

Дисциплина и ваш малыш: Возможности для обучения



Дисциплина и ваш малыш: Возможности для обучения

Учить дисциплине значит направлять детей и обучать их тому, как овладеть самоконтролем. Эффективная дисциплина представляет собой хрупкий баланс между потребностью ребенка в самостоятельности и необходимостью соблюдать ограничения. Воспитывая у ребенка необходимую дисциплину, вы постепенно уменьшаете степень своего контроля над ребенком и даете ему возможность самостоятельно управлять своим поведением. Тем самым вы показываете малышу, что доверяете ему и признаете его возможности, что ведет к росту самоуважения и уверенности в себе. Когда дети удовлетворены собой и своими взаимоотношениями с другими людьми, они гораздо больше готовы слушать и учиться.



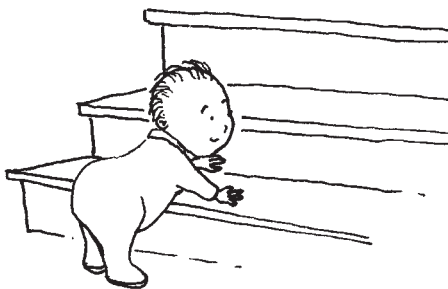
Над чем следует задуматься: Дисциплина и наказания



Многие считают, что дисциплина и наказания — это одно и то же, однако на деле это абсолютно не так. Дисциплину можно определить как систему обучения, основанную на хороших взаимоотношениях, поощрениях и обучении самоконтролю. Эффективная дисциплина — это процесс, который происходит непрерывно. Наказание содержит отрицательное послание — это неприятное последствие невыполнения чего-либо. Стыд, унижение и неловкость не являются элементами положительной дисциплины. С гораздо более высокой степенью вероятности можно ожидать, что дети изменят свое поведение, если будут чувствовать, что их подбадривают и ценят.

Ваши ожидания и требования должны соответствовать возрасту и развитию ребенка

Стремясь найти правильные пути к дисциплине, учитывайте возраст и этап развития своего ребенка. Ваши ожидания должны соответствовать тому, что ребенок способен сделать и понять.



9-12 месяцев

Малыши очень любознательны и подвижны. Их постоянно тянет исследовать и узнавать новое. Они могут столкнуться с вещами, которые являются неприемлемыми и даже опасными, хотя делают они это не специально. На этом этапе они могут начать смотреть на вас, чтобы увидеть вашу возможную реакцию. Например, малыш в возрасте 11 месяцев может подойти к первой ступеньке лестницы и посмотреть на вас, чтобы увидеть, что вы будете делать.



Один-два года

В возрасте от одного года до двух лет у вашего ребенка ограниченное понимание того, что "хорошо", а что "плохо". Он не в полной мере понимает понятие правил или предупреждения. Скажем, вы ему говорите: "Если ты потянешь кошку за хвост, она тебя укусит". Однако для него это может оказаться абсолютно бессмысленным, поэтому, объясняя ему это, вам нужно будет не дать ему тянуть кошку за хвост. Когда он выбегает на улицу, он не специально ведет себя плохо. Просто в этот момент он поступает согласно своим импульсам. Потребуются годы твердого, но спокойного руководства, прежде чем он научится в полной мере понимать, что от него требуется.

Два - три года

В этом возрасте у ребенка начинается развитие более сложного ощущения своей личности, своего "я". Важную роль в этом процессе играет язык. Ребенок может выражать свои желания и описывать свои чувства. Он может начать спорить и "вести переговоры", чтобы добиться своего. На этом этапе ребенок знает, когда вы имеете в виду то, что говорите, и действительно ли вы это имеете в виду.

На этом этапе для ребенка важнейшее значение имеют ограничения — установление границ допустимого. У него вырабатывается подлинное чувство самостоятельности, и он, возможно, перестанет быть приятным, улыбающимся и послушным. Простые повседневные занятия, такие как одевание, еда и сон, могут стать предметом борьбы. Важно установить надежный и предсказуемый порядок выполнения повседневных занятий. Ребенок ощущает себя защищенным, когда он понимает, что определенные привычные занятия являются надежными и последовательными.

В этом возрасте детям также требуются очень точные и простые объяснения. Объясняя ребенку, что вы хотите от него, говорите очень просто — говорите ему, чего нельзя делать, но при этом также скажите ему и о том, что делать можно. Например, если вы видите, что ваш ребенок бросает игрушечный грузовик, вы можете сказать ему, что это нехорошо, но также и скажите, что он может играть с грузовиком, катая его по полу.



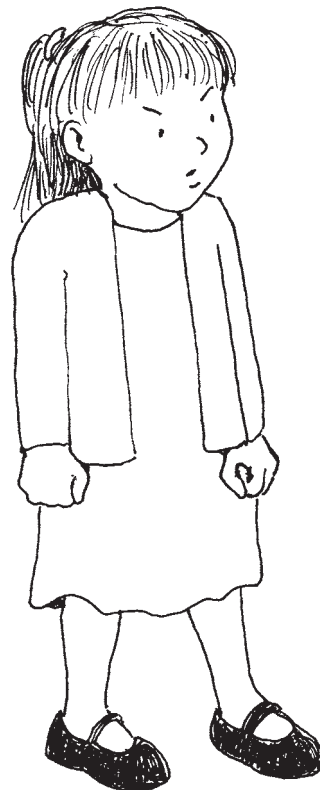
Три - пять лет

В этом возрасте у детей начинает развиваться чувство нравственности. У них возникает совесть, способность ощущать чувство вины, а также чувство сострадания. Несмотря на то, что они знают, что они должны и что не должны делать, их желания часто оказываются сильнее самоконтроля. Они не всегда способны справиться со своими чувствами.

На этом этапе ваш ребенок может откровенно не подчиниться семейным правилам и начать пререкаться с вами. В возрасте двух лет причиной этого могло быть любопытство. Сейчас его поведение является менее невинным. Он может не в полной мере осознавать, почему он нарушает правила, но он знает, что нарушает их.

Не позволяйте ребенку управлять вами. Ваш ребенок также не хочет этого. Он ждет, что вы поможете ему, когда он будет нарушать правила, точно так же как он знает, что вы защитите его в случае опасности.

Вы также можете помочь своему ребенку выразить свои эмоции словами, а не сердитыми действиями. Иногда он может оказаться не в состоянии объяснить свой гнев — вы должны ему помочь.



Плохое поведение предоставляет вам возможность обучать ребенка. Когда ваш ребенок плохо себя ведет, он делает это не намеренно, хотя иногда и создается такое впечатление! Он пытается узнать о мире вокруг него и о том, как различное поведение ведет к различным последствиям. Ваша задача состоит в том, чтобы научить его, что является приемлемым, а что — нет. Установив разумные правила и ограничения сейчас, вы поможете ему устанавливать для самого себя ограничения в будущем. Вот некоторые рекомендации:

- Убедитесь, что правило соответствует данной ситуации.
- Правило должно соответствовать возрасту, личности и навыкам вашего ребенка.
- Применяйте правило последовательно.
- Доводите дело до конца; подкрепляйте свои слова действиями.
- Используйте простые фразы; выражайтесь четко и формулируйте правила позитивно.
- Уважайте чувства своего ребенка и при возможности показывайте, что вы их понимаете.
- Действуйте авторитетно; будьте уверены в своих целях.
- Будьте готовы принять последствия. Имейте план последующих действий и добивайтесь соблюдения правила.
- Предоставляйте детям право выбора в рамках созданных вами ограничений. Ограничения дают вам определенную степень контроля; право выбора дает вашему ребенку определенный контроль.
- Привлекайте детей к выработке и формулированию правил.

Помните: Замечать хорошее поведение ребенка и хвалить его за него столь же важно, как и принимать к нему меры дисциплинирующего воздействия в случае плохого поведения.

Когда правила нарушаются: методы, которые вам помогут

Дети постоянно учатся тому, какие ограничения существуют для их поведения. Невозможно постоянно избегать неприятностей. Наступит момент, когда ваш ребенок начнет испытывать ваши ограничения на прочность. Предлагаем несколько полезных методов, которые можно использовать, когда ваш ребенок ведет себя неподобающим образом и нарушает правила.

Действуйте. Если ваш ребенок ведет себя неподобающим образом, одних слов может оказаться недостаточно. Иногда вам понадобится предпринять определенные действия, чтобы помочь своему ребенку отказаться от такого поведения. Потребуется много повторять — использовать слова вместе с действиями, прежде чем будет достаточно одних слов.

Говорите, что понимаете намерение /желание вашего ребенка. Используйте слова, чтобы показать, что вы понимаете, что он хочет делать. "Ты хочешь покачаться на качелях, но для этого нужно дождаться своей очереди".

Обучайте ребенка альтернативам. Говорите и показывайте ему, что делать. Предлагайте приемлемые пути, куда можно направить его энергию. Если вы прекратите его поведение, не предложив имеющую смысл альтернативу, то его поведение, скорее всего, будет продолжаться. Например, если его очередь качаться на качелях не подошла, а он не может ждать, предложите ему вместо этого прокатиться на карусели.

Оправдывайте чувства, но не поведение. Когда ваш ребенок ведет себя плохо, скажите ему, что вы понимаете и принимаете его чувства, но сообщите ему при этом, что такое поведение — то, что он сделал, находясь в состоянии гнева — неприемлемо. "Я знаю, что ты очень сердисься, но кубики бросать нельзя".

Направляйте его поведение в приемлемое русло. Покажите ребенку, как выражать те же импульсы в приемлемой форме. "Не хорошо бросать кубики. Можно кому-то сделать больно. Давай вместо этого построим башню".

Естественные последствия.

Когда ребенок видит естественные последствия своих действий, он испытывает непосредственные результаты своего выбора. Например, если ваш ребенок намеренно разольет молоко, то у него не будет возможности выпить молока. Постарайтесь удержаться от соблазна "спасти" своего ребенка и дать ему еще молока. Самостоятельно он обучится гораздо лучше и не будет обвинять вас за последствия своих действий.

Логические последствия.

Создавайте последствия, которые будут тесно связаны с поступками вашего ребенка. Например, можно сказать ему, что если он не соберет свои игрушки и не уберет их на место, вы сделаете это за него, но тогда он не сможет играть ими в течение всего дня. При использовании этого метода выполняйте то, что говорите! Дайте ребенку понять, что вы не шутите, и немедленно выполняйте то, что говорите.

Лишение чего-либо в качестве возможного последствия.

Иногда придумать какое-то логическое последствие бывает трудно. Вы также можете сказать своему ребенку, что если он не будет сотрудничать с вами, ему придется лишиться чего-нибудь, что он любит. Используя этот метод, помните о следующем: никогда не лишайте ребенка чего-то, в чем он реально нуждается, например, еды. Выбирайте что-то, что вашему ребенку действительно очень нравится. Обязательно выполняйте свое обещание.

Каким образом последствия отличаются от наказания?

Если имеются последствия, а не наказание, то таким образом, проявляется уважение и к вам, и к вашему ребенку.

Они соответствуют типу плохого поведения.

Они являются результатом плохого выбора, а не того, что ребенок "плохой".

Они касаются настоящего, а не прошлого.

Знаете ли вы? Физические наказания

Н а протяжении многих поколений родители шлепали, били детей или использовали другие формы физических наказаний в целях их воспитания. Однако в настоящее время специалисты по развитию детей привлекают наше внимание к ряду негативных последствий такого подхода. Поскольку дисциплина относится к области обучения, подумайте о том, чему вы учите ребенка, когда шлепаете или бьете его. Физическое наказание способно прекратить проявление поведения в настоящий момент, но в результате этого ребенок получает урок, что вполне нормально выйти из себя и ударить кого-то в состоянии гнева.

Когда детей бьют, они узнают, что причинять боль другим людям оправдано — чтобы управлять ими, даже если это люди, которых ты любишь. Подвергаясь физическим наказаниям, дети с большей вероятностью могут вырасти неблагоразумными и склонными к агрессивности в отношении других людей. Физические наказания также могут сделать детей запуганными и повредить их естественному желанию делать приятное людям, заботящимся о них, и учиться у них.

Родители также теряют контроль над собой и испытывают приступы гнева. Нет ничего неестественного в том, что вы расстраиваетесь из-за поведения ребенка, который раздражает или разочаровывает вас, выходит за рамки установленных вами ограничений или не слушает ваших просьб. Тем не менее, не следует переводить свой гнев в физические действия или словесные оскорбления. Важная часть обучения дисциплине состоит в том, чтобы говорить ребенку о том, как себя вести, но еще более важно показывать ему, как себя следует вести. Дети многое узнают о темпераменте и самоконтроле, наблюдая за тем, как взаимодействуют друг с другом их родители и другие взрослые. Если они увидят, что взрослые взаимодействуют друг с другом позитивно, они поймут, что именно так и надо относиться к другим.

Дисциплина и самоконтроль

Самоконтроль — это способность принимать решения относительно того, как и когда выражать свои чувства. Это процесс, который происходит на протяжении всей жизни и который имеет важнейшее значение для здорового развития как детей, так и взрослых. Методы, которыми пользуются родители и воспитатели, чтобы помочь детям вырабатывать у себя чувство самоконтроля, в значительной мере зависят от возраста и этапа развития ребенка. Давайте рассмотрим различные подходы, которые могут использовать родители и воспитатели, чтобы помочь детям овладеть приемлемыми способами выражения своих чувств и желаний, уменьшить проявления неприемлемого поведения и выработать в себе самоконтроль.

Помогайте ребенку восстановить контроль над собой.

Оставайтесь спокойным, если ваш ребенок теряет контроль над собой. Это поможет ему чувствовать себя в безопасности. Это также дает вам возможность моделировать (т.е. показывать на примере) для ребенка самоконтроль. Постарайтесь определить, как проще всего успокоить своего ребенка. Это даст вам возможность помочь ему взять себя в руки. Некоторые дети нуждаются в большом количестве физических контактов, таких как прикосновение и крепкое объятие. Некоторых детей можно без труда отвлечь, если вовлечь их в какие-либо занятия или взаимодействие с вами. Другим требуется время, чтобы "выпустить пар" в спокойном, тихом месте, а затем постепенно восстановить свое самообладание самостоятельно.

Постарайтесь понять, почему ваш ребенок вышел из себя.

Если вы сможете определить, что конкретно вызвало стресс, то это может помочь вам предвидеть, в каких случаях ситуация для вашего ребенка может оказаться стрессовой. Существуют ли какое-то определенное время суток или какая-то типичная ситуация, которые ведут к "негативным последствиям" или "срыву"? Поняв это, вы можете изменить окружающую обстановку или повседневную практику, чтобы свести до минимума факторы, отрицательно влияющие на ребенка.

Предоставляйте своему ребенку возможности выбора соответственно его возрасту. Если вы предоставляете ребенку право выбора, то это помогает ему чувствовать, что он может управлять своими действиями. Позвольте ему принимать определенные решения относительно того, с кем и во что играть, или что носить. Наиболее важным является не результат, а процесс выбора.

На этом интересном и важном этапе жизни и вы, и ребенок учитесь очень многому. Чтобы усвоить правила эффективной дисциплины, как вам, так и вашему ребенку требуется время. Будьте терпеливы. Предъявляйте выполнимые требования и помните о необходимости оставаться спокойным. Ваш ребенок поймет, чему вы пытаетесь научить его.

Запишите это: Некоторые новые возможности влияния на поведение вашего ребенка

Используя некоторые рекомендации из этой брошюры, запишите те новые приемы, которые помогли вам позитивно отреагировать на плохое поведение своего ребенка. Подумайте о данном этапе развития вашего ребенка и определите, что из предпринятого вами оказалось наиболее эффективным.

Опишите плохое поведение своего ребенка. _____

Какова была ваша реакция? _____

Каков был результат? _____

Чему научился ваш ребенок? _____

Литература

American Academy of Pediatrics. Discipline and Your Child (Американская академия педиатрии. Дисциплина и ваш ребенок). Elk Grove Village, Ill.: American Academy of Pediatrics, 1998.

Dinkmeyer, D., G. McKay, J. Dinkmeyer, and J. McKay. Parenting Young Child: Systematic Training for Effective Parenting of Children Under Six (Воспитание вашего ребенка: Систематическое обучение методам эффективного воспитания детей в возрасте до шести лет). Minneapolis, Minn.: American Guidance Service, 1997.

"Discipline." In Building a Healthy Start: A Parent Educator's Manual for the I Am Your Child Video Series ("Дисциплина". В книге: Обеспечение здорового старта: Пособие для родителей и воспитателей — для видео серии "Я — твой ребенок"). Los Angeles, Calif.: I Am Your Child Foundation, 2003.

Настоящая брошюра была подготовлена Международной ассоциацией "Step by Step" при поддержке Института "Открытое общество", Нью-Йорк.