Начало формы

Начало формы

Конец формы

**Учимся говорить "нет!"**

**Дисциплина** - это обучение, а не наказание. И целью этого обучения - самоконтроль, нужно помочь ребенку научиться понимать, где нужно вовремя остановиться.

Дисциплина - это вторая важная вещь, которой вы можете обучить своего ребенка. Любовь - это первая.

Изначально дисциплина - это обучение, а не наказание. И целью этотго обучения является самоконтроль, то есть нужно помочь ребенку научиться понимать "Где нужно вовремя остановиться". И я могу сделать это самостоятельно."

Ребенок в возрасте от4 до 5 лет, который умеет контролировать себя, это надежно защищенный ребенок: он знает, что он может контролироввать себя и это дает ему повод гордиться собой. "Испорченный" ребенок не имеет понятия о границах допустимого, постоянно дразнит окружающих в попытке услышать слово "Нет!". Прекрати!" Selma Fraiberg в своей работе *Чудесные годы (The Magic Years),* В отсутствии дисциплины ребенок чувствует недостаток любви.

Как родители могут научить его этому? Вам следует показывать ребенку словами и поступками: "Каждый раз, когда ты это делаешь, я должен тебя остановить, это будет продолжаться до тех пор, пока ты не сможешь остановиться сам".



Раздавать шлепки - не выход из положения

Когда я говорю о поступках, я не имею в виду телесные наказания. Этого нельзя больше допускать. Это - неуважение. Редко можно научить ребенка чему-либо с помощью физического насилия. А если он ничему не научится, то это приведет только к тому, что он будет загонять поглубже свои чувства и скрывать свой гнев. Результаты подобного воспитания не замедлят сказаться: Ребенок отомстит и даст выход своему гневу позже.

Общество, в котором мы живем, полно жестокости. Когда мы даем ребенку понять, что насилие является способом урегулирования разногласий, мы, родители, воспитываем насилие как образ жизни. Это то, к чему мы стремимся? Помимо этого, физическое наказание работает только пока мы больше и умней ребенка.

Тем не менее, пока мы росли, многие из нас получали шлепки. В результате, когда мы выходим из себя, нам тяжело удержаться от наказания. Моя мама секла нас тонкой веткой с куста. Нам приходилось ее отламывать. Каждый раз, когда такое происходило, мы обе все время плакали. Это было только травматично для нам обеих. Я поклялась, что никогда не буду так поступать со своими детьми. Тем не менее, когда дети вели себя действительно плохо, соблазн применить насилие был велик.

Но если мы принимаем такие ситуации слишком близко к сердцу, мы демонстрируем детям, как мы выходим из себя, вместо того, чтобы научить их сдерживаться. Это то, к чему мы стремимся? Мой пятилетний внук недавно сказал своей маме (моей вспыльчивой дочери): "Мам, нам было бы лучше об этом поговорить, когда ты успокоишься".

Именно поэтому, когда ребенок выходит из-под контроля и его нужно привести в чувство, очень важно, чтобы родители оставались спокойными и держали себя в руках, важно также всегда помнить, что наша цель - не наказывать, а обучать.

**Устанавливайте границы постепенно**

Родителям непросто принять дисциплину. Для родителей, которые не работают дома, непросто устанавливать границы, когда их не было дома целый день. Многие родители, который постоянно находятся дома, думают, что им лучше обойтись разговорами, вместо того, чтобы устанавливать и поддерживать границы. Возможно, они тоже хотят избежать конфронтации, связанной с установлением границ допустимого. Особенно тяжело поддерживать дисциплину, если родители подвергаются стрессу. Когда вы не можете себя контролировать, вы осознаете, насколько вы злы на своего ребенка, и это пугает. Как вы будете устанавливать дисциплину, столкнувшись с такими препятствиями? Вот несколько правил.

 Полезно заранее решить,что подлежит и что не подлежит обсуждению. Например, все, что угрожает безопасности, обсуждению не подлежит. Как только вы определитесь с этим, будет легче сформулировать четкие правила и последствия, а также добиться определенности и последовательности.

 Если вы столкнулись с проблемой, которая подлежит обсуждению, стоит приберечь дисциплину для более важных вещей. Если вы постоянно говорите "Нет", то скоро окажется, что это не влечет за собой никаких последствий. Гораздо интересней наблюдать, как мама расстроится, и получить по заслугам.

  Проявите спокойствие и твердость. Если возможно, будьте последовательны. Если такой возможности нет, не заостряйте внимания на ситуации.

 Еси ребенок выходит из-под контроля и его нужно призвать к порядку, остановите ситуацию, в которой ребенок неуправляем, устройте перерыв, либо придержите ребенка или оставьте его в одиночестве.

 Как только вам удалось добиться перелома в ситуации, быстро присядьте и приблизьтесь к ребенку. Объясните, почему вы поступили так. Повторяйте фразу "Пока ты не сможешь остановиться сам". Предлагайте способы, как это можно сделать. Haim Ginott рекомендовал родителям разделить часть ответственности с ребенком в 4 года: "Каждый раз, когда ты так поступаешь, я злюсь. Мне не хочется на тебя злиться. Как ты думаешь, что мы можем сделать, чтобы помочь тебе больше этого не делать, пока у нас не начались неприятности?" Если ребенок предлагает что-то, обязательно попробуйте это и старайтесь доверять ребенку, если способ будет эффективным.

 Полезно задуматься над поведением ребенка, если оно повторяется. Задайтесь вопросом: "Что хочет сказать мой ребенок?" В некоторых случаях, поведение нормально. Например, в возрасте 4-5 лет ложь и воровство типичны. Ложь служит показателем того, что ребенку хочется выдавать желаемое (которое и является ложью) за действительность. Воровство частично связано с тем, что ребенок хочет походить на того человека, у которого он крадет. Но это не означает, что вы не должны прививать ребенку дисциплину, потому что это обязательно. Но понимание подсознательных стремлений ребенка может помочь вам обрести равновесие, которое вам требуется чтобы держать себя в руках. Проговаривание действий ребенка для него может оказать куда более сильное влияние, нежели чем другие формы дисциплины: "Я знаю, что ты хочешь говорить правду, мне тоже хотелось бы, чтобы это было так. Но мы с тобой знаем лучше."

  Когда вы разобрались с ситуацией, необходимо уравновесить негативные впечатления настоящими положительными эмоциями: "Так здорово, что все кончилось, теперь мы снова можем быть вместе. Я так не люблю, когда приходится злиться на тебя."

Прежде всего помните, что ваши поступки служат для вашего ребенка примером того, как ему себя контролировать. Это огромная ответственность.