

На пути к ответственности и самодисциплине

Воспитание детей – процесс сложный. Вопросов, как воспитывать детей «правильно» много, а ответов еще больше. Это связано с тем, что теорий, подходов касательно этой тематики, в настоящее время великое множество. Одним из главных, остается вопрос о том, наказывать ли своих детей и, если да, то, как это делать.

Эта статья о том, как помочь ребенку осознать границы своей свободы, а также о том, как находить общий язык с детьми в любой ситуации.

Дети – это наше счастье, наша гордость. Они помогают нам находить повод для радости в обыденной жизни, видеть мир вокруг в ярких красках. Нам дороги их достижения и подвиги, маленькие радости и огорчения, слезки и улыбки. Да, все это так. Но бывают моменты, когда возникают сложности. Бывает, мы не можем справиться с ребенком, его поведение кажется нам неуправляемым. Мы злимся, огорчаемся, обижаемся. Виним себя, его и всех вокруг. Ребенок не может все время приносить только радость, тогда ему пришлось бы все время быть послушным, угадывать наши мысли, понимать нас с полуслова, бежать выполнять все наши требования сию минуту. Ребенок – не робот, у него есть свое мнение, свои эмоции, свое отношение к миру. Это конечно крайность. Но подобное бывает в семьях, где родители ставят во главу свои интересы, не учитывают мнение ребенка, ограничивают его свободу, резки по отношению к непослушанию. Есть семьи, в которых, наоборот, детям разрешается делать все и «даже больше». Дети теряют границы дозволенного, сами не понимают что «можно» и что «нельзя». И в том и другом случае родители занимаются



воспитанием, каждый по-своему. И их можно понять. Ведь когда-то считалось, что самый надежный способ заставить ребенка слушаться – наказывать его, до сих пор бытует выражение «боится, значит, уважает». Сегодняшние родители понимают, что дети должны не бояться нас, а любить. Но некоторые родители сейчас боятся проявлять родительскую волю, не ограничивая свободу ребенка. Это дает прекрасную почву для детского своеволия. От которого

страдают и взрослые, и дети.

Поэтому трудно найти ответы на такие вопросы, как: «Наказывать ли ребенка?», «Ограничивать ли его самостоятельность?» и другие.

Когда поведение ребенка становится неуправляемым, он не выполняет ваши просьбы, капризничает, кричит, бывает грубым, вам становится трудно сдерживать себя. Хочется прекратить это поведение, причем немедленно. И, кажется самое лучшее средство – это крикнуть, отшлепать, напугать папиным ремнем, в общем

наказать. Подумайте, насколько эти меры эффективны? Да вы молодец, скажете вы себе, проявили родительскую волю, повоспитывали. И ребенок даже прекратит плакать, кричать, скорее всего, сделает то, чего вы от него хотели. Но ответьте себе на вопросы: 1. Какой ценой вы этого добились (ребенок испугался вас, он обижен, разочарован, он не понимает, почему любимая мама или папа делают ему больно); 2. Надолго ли это? Да это помогло сейчас в данный конкретный момент. Ребенок испугается, притихнет, но вряд ли по-настоящему изменит свое поведение. Грубый останется грубым, ленивый – ленивым. Ведь ребенок, скорее всего, даже не поймет, за что его наказали и почему мама злится.

Все дело в том, что под наказанием мы понимаем крик, шлепки и т.п. Наказание в таком виде не устраняет вредное поведение. Мы просто выпускаем пар. Пытаемся успокоить себя: меры приняты, можно спать спокойно. До следующего раза. А причинами этого могут стать наше собственное бессилие или лень. И второе встречается обычно чаще. Ведь куда проще обвинить ребенка в его непослушании, накричать на него, чем признаться в своей несостоятельности. Чтобы убедиться в этом, достаточно посидеть на детской площадке и понаблюдать. Вы услышите заботливые родительские голоса. И чуть не главными словами среди остальных будут «нет», «нельзя», «не трогай». Но что интересно большинство детей, к которым обращены эти запреты, на них просто не реагируют. Вот девочка подбегает к лесенке и начинает подниматься по ступенькам. «Эля, нельзя!» - кричит заботливый папа, отрываясь от газеты. Эля, чуть-чуть поколебавшись, продолжает движение. Папа повторяет... папа запрещает...но с лавочки не встает. Можно предположить, чем это закончится: или девочке самой надоест подниматься, и она займется другими делами, или папа после пяти-шести замечаний разозлится и побежит снимать непослушного ребенка. Строго говоря при этом: «Ну, сколько раз было сказано...» И накажет. А за что?

Идя поперек воли родителей, дети на самом деле не рвутся нам навредить. Их толкает на это природный инстинкт и нормальное детское любопытство. Будьте терпеливы. Ведь наша родительская задача – не тормозить, а понимать и поддерживать и дать необходимую дозу свободы. Но свобода, которую мы даем нашим детям, не должна становиться синонимом вседозволенности.

Что же делать?

1 правило: Подумайте, действительно ли поведение ребенка неправильно, уверены ли вы, что должны его прекратить. В данном примере девочка исследовала подобным образом детскую площадку. Одним из вариантов разрешения ситуации, мог бы быть не запрет, а помощь ребенку в преодолении трудностей. Любящий папа может подойти, дать руку и помочь ребенку подняться на несколько ступенек. Ребенок будет очень благодарен.

2 правило: Если запрет прозвучал (и он действительно необходим в данной ситуации). Добейтесь, чтобы ребенок действительно прекратил свои «противоправные» действия. Твердо и четко скажите, чем вы недовольны и почему «так делать нельзя». Если подросток смотрит телевизор, но при этом не помыл посуду после обеда (а он знает, что должен был это сделать), добейтесь того, чтобы он выключил телевизор, выполнил свои домашние обязанности и только потом возвращался к просмотру. В противном случае ваши слова прозвучат в пустоту. Ребенок увидит это и не послушается сейчас и в следующий раз. Так сводится на нет родительский авторитет, ведь мы сами допускаем факт непослушания.

Пустые замечания – вовсе не пустяк. Во-первых, ребенок с раннего детства привыкает их игнорировать, во-вторых, теряет ориентиры. Он не знает, когда действительно необходимо подчиниться и где кончается та граница, которую ему нельзя переходить. Впрочем, с возрастом дети начинают разбираться, только не в границах дозволенного, а в степени родительского накала. И прекрасно научатся манипулировать вами. Видя, когда его действия остаются без повышенного внимания, и четко осознавая тот момент, что он уже перегибает палку. Если ребенок сидит перед телевизором; проходит час, второй, время идет, а ему давно пора ложиться спать. Он знает это, но ждет маминой реакции. И если мама как обычно, вспоминая про ребенка и про вред телевизора, кричит из другой комнаты несколько раз, что уже поздно, а завтра в школу. То так, скорее всего, будет и завтра. Ребенок не подумает выключить телевизор вовремя, он будет ждать маминой реакции.

Будьте последовательны в своих разрешениях и запретах. Решите, что ребенку вы позволяете делать, а что нет. Если вы договорились с подростком, что он выучит уроки и только после этого пойдет погулять с друзьями до девяти. Так это значит только одно, что он пойдет гулять, когда уроки будут сделаны и ровно в девять вечера будет дома.

3 правило: Очертите границы. Прежде чем требовать с ребенка, четко продумайте границы того, что вы запрещаете ему делать и того, что от него хотите. При этом, подумайте, не слишком ли многого вы от него хотите. Продумайте не только запреты, но и круг обязанностей ребенка в семье. С подростками лучше составить список домашних дел совместно. Чтобы потом обоим были понятны претензии сторон.

Запреты со временем будут меняться. Ребенок растет. Если раньше ему позволяли гулять только во дворе, то со временем, ему уже можно будет одному ездить в другой конец города.

4 правило: Не обобщайте (и не лгите). «Никогда не куплю...», «В последний раз я взяла тебя с собой...», «Больше никуда не пойдешь со своими

друзьями»...Только вы знаете, что эта фраза – для эффекта и красного словца. Порой такие фразы вырываются у нас в эмоциональном порыве. И кажется, что это пустяк. Но для доверчивого ребенка все не так. Он поверит вам сначала (возможно, испугается, расстроится), а затем изумится: оказывается, вы его обманывали. И снова покупаете, снова берете с собой. Несмотря на скандал, устроенный в прошлый раз в магазине, недостойное поведение за столом в гостях, позднее возвращение домой с прогулки... Да, мало кто из нас может похвастаться тем, что, пригрозив: «Прекрати сейчас же, иначе мы немедленно пойдем домой!» - берет за руку неугомонного шалуна и отправляется в указанное место, сдержав свое обещание. Или после сказанной утром фразы: «Ах, ты опять не ешь?! Больше никогда не буду тебя кормить!» - действительно не наливает ребенку суп на обед, позволяя ему мучиться от голода. И таких поступков в арсенале взрослых великое множество. Ребенок постепенно поймет, что а) взрослые говорят глупости; б) их угрозы – пустой звук. Вы потеряете авторитет и уважение в его глазах. Да еще ребенок получит моральное право давать пустые обещания, которые и сдерживать не собирается (в четвертый раз, придя домой позже указанного времени, слезно обещает, что такое больше не повторится).

5 правило: Назначайте последствия. Любое поведение ребенка должно иметь определенные последствия. Когда ребенок четко знает границы дозволенного, он на вас не обидится за замечание или наказание, так как сам понимает: нарушил – отвечай. Это помогает сформировать такую важную черту, как **ответственность**. Например, если подросток пришел домой поздно, он должен знать, что за это он лишается возможности пойти гулять завтра. Только важный момент в общении с подростками такой, что лучше заранее обо всем договариваться. Четко обозначить границы (время прихода 21.30), сделать это совместно с ребенком. И совместно же обговорить последствия. Не выучил уроки, значит, не будешь смотреть свою любимую передачу, пока не сделаешь это.

Последствия:

А) должны быть хорошо продуманы (не торопитесь их назначать, если нужно время подумайте об этом заранее);

Б) должны быть соизмеримы с поступком (если ребенок раскидал игрушки и не хочет их собирать, слишком жестоко ставить его в угол или выбрасывать его любимую игрушку. И опять же последствие не должно быть слишком «мягким». Ребенок должен осознать, что такое поведение лучше не повторять.);

В) должны быть значимыми для ребенка (это может быть то, что ребенок любит – просмотр телевизора, сладости, общение с друзьями, интернет)

Г) должны быть реальными и выполнимыми (вы уверены, что сможете проследить, что ребенок выполняет ваше последствие, особенно в тот момент,

когда вы на работе. Вам самим последствие не должно быть в тягость (жалось к ребенку, длительность наказания)

Д) должны меняться (если вы каждый раз назначаете ребенку одно и то же последствие, оно в скором времени не будет играть свою роль)

Е) должны быть сказаны твердо и без лишних эмоций

Ж) должны следовать сразу за поведением (это позволяет ребенку сделать выводы, понять, что в жизни всегда есть выбор)

Типы последствий:

- отмена привилегий (просмотр телевизора, карманные деньги, общение с друзьями);

- тайм-аут (посидеть на стульчике, уйти в свою комнату, то есть побыть одному и подумать над своим поведением).

Время тайм-аута варьируется в зависимости от взрослого, для трехлетнего ребенка достаточно двух-трех минут, для подростка это могут быть полчаса.

Дайте ребенку шанс исправиться и покажите (помогите понять), как это сделать (разбил чашку, помогите ему веником убрать осколки и выбросить в мусорное ведро). Нельзя упрекать за проступок, который уже исправлен, осознан.

Но как было сказано ранее, любое поведение должно иметь последствия. То есть как положительное, так и отрицательное. Если ребенок на этой неделе после школы каждый день приходил домой вовремя (а до этого с этим были проблемы), отметьте это. Может даже стоит наградить его совместным походом в зоопарк. Ребенок поймет, что родители видят не только отрицательные моменты, но замечают и его маленькие успехи. Ребенок старается, иногда изо всех сил. Только мы с вами чаще замечаем то, что ребенок делает не так, а не хорошее и светлое. Если он встает в школу вовремя, учит уроки, покупает хлеб. И так происходит изо дня в день. Это уже повод для гордости! В такие моменты мы почему-то думаем, что так и должно быть, это становится привычным. И замечаем малейшую провинность, но только не это. Не скупитесь на похвалу, только она должна быть настоящей, ребенок очень чувствителен к фальши. Иногда для ребенка просто важен ваш взгляд, ваше прикосновение, улыбка. Он убеждается, что делает что-то правильно и маме с папой это приятно.

6 правило: Ясные коммуникации. Говорите с ребенком четко и ясно, чтобы он понял, что вы имеете в виду. Обращайте внимание только на конкретные действия ребенка (Петя, вместо того, чтобы вымыть посуду после обеда, ты играешь на компьютере или/ Маша, ты откликнулась на просьбу брата помочь ему. Молодец!). Описывая его поведение, избегайте оценок, они вызывают сопротивление.

7 правило: Сохраняйте спокойствие. Говорить с ребенком нужно спокойно без лишней эмоциональности, особенно в тот момент, когда вы раздражены. Если

вы осознаете это, но чувствуете, что в любой момент можете сорваться на крик, лучше для начала успокоиться, прежде чем разговаривать с ребенком (сделайте пару глубоких вдохов, или даже уйдите на пару минут в другую комнату). Ведь ваши негативные эмоции: злость, негодование, раздражение могут передаваться ребенку, скорее всего, будет ссора, конфликт, а не мирный разговор. Особенно это важно при беседе с подростком.

8 правило: Учитывайте возрастные особенности ребенка. Часто мы от детей ожидаем больше того, на что они способны.

Так, оставляя на столе вазу с конфетами, вы ждете, что трехлетний малыш не будет их брать и поедать горстями. Ведь вы запретили! Не проще в данном случае убрать конфеты в шкаф, чем отбирать у ребенка в последний момент, слушать его капризы и ругать за непослушание.

У каждого возраста свои особенности и свои возможности, очень важно, чтобы родители знали их. С подростком, например, нужно строго держать дистанцию. В том смысле, что они не любят когда покушаются на их свободу, независимость, выходят за рамки, слишком ограничивая их самостоятельность.

9 правило: Боритесь только с проступком. Проступок может быть плохим, ребенок – всегда хорошим. К сожалению, эту старую истину часто забывают. Так же как и то, что дети (в силу возрастных особенностей) принимают за правду каждое наше слово. Ребенок, который часто чувствует себя плохим, которого редко хвалят, но наказывают за проступки регулярно, может отчаяться и стать неуправляемым.

Каждый раз, когда ребенок не слушается вас, прежде чем хвататься за голову, задайте себе такие вопросы:

- ПОЧЕМУ он поступает так?
- ЧЕГО я хочу добиться, наказав его?
- КАКИЕ выводы он сделает для себя?
- КАК это поможет его развитию

Если вы частенько недовольны поведением своего ребенка, если вам часто приходится наказывать его (а толку в этом мало), если конфликты возникают из-за одних и тех же (или очень похожих) проступков, ищите причину. Вероятно, она не в ребенке, а вас.

Может, вы просто стремитесь прибрать ребенка к рукам, а не помочь ему расти и развиваться? Растущий и развивающийся ребенок не может всегда быть тихим, послушным и «правильным». И это, знаете ли, хорошо. Хорошо, потому что тихим, крадущимся шагом исследовать мир, изучать его законы, развивать свои творческие начала и сохранять себя как неповторимую личность – невозможно!