

Поради психолога щодо виховання дисциплінованості у дітей

«Діти, ніби ніжні квіти у великому саду. Їм потрібен ранковий вітерець і весняне сонце, а не сильна буря. Не можна ненавидіти дітей, образати їх, не можна використовувати силу, принижувати в присутності друзів, перебільшувати їх помилки. Поводьтеся з дітьми з великим добром та любов'ю, і тоді їх повага до Вас буде йти з глибини серця, і вони виконають свій обов'язок, окреслений Богом».

Алі Акбар Фурутан

Взагалі завжди, коли дитина погано себе поводить, для цього є конкретні і дуже вагомі причини. У сорокових роках двадцятого сторіччя американський педагог і психолог Рудольф Дрейкурс запропонував класифікацію мотивів поганої поведінки дітей.

Принципова новизна цієї класифікації в тому, що вона не стільки відповідає на питання «Чому?» дитина погано себе поводить, скільки вказує на те, що потрібно зробити, щоб дитина все менше і менше хотіла б себе так поводити.

Такий прагматичний підхід до педагогіки знайшов вагоме підтвердження в реальному житті, що до цих пір на ньому будується вся американська психологія дисципліни.

Існує всього 4 мотиви, за якими діти погано себе поводять. Це:

1. Привертання уваги – поведінка типу «мені потрібна твоя особлива увага».

Мабуть, саме неприємне для кожної людини – це відчуття себе пустим місцем. Коли батьки, однолітки, колеги чи односельці не реагують на нашу присутність: не бачать, не відповідають, не помічають, що хочеться зробити нормальній людині? Підвищити голос, розсердитись. Хочеться так чи інше дати зрозуміти: я не пусте місце!

Якщо потреба важлива, вона повинна бути задоволена. І діти навчилися її задовольняти. Що робить маленьке дитя, коли йому потрібна увага? Його вже навчили, як просити їсти та пити, але як правильно просити уваги? Цього багато людей не знає навіть і в зрілому віці.

Півторарічна дитина методом спроб та помилок швидко знаходить спосіб отримання уваги. Для цього потрібно зробити щось погане. Наприклад, розбити, розлити, вдаритись. І тоді мама відірветься від телефону і приділить якусь увагу – нехай негативну, але увагу! У мозку дитини формується стійкий умовний рефлекс: хочеш уваги – веди себе погано.

Роби погано – і тебе помітять! Адже в нашому житті прийнято більше уваги приділяти поганій, а не гарній поведінці.

2. Вплив – поведінка типу «ти мені нічого не зробиш».

В сучасному житті перед очима дітей практично відсутні приклади рівноправних, партнерських відносин. Навпроти, існує мода на «сильну» особистість, на «крутих». Діти та підлітки бачать тільки зовнішню ефектну сторону властолюбної поведінки. Дитина просто не знає, що для того, щоб бути сильним зовсім не потрібно бути агресивним, достатньо бути впевненим у собі. Головна ознака цілі «впливу», що відмінна від цілі «привертання уваги» - це як поведе себе дитина після того, коли ви зробите їй зауваження. Якщо вона зразу ж перестане себе погано поводити, це означає, що вона досягла своєї цілі – це «привертання уваги», але якщо її поведінка стане ще гіршою, це означає, що її ціль – «вплив».

3. Помста – поведінка, суть якої «наносити шкоду у відповідь на образу».

Помста схожа на владу, але причини «поганої» поведінки глибші. Якщо властолюбець просто випробовує вас, то месник, відчувши образу, нікчемність, схильний викинути все це на будь-кого.

4. Уникнення невдачі – поведінка, суть якої «не буду і намагатись – все одно не вийде».

Ці діти слухняні, тихі, просто вони безініціативні і безпорадні. Ці діти очікують у відповідь жалість і допомогу в елементарних речах.

Отже, перед нами чотири мотиви поганої поведінки. Розповідаючи про них, хочеться сказати, що будувати відносини з дітьми з різними мотивами слід по-різному.

- Норовливої поведінки дитини, яка хоче привернути увагу, іноді корисно взагалі не помічати, щоб не закріплювати такий тип поведінки. Але подумайте, як знайти час для того, щоб приділити дитині увагу – вона, потребує цього.

- По відношенню до поведінки властолюбця краще, що може зробити дорослий – продемонструвати свою власну тверду поведінку, позбавлену агресії. При цьому слід подумати, як дати можливість дитині проявити себе позитивно: дати їй можливість вибору, допомогти відчувати себе у чомусь значимим.

- Важко правильно відреагувати у випадку, якщо мотив поведінки – помста. Зустрічні звинувачення тільки збільшують проблему, а покарання послужить для дитини оправданням наступної агресивності. Потрібно знайти в собі сили та мудрість зробити перший крок до примирення.

- А ось для тих, хто уникає невдач, потрібна підтримка, але підтримка не в сенсі зробити все замість нього, а підтримка навіть незначного прогресу в уміннях, навиках, досягненнях.

Чому покарання не спрацьовує?

Покарання по відношенню до дітей часто зустрічається у багатьох сім'ях. Погрози, ремінь, заборони виходити з кімнати. Але справа не тільки в тому, що карати дитину не гуманно. Покарання ще і неефективне як виховний прийом. Не вірите?

Покарання викликає у дитини страх. Від страху дитина може перестати себе погано вести. Але це лише поверхневий ефект. Якщо уважно простежити за поведінкою дитини, стає зрозуміло, що вона шукає шляхи, як поквитатись з тими, хто образив. Вона може вередувати, псувати речі, робити щось на зло, намагатися, відігратись на братиках і сестричках. Крім того, застосування покарання викликає в дитини почуття образи, бажання помститись. Ці почуття не сприяють успіху виховання. Другими побічними ефектами покарання можуть бути нерішучість, невпевненість у собі. Психосоматичні захворювання – зниження імунітету, порушення у травленні, роботі серця – теж часто є наслідком стресу, викликаного покаранням.

Головна причина, чому ми вважаємо покарання дієвим – те, що найчастіше небажана поведінка зупиняється і не повторюється. Це означає тільки те, що ми її перестаємо бачити. Так страус, сховавши голову в пісок, думає, що безпека зникла.

Покарання і погрози вчать дитину не попадатись, роблять її потайною, пронириливою. Небажана ж форма поведінки видозмінюється до пори в інший вид, непомітний для нас. Але це міна повільної дії. Через якийсь час вона може зірватись вчинком, причин якого ми не зможемо пояснити.

Покарання підтверджує владу того, хто карає. Коли ви збираєтесь застосувати покарання, спитайте себе, що вам дійсно потрібно: змінити поведінку дитини, чи

продемонструвати свою силу, правоту? Якщо перше, то покарання як метод неефективне, якщо друге – ви на правильному шляху.

Найважливіша професія у світі – батьківська, але цій професії ніде не вчать. І це дійсно так. Люди, в основному, переймають стереотипи виховання у своїх батьків. В натурі людини – виховати свою дитину так само, як виховали її саму. Методи батьків можуть не підійти, адже ми живемо в світі, який дуже сильно відрізняється від світу, де жили наші дідусі і бабусі, мами і тата.

Часто батьки зайняті та не мають можливості позайматися з дитиною довго: слідкувати за її поведінкою, вчасно відволікати від небажаних занять, терпляче пояснювати, що можна робити, а що ні і чому. Мимохідь вдарити дитину за скоєне і сказати «не можна», значно простіше і швидше. Або ще ситуація: ви довго, спокійно та розумно намагаєтесь показати дитині, що вона робить погане, а вона не розуміє. І ось коли терпець луснув, ви вирішуєте використати покарання. Зупиніться! Дитина не винна, що у вас мало терпіння. Адже поки ви спілкуєтесь з дитиною «по-доброму», і ваші стосунки залишаються гарними, дитина відверто намагається зрозуміти вас, поважає ваш авторитет і відчуває почуття гордості, що ви спілкуєтесь з нею, як з рівним. А якщо дитина все ж таки не зрозуміла своєї вини, покарання не допоможе. Бо батьки, які щоденно карають своїх дітей навіть за незначні провини, так само безсило розводять руками зі словами «вона не розуміє».

Що означає поняття дисципліна?

Дисциплінованість полягає не в тому, щоб дитина задовольняла батьків, а в тому, щоб вона вчилась жити серед людей. Адже дисципліна має не просто формувати зовнішню люб'язність, а лягати у підґрунтя моральності. Тож виховання її не можна відкладати на потім, очікуючи, коли дитина підросте і сама все зрозуміє.

Для тих, хто заперечує будь-яку суворість і жорстокість у стосунках, існує бодай один резон для дисциплінарного виховання – безпека дитини. Цілком природно, що малюк, який робить свої перші кроки, прагне досліджувати все довкола.

Проте на шляху відкриттів на нього здебільше чекає небезпека – круті сходи, електричні дроти, гострі ножі, сірники. Тож навіть у найліберальнішій родині не обійтися без розумних обмежень. Зводячи заборони до мінімуму, все ж таки пригостуйте оте класичне «не можна», якщо є загроза здоров'ю чи безпеці.

Проявляйте жорсткість, коли йдеться про перехід через вулицю, про постійні спроби торкнутись гарячої праски, чи про «експеримент» із цвяхом в електричній розетці.

Вже дворічна дитина усвідомлює себе самотійною, незалежною особистістю. Вона дещо вміє робити, але ще ой як мало знає, і ваш обов'язок допомогти їй прокласти путівець через світ її власних почуттів та думок, подолати внутрішню суперечність між своїм прагненням до незалежності і бажання тішити батьків. Хоча у свідомості малюка закладене елементарне розуміння, що таке добре, а що погано, проте відсутній самоконтроль у дотриманні правил поведінки. Тож допомога дорослого дитині вкрай необхідна, щоб уникнути стресу.

Не слід говорити: «роби так, я кому сказала!», нічого не пояснивши. У родинях, де батьки надміру суворі, діти частіше зростають агресивними і неслухняними. Часи змінюються, на місце колишнього страху, як основи моральності, нині виступає повага, і передусім – ваша повага до дитини. Проте пошанування має бути взаємним: в жодному разі не припускайте, щоб діти словами або діями ображали вас. Малі повинні бути ввічливими з вами – і тому, що ви старші, і тому, що ви мати або батько. З іншого боку, часто, щоб не травмувати дитину, засмучені батьки не гримають на неї, не сварять, а ховають уразу під маскою крижаного спокою. Будьте певні – це не розв'язання проблеми, бо ліпше спалахнути, а потім вибачитися, аніж прикриватися личиною байдужості.

Постійний командний тон, гримання або фізичне покарання аж ніяк не розвивають у дитини послух. Навпаки, чим більше воля йому надана, тим сильніша його здатність контролювати свою поведінку. Якщо батьки розуміють дитину і спроможні у певних ситуаціях пристати на її думку, - проблем не буде. Досить повсякчас і водночас м'яко корегувати її дії, і дитина поступово осягне смисл відповідальності і запитуватиме, як слід чинити. Замість примусу застосовуйте «техніку вибору». Скажімо, якщо малюк розгулявся за обідом, запропонуйте йому 2 варіанта розвитку ситуації: «або сиди і їж з усіма за столом, або йди, до своєї кімнати». Яке б рішення він не прийняв, вже сама собою можливість самотійно думати дає йому певну волю. Проте, подеколи необхідність вибору з двох однаково привабливих ситуацій може спричинити внутрішній конфлікт і, як наслідок, стрес, істерику. Можна сказати й таке: дозволяючи дитині вільно діяти, ви ризикуєте тим, що вона в подальшому зовсім не контролюватиме своїх вчинків. Насправді ж, діти часто почуваються невпевнено за відсутності дисциплінарного контролю з боку батьків. Постійно зваблені бажанням перевірити межі дозволеного, вони потребують поруч себе

дорослого, який казатиме їм, правильно це чи ні. Ваша твердість у дотримуванні обмежень допоможе дитині швидше досягти самоконтролю, а також полегшить прийняття нею складних рішень. Малюк досить часто буває агресивний, проте здебільшого це лише спосіб привернути до себе вашу увагу. Тож зважайте на нього не лише тоді, коли він погано поводиться, а й у звичайних, буденних ситуаціях.

Спочатку поняття «дисципліна» вводиться інтонацією голосу, виразом обличчя, жестами, а вже згодом словами заборони «не можна».

До трьох років дитина ще не розуміє зв'язку між причиною і наслідком. Вона відчуває, що ось зараз вчинила недобре і що ви гніваєтесь, але їй ще потрібен час, щоб пов'язати певний вчинок з безпосередньою реакцією на нього. Тому вказуйте дитині на її помилки одразу ж, щоб вона могла поєднати для себе свою дію і ваш осуд. Використовуйте дисциплінарні заходи відповідно до віку дитини. Найбільш ефективним виховним прийомом як для малят, починаючи з дворічного віку, так і для старших дітей, є короткочасна ізоляція на кшталт «посидь-поміркуй», своєрідний «тайм-аут». Поставте стілець у порожній тихій кімнаті, але не прихиляйте дверей, щоб дитина не лякалась замкнутого простору – і, в найскладніший момент садуйте на нього бешкетника. Щодо часу «тайм-ауту» американські психологи радять тримати малюка в кімнаті стільки хвилин, скільки йому років.

Грамотика дисципліни (поради батькам).

- Перше і безумовне правило – тілесне покарання неприпустиме!
- Подавайте добрі приклади. Поводьтесь так, щоб дитина не бачила суперечностей у ваших словах і діях.
- Чітко визначайте межі дозволеного. Погодьте з чоловіком (дружиною) спільну лінію поведінки, щоб не сперечались в присутності дитини. Потім поясніть їй сутність обмежень.
- Проявляйте наполегливість. Визначивши межі дозволеного, твердо вимагайте дотримання встановлених вами правил без жодних відступів і поблажок.
- Проявляйте сталість. Якщо сьогодні дозволити дитині щось зробити або взяти, забудьте про післязавтрашню заборону, якщо повториться така ситуація.

- Вводьте в «уроки дисципліни» гру. Така ситуація передбачає перетворення нудного навчання в захопливе заняття.

- Відвертайте увагу. Якщо дитина вередує, переводьте її увагу на щось інше, привабливе для неї. Наприклад, дайте їй в руки старий транзистор, який вона може спокійно доламати, полишивши телевізійний пульт. Замість штовхати сусідське хлопчєня, нехай робить це з м'ячем або подушкою.

- «Фізичне усунення». Якщо вам не до вподоби постійні посягання на ваш улюблений порцеляновий сервіз, простіше приборати його з очей малого пустуна.

- Убезпечте оселю. Облаштуйте квартиру так, щоб дитина могла гратись і обстежувати всі цікаві їй місця без вагань і без вашого постійного «не можна».

- Осуджуйте не дитину, а її вчинки. Краще скажіть: «я не люблю, коли ти б'єш чашки з дорогого сервізу», аніж «ти такий незграбний» (неслухняний, безтямний).

- Повторення – мати науки: навіть найкмітливіша дитина одразу не запам'ятає всі заборони і накази. Головне – не лінуйтеся і частіше пояснюйте сутність усталених в родині обмежень і правил поведінки.

- У дітей «коротка пам'ять». Строго зауважте пустунові одразу ж, коли він завинив, бо він не зрозуміє і не запам'ятає уроку.

- Не читайте довгих нотацій. Одне коротеньке зауваження набагато ефективніше.

- Пояснюйте дитині мотиви вашої поведінки. Якщо вона розуміє, чого ви очікуєте від неї і тому, їй легше розібратись у суперечностях, які її пригнічують.

- Залучайте дитину до прийняття рішень. Радьтеся з нею, цікавтеся її думкою, запропонуйте на вибір два виходи зі складної ситуації і разом обговоріть, який кращий. Розмірковування – також своєрідний маневр для відвертання уваги.

- Запобігайте конфліктній ситуації. Краще відвернути її, аніж потім шукати вихід. Скажімо, вирушаючи у подорож на машині чи поїздом, візьміть для кожної дитини улюблені іграшки.

- Будьте поблажливими до непосид. Малята не можуть тихо всидіти понад кілька хвилин на концерті або слухняно йти поряд з вами на прогулянці.

- Любіть дитину. Якщо ви звертаєте на неї увагу лише тоді, коли вона вередує, б'ється чи кусається, не сподівайтесь на добрі результати від спонтанних виховних заходів.