

Дисциплина для ребенка: как обойти сопротивление

Многие родители думают, что дисциплина означает наказание. На самом деле это значит обучение.
Тим Селдин, «Энциклопедия Монтессори»

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?

Дисциплина – более широкое понятие, чем просто наказание в ответ на проступок. Этот термин происходит от греческого слова, обозначающего «учить». Дисциплина предполагает обучение детей правильному поведению.

Однако правила идут вразрез с естественными стремлениями ребенка – хочется визжать и бегать, а надо сидеть и что-то писать. Хочется играть, а надо готовиться ко сну. Дети, естественно, сопротивляются, поскольку не видят конечной цели своего «окультуривания».

Это сопротивление очень напрягает родителей. В самом деле, для нас, взрослых, непонятно, почему нельзя просто убрать за собой постель, собрать портфель, помыть руки?! Почему каждый раз из-за этого такой цирк и препирательства? Почему у кого-то дети следуют родительским правилам? И есть ли волшебные способы обойти это сопротивление?

Часто мы хотим как можно скорее перейти к конкретике, ищем прямые ответы на вопросы: «Что же делать, когда ребенок сам не садится за уроки, приносит из школы замечания вместо пятерок, не чистит зубы?» И это самая большая ловушка – воспитание никогда не заключается в инструментальных маленьких решениях. Настоящих изменений в поведении ребенка вы можете ожидать только при изменении взаимоотношений с ним.

Опишу три направления, на которые стоит обратить внима-

ние. Воспитание ребенка можно сравнить с выращиванием растений. Чтобы они хорошо росли, нужны подходящая почва, свет, вода.

Симпатия к родителю

Почвой, конечно, являются родители, их образ жизни, имидж в глазах окружающих и в глазах самих детей. Взгляните на себя глазами ребенка. Кого он видит, какой образ жизни он наблюдает, какое вы к себе вызываете отношение? От этих вопросов радикально зависит, будет ли вас слушаться ребенок и, главное, будет ли он себя вести так, как вы ему советуете, без вас. Пока ребенок довольно маленький (это, кстати, продолжится очень недолго), вы можете под страхом наказания заставить его слушаться. Но, выходя из-под вашего влияния, из-под вашего прямого контроля, он проявит себя более свободно.

Если правила усвоены на основе симпатии к родителю, восхищения и желания подражать ему, то они естественным образом войдут в натуру ребенка. Если же правила втиснуты в ребенка под давлением и ценной полностью разрушенных отношений с родителями, то при любой возможности ребенок проигнорирует их, а иногда и яростно растопчет.

Внимание и понимание

Второй кардинально важной основой дисциплины ребенка является внимание к нему в семье. Это можно сравнить со светом и водой, которые необходимы растению. Каким бы блестящим ни был родитель, если он не проводит время с ребенком, влияние будет минимальным. Как бы хороши и успешны вы ни были, этого мало, чтобы ребенок следовал за вами. Детям нужно отдавать время и эмоциональные силы. Этим вы даете понять ребенку, что он часть вашей семьи и значим для вас. На основании это-



го чувства он будет принимать общие правила (ту самую дисциплину).

Родители, устав от бесконечной борьбы за соблюдение ребенком правил, могут полностью игнорировать этот вопрос, говоря: «Когда мне с ребенком играть, если еще нужно успеть сделать уроки?», «Какое там еще понимание ребенка, когда он меня обманывает!» Таким подходом родители фактически ставят крест на улучшении ситуации. Если ребенок плохо вас слушается, надо увеличивать время, проведенное с ним осмысленно, сближаться и понимать его, устанавливать более качественную связь, питать привязанность. Это единственный выход. Наказания все больше отдалят вас от ребенка. И только добровольно принятые правила будут действовать без вас.

Внимание к ребенку и понимание его не может существовать без совместно проведенного времени, хотя бы и небольшого. Конечно, не все родители могут проводить время с детьми ежедневно. Но, как говорил один замечательный педагог: «Нет времени воспитывать сына – значит нет времени жить». Итак, совместное время с ребенком – это пространство по-

нимания. Но есть еще механизм понимания. Мало кто из родителей может спокойно слушать своего ребенка, просто быть внимательным, быть рядом. Мы чаще стремимся поучать и назидать, «помогать», вставляя свои замечания и советы. В итоге дети могут чувствовать себя неуслышанными и непонятыми. При этом родители уверены, что погружены в потребности и интересы ребенка.

Внимание к ребенку и понимание его делают фигуру родителя уникальной для ребенка, он начинает беречь отношения с таким родителем и опасается их разрушать грубыми нарушениями правил.

Правильные правила

И, наконец, правила нужно предъявлять, проявляя собственную дисциплину. Чтобы дисциплина была в жизни ребенка, вы и сами должны быть довольно дисциплинированы. Бывает, что на фоне родителя-разгильдяя или пьяницы ребенок формирует как бы в ответ, отталкиваясь от родителя, совершенно иную систему жизни. Но это исключения, они развиваются по своим законам. Обычно же правила, которые вы, родители, предъявляете к ребенку, должны соблюдаться регулярно и вами.

Итак, три зоны внимания при установке правил дисциплины – это ваш имидж в глазах ребенка (почва растений), ваше внимание и понимание ребенка (свет и вода для растений) и принципы установки правил (высаживание семян растений в почву).

Как бессмысленно сажать в засоренную почву семена и не поливать их, так же бессмысленно все очистить, удобрить и ждать, что нечто вырастет само. Вырастают сорняки. И все три области взаимосвязаны и невозможны одна без другой.

Хорошие привычки формируются сложно, на это нужно время. Ребенок почти не видит перспективы, живет сегодняшним днем, а ему необходимо тормозить себя сейчас ради очень туманного завтра. Задача не для слабых. Поэтому не забывайте поддерживать даже небольшие успехи вашего ребенка в освоении правил, видеть то, что уже достигнуто сегодня. И не скупитесь на похвалу. Полезная практика для родителей – подумайте и запишите то, что ваш ребенок делает хорошо уже сейчас. Признайте эти маленькие успехи с благодарностью – это его и ваша заслуга!

Вера ФРАНЦЕВА,
педагог-психолог Центра
семьи «Минусинский»

(АП)

Позаботьтесь о безопасности зимой!

Как собраться в лес правильно, рассказали спасатели Минусинского ПСО КГКУ «Спасатель».

1. Обязательно сообщите о своем маршруте друзьям, родственникам и предупредите, когда планируете вернуться.

2. Возьмите с собой заряженный мобильный телефон и портативное зарядное устройство. В зимних путешествиях очень важно, чтобы телефон всегда был в рабочем состоянии. Если телефон разрядится, вы не сможете попросить помощи, если она вам потребуется.

3. Правильно оденьтесь и

обуйтесь. Возьмите с собой запасные носки (на случай, если промочите ноги в снегу). Очень важно учитывать погоду, даже если вы собираетесь просто прогуляться в ближайшем лесу.

4. Возьмите с собой средство для разжигания костра (зажигалку или спички в непромокаемой упаковке). Возьмите нож (чтобы можно было, например, нарезать веток). И запаситесь водой.

5. Даже если у вас с собой имеется мобильный телефон, компас не будет лишним: в нем не сядет батарейка и он точно вас выведет, указав стороны света.

Если вы все-таки заблудились

1. Не паникуйте. Страх – главная опасность в этой ситуации. Он мешает сосредоточиться, чтобы найти дорогу.

2. Направляйте все усилия на сохранение энергии и тепла.

3. Если есть мобильный телефон, постарайтесь связаться с близкими, со спасателями по телефону **8-908-223-61-12** или ЕДДС **112**. Максимально опишите место, где вы находитесь. Многие приложения для смартфонов позволяют отправить координаты.

4. Постарайтесь вытоптать на снегу стрелку, указывающую направление, куда вы пошли. Это сильно облегчит

задачу спасателям, если вас будут искать с воздуха.

5. Главная опасность – холод. Чаще всего обмораживаются ноги. Чтобы избежать этого, сделайте своеобразные портянки из другой одежды – рукава кофты, шарф и т.д.

6. Лицо следует растирать руками или шерстяной тканью, но обязательно сухой. Это также позволит избежать обморожения.

7. Обязательно шевелитесь. Наклоны, махи руками и ногами – все это обеспечит прилив крови.

8. Постарайтесь обустроить укрытие. Зимой это может быть снежная траншея. Ее делают в снегу у подножия боль-

шого дерева. Дно траншеи нужно выстелить хвойными ветками.

9. Для обустройства костра необходимо расчистить снег, желательно до земли – чтобы ветки не намокали. Не разводите костер в укрытии и не используйте там угли. Вы можете отравиться угарным газом.

10. Во время подготовки костра и укрытия снимите верхнюю одежду, иначе она намокнет и не будет греть.

11. Днем в костер стоит добавлять еловых веток. От них поднимется столб дыма, который можно заметить издали, что также поможет спасателям вас найти.

(АП)