

Как научить ребенка управлять своим поведением

Часто родители обращаются к психологам с формулировкой «Мой ребенок стал совершенно неуправляемый». Как же без жестких и авторитарных мер приобщить ребенка к дисциплине? Давайте попробуем разобраться, что же заставляет детей отвергать правила поведения общества и просьбы взрослых?

РАССМАТРИВАЙТЕ МОТИВЫ. В жизни часто возникают ситуации, когда родители сердятся на своих детей. Но ребенок редко имеет намерения поступить плохо. Нежелательное поведение детей часто является побочным продуктом их любознательности. 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. Разумеется, родители, излив гнев, отведут душу, но не решат воспитательных проблем. Ребенок огорчается, поскольку его родители расстроены, но не знает, что сделал не так. Почему нельзя заниматься исследованиями, как ученый? Разве плохо быть любознательным? Когда не 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.

ДИСЦИПЛИНА - более широкое понятие, чем просто наказание в ответ на проступок. Дисциплина предполагает обучение детей подобающему поведению. Дети должны подчиняться установленным правилам. Дети считают, что правила – это форма защиты, созданная заботливыми родителями. 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.

УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛ. Позитивная дисциплина предполагает воспитание у ребенка чувства ответственности. Правила должны быть изложены четко и определенно. Правила надо последовательно проводить в жизнь. Дети начинают понимать и воспринимать разумные доводы, они следуют правилам сознательно, а не по принуждению. Правила должны соответствовать уровню развития ребенка. Не следует бранить ребенка, например, за то, что он рассказывает выдуманную историю или плохо ведет себя в магазине, если ему трудно приспособиться к необычной обстановке. Главное – его безопасность и уважение им прав других людей. Можно спокойно игнорировать незначительные, неопасные отклонения в его поведении. Как только ребенок поймет, что таким поведением он не привлечет ничего внимания, он прекратит это делать. Обязанность родителей – социализировать ребенка, сделать его таким, чтобы с ним было комфортно окружающим. Избалованный ребенок всегда стремится настоять на своем, и ему трудно находить общий язык с людьми. В результате прежде всего именно он будет страдать из-за недостатка уважения к себе.

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

Простые правила: если вы хотите, чтобы дети как можно раньше научились следовать вашим указаниям, управлять своим поведением, пытайтесь вводить в повседневную жизнь ребенка на очень сложные правила. Это поможет ему лучше ориентироваться в ситуациях, придаст уверенности и избавит вас от бесконечных нотаций.

Чтобы правила оказались более эффективными, следует учитывать некоторые условия:

- Правило должно быть конкретным. Правила должны быть изложены четко и определенно (н-р, все должны мыть руки перед едой, или убирать игрушки в ящик, корзину). Правила надо последовательно вводить в жизнь. Правила должны соответствовать уровню развития ребенка (возрасту). Не следует ругать ребенка, н-р, за то, что он рассказывает что он рассказывает выдуманную историю (немного воображения это полезно, если не наносит вред окружающим). Не все аспекты жизни ребенка требуют установления строгих правил. Главное безопасность и уважение им прав других людей (правило 3 нельзя: нельзя причинять вред себе, другим и окружающим вещам). Хвалите своего ребенка. Похвала – это передача ему ваших ожиданий. Полезно, чтобы ребенок знал, за что конкретно его похвалили. Лучше будет сказать: «Мне нравится, что ты поделился игрушкой», чем выразится 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.
- Каждое правило лучше повторять по несколько раз
- Правило необходимо закрепить, например нарисовать
- Повторяя правило, постарайтесь, чтобы оно прозвучало не как приказ или указание, а как доброжелательный совет. Например, скажите: «У тебя есть привычка разбрасывать вещи (игрушки) по дому, и я мне приходится перешагивать через них. Что мы будем с этим делать? Может ты сам, поможешь мне решить, что будет, если ты не убережешь свои вещи (игрушки)? И всегда придерживайтесь этого уговора.
- Формулировка правила должна быть позитивной (лучше сказать: «Говори тихо» а не «Не кричи») Обосновывайте для ребенка применение правила. Если ребенок испытывает правило на прочность, провоцируя вас, оставайтесь спокойными и твердыми в выполнении правила. 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, там где он не достанет, то не будет необходимости весь день твердить ему: «Не трогай, положи на место». Родители должны признать, что иногда сами создают конфликтные ситуации. Это касается препирательств по поводу еды. Он уже достаточно созрел, чтобы иметь собственные желания. Если на него давить, это только усилит его сопротивление (замкнутый круг). Лучше всего - похвалить ребенка, когда он ест хорошо, и не сердиться на него, если он отказывается от какого-нибудь блюда

- Взрослые сами должны неукоснительно выполнять правила, введенные ими. Следите за своим поведением показывайте ему хороший пример. Дети очень наблюдательны и копируют поведение родителей. Если родитель кричит, так же делает ребенок. Он употребляет слова, которые слышит от родителей, подражает им. Для ребенка дошкольника – родители – самое главное, поэтому он считает, что все что делают родители, это хорошо.

Используйте «тайм - ауты». «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 родителю возможность успокоиться и избежать конфликта. Но вы не должны отсылать детей просто в комнату, где полно всяких игрушек и интересных вещей, с которыми ребенок может поиграть во время наказания. Выделите стул или кресло для «тайм-аутов», куда ребенок будет отправляться отдохнуть и подумать. 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 его больше ругать или как-то напоминать ему об этом.

Постарайтесь исключить эмоции, когда призываете ребенка к порядку, не читайте ему нотации и не спорьте с ним. Делайте то, что считаете нужным: «Таня, я не собираюсь с тобой спорить. Бить других детей нехорошо, я хочу, чтобы ты сейчас подумала о своем поведении. Иди, посиди немного в «тихом кресле». Дети твердо должны знать, что любое действие имеет последствие. Хорошие поступки – похвала, одобрение, плохие – наказание. Если ребенок кричит и ведет себя плохо, можно продлить время пребывания в «тихом кресле» (но не более 5-6 минут). Когда время наказания закончится, не забудьте спросить ребенка, понял ли он, за что его отправили на «тихий стул». Любое наказание обязательно должно заканчиваться, сроки должны быть определены.

Чаще играйте со своими детьми, т.к. игра укрепит доверительные отношения, позволит взрослым ненавязчиво развивать ребенка, и лучше понять его. Любите своих детей, хвалите его за каждую мелочь, и он ответит вам тем же.

ДИСЦИПЛИНА – ЭТО НЕ ПРОСТО СЛЕПОЕ ПОСЛУШАНИЕ, ЧТОБЫ ИЗ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ ПОЛУЧИЛИСЬ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫЕ ВЗРОСЛЫЕ, ИМ НУЖНЫ ТЕРПЕЛИВЫЕ И ЛЮБЯЩИЕ РОДИТЕЛИ!