил претворять в жизнь ваши планы относительно дисциплины. В противном случае дети поймут, что им совершенно не требуется следовать правилам, потому что эти правила все время меняются.

### **Положение о наказаниях и поощрениях**

1. Чем разнообразнее и неожиданнее поощрения, тем они действеннее. При этом поощрения не должны восприниматься как подарок ко дню рождения (его все равно получишь). Чтобы поощрения выполняли свою функцию, они должны быть четко увязаны с действиями ребенка. Неожиданная награда лучше запоминается, а конфета за каждую пятерку теряет свою роль «быть поощрением».

2. Наказание должно быть значимым для ребенка, иначе оно теряет свой смысл и не служит для прерывания нежелательного поведения. Если ребенка наказывают, оставляя дома, а он при этом не хотел идти в гости, то вряд ли это событие можно считать наказанием.

3. Ребенок может принимать участие в вопросах выбора поощрения и наказания. Дети подчас бывают справедливыми в поиске подходящего для себя наказания, чувствуя доверие, которое оказали им родители. Осуществляя выбор, они к тому же лучше запоминают, что может последовать за определенным поведением, и это повышает их ответственность.

4. Лучше использовать поощрения, чем наказания. Если нужное поведение поощрять, а ненужное игнорировать, то необходимые навыки формируются быстрее, чем в случае использования и поощрения, и наказания. Поощрения должны исполняться. Очень важно, чтобы обещанная награда была получена, поэтому не стоит давать невыполнимых обещаний.