

# Как эффективно приучать ребенка к дисциплине

---

Дисциплина – это одно из самых важных, но вместе с тем и одно из самых непонятных слов для родителей. Все родители едины в том, что детям нужна дисциплина, но мнений по поводу того, как этого достичь, существует великое множество.

Рассмотрим подробнее, как лучше всего приучить ребенка к дисциплине. Но сначала следует разобраться, что это такое.

## Дисциплина и наказание

С чем у вас ассоциируется слово «дисциплина»? Наказание? Власть? Положительное подкрепление? Все эти варианты являются по-своему правильными. Приучение к дисциплине – это обучение человека тому, как следовать нормам поведения, и для этого могут подойти как наказание, так и положительное подкрепление или демонстрация власти. Иными словами, дисциплинирование – это способ заставить ребенка вести себя должным образом.

Однако методы, которые используют для этого родители, могут сильно различаться. Большинство родителей применяют для этого наказания: ставят ребенка в угол, лишают его каких-либо привилегий или даже шлепают. Некоторые родители открыто беседуют с ребенком, объясняют ему ожидания от его поведения и последствия за нарушения правил. В ходе бесед родители используют логические суждения и позитивное подкрепление.

Некоторые из этих методов эффективны и позволяют ребенку жить счастливо и быть успешными, но другие могут превратить его в бунтаря, ненавидящего власть и порядок.

## Как правильно приучать ребенка к дисциплине?

Приучить ребенка к дисциплине – непростая задача. Для этого вам потребуется много терпения, любви и навыков влияния на ребенка.

### 1. Четко обозначьте свои ожидания

Как бы вы хотели, чтобы ребенок отвечал на ваши вопросы? Как бы вы хотели, чтобы ребенок вел себя перед гостями или в общественных местах? Что вы подразумеваете под дисциплиной и хорошим поведением?

Если у вас нет ответов на эти вопросы, и вы не знаете четко, как должен поступать ребенок в тех или иных ситуациях, то откуда он может это знать? Родителям стоит иметь четкие ожидания и объяснить их ребенку.

### 2. Проявляйте здравомыслие

Устанавливая свои ожидания, помните, что никто не совершенен. Определите конкретные реальные цели, посильные для ребенка. Если ребенку будет слишком трудно оправдать ваши ожидания, он может сдаться и пойти по пути наименьшего сопротивления.

### **3. Будьте последовательны**

Некоторые родители сами время от времени нарушают правила, которые же и установили, потому что это им удобно. Однако, поступая так, вы показываете ребенку, что нарушать правила допустимо. Последовательно соблюдая их, вы тем самым подчеркиваете важность дисциплины. Соблюдайте правила при любых обстоятельствах. Но вместе с тем не стоит устанавливать для ребенка слишком строгие правила или делать что-то, что может его унижить или смутить.

Когда вы нарушаете правила, это наводит ребенка на мысль: «Если родители нарушают правила, то почему я должен их соблюдать?»

### **4. Не будьте слишком авторитарными**

Родители являются для ребенка авторитетными фигурами в семье. Однако вам решать, какой стиль выбрать в общении с ребенком – авторитарный или демократичный. Рассмотрим, в чем между ними разница.

Авторитарные родители объясняют свои требования фразой: «Потому что я так сказала!» Они ожидают, что ребенок будет выполнять указания безо всяких объяснений. Авторитарное воспитание не учитывает мнение ребенка и может унижать его. Чем старше становятся дети, тем больше они хотят, чтобы их уважали. Поэтому придерживаться авторитарного стиля в воспитании детей – не лучшая идея.

В отличие от авторитарных родителей демократичные четко проясняют свои ожидания и устанавливают ограничения. Они показывают ребенку пример и хвалят его за хорошее поведение. Чтобы заслужить уважение ребенка и донести до него свою точку зрения, вам следует уважать его мнение.

### **5. Поддерживайте связь**

Когда вы разговариваете с ребенком, не отвлекайтесь ни на что. Прервите все дела, уберите мобильный телефон и смотрите на ребенка. Только так он поймет, что его слова для вас важны.

Ребенок будет лучше слушаться вас и придерживаться установленных правил, когда он чувствует эмоциональную связь с вами. Ему необходимо ваше сопереживание. Постарайтесь понять, что он чувствует. Когда вы начнете разговаривать с ним, исходя из этих позиций, он начнет прислушиваться к вашим словам.

### **6. Общайтесь открыто**

Не делайте категоричных заявлений, после которых ваш разговор с ребенком прекращается. Например, если он отказывается идти в гости, не стоит говорить ему: «Я сказала,

что мы идем – и точка». Вместо этого постарайтесь понять ребенка и спросите: «Почему ты не хочешь идти в гости?» Когда вы будете понимать причины такого поведения, откорректировать его будет гораздо легче.

## **7. Используйте ошибки ребенка как возможность научить его новому**

Используйте допущенные ребенком ошибки, чтобы помочь ему стать лучше как личности. Если вы видите, что он делает что-то не так, не спешите вмешиваться или критиковать его. Сохраняйте спокойствие и дайте ребенку возможность понять, что он сделал не так. Когда вы указываете ему на ошибки, объясните, как их исправить.

Приучая ребенка к дисциплине, важно как можно четче озвучивать свои ожидания, показывать хороший пример, давать ребенку выбор и пространство для развития и устанавливать границы, чтобы обеспечить его безопасность.

Но насколько жесткими должны быть границы, которые вы устанавливаете? Допустимы ли физические наказания детей?

### **Наказание и дисциплина – это не одно и то же**

Считаете ли вы, что дисциплинирование невозможно без наказаний? Если да – вы не одиноки. Многие родители во всем мире думают так же.

Однако по ряду причин этого делать не стоит:

- в переводе с латыни слово «дисциплина» означает «обучение». Приучение ребенка к дисциплине направлено на то, чтобы научить его хорошему поведению, в то время как наказания контролируют поведение ребенка через страх;
- хотя с помощью наказаний можно в определенной степени контролировать поведение ребенка, такой метод контроля заставляет его думать, что он не отвечает за свое поведение;
- наказания, унижающие ребенка, способны нанести долгосрочный вред его психике;
- телесные наказания могут привести к агрессивному поведению. У детей, подвергающихся физическим наказаниям, также возникает риск физических и эмоциональных травм, антисоциального поведения и т. д.;
- чрезмерные телесные наказания могут перерасти в насилие, что нанесет ущерб психике ребенка.

Ребенок, которого часто наказывают, начинает верить, что ответственность за его поведение лежит на ком-то другом, а не на нем самом. Они поступают таким образом, чтобы кто-то наказал их за плохое поведение.

Помните: плохих детей нет – есть только плохое поведение. Ваша цель – не нанести ребенку вред, а исправить его поведение.

### **Эффективные методы дисциплинирования ребенка**

Дисциплинирование направлено на то, чтобы научить ребенка различать хорошее и плохое поведение, даже с его субъективной точки зрения. Главное – объяснить ребенку общепринятые правила поведения и то, что он никогда не должен причинять вред другим людям. В разном возрасте можно применять разные методы дисциплинирования ребенка.

### **3–5 лет**

Дети старше трех лет понимают указания и могут следовать им. Они также способны видеть взаимосвязь между своими поступками и последствиями. В этом возрасте дети любят все делать по-своему, и поэтому нужно объяснить им ограничения. Есть несколько эффективных способов сделать это.

#### **1. Позитивное дисциплинирование**

Как следует из названия, позитивное дисциплинирование направлено на то, чтобы акцентировать внимание на хороших поступках ребенка, а не на плохих. Идея такого метода – подчеркивать, каких действий вы ожидаете от ребенка. Этот метод хорошо работает с маленькими детьми.

#### **2. Руководство ребенком**

Маленькие дети еще не могут отличать правильные поступки и неправильные. Малышей нужно учить вести себя в обществе, общаться с новыми знакомыми и гостями, которые приходят в дом, хорошим манерам и навыкам общения. Поэтому давайте ребенку простые и понятные инструкции. Помогите ребенку различать хорошее и плохое поведение.

Лучший способ сделать это – показывать хороший пример. Делайте то, что считаете правильным, ведите себя так, как хотели бы, чтобы вел себя ваш ребенок. Научите ребенка говорить «спасибо», «пожалуйста» и «извините» в соответствующих ситуациях. В раннем возрасте ребенок может также научиться фразам: «Я зол», «Я голоден» или даже «Я тебя люблю» и т.д.

#### **3. Дисциплина, основанная на вознаграждении**

Ставить ребенку условия лучше всего, когда он еще слишком мал для того, чтобы понять логику и объяснения. Также родители часто используют наказания, чтобы заставить ребенка вести себя определенным образом. Но, используя наказание, вы сосредотачиваетесь на негативе.

Дисциплина, основанная на вознаграждении, делает акцент на позитиве, то есть на том, что должен делать ребенок. Тем не менее, вознаграждение не должно превращаться в подкуп. Если вы награждаете ребенка за любую мелочь, у него не будет мотивации хорошо себя вести без вознаграждения.

Чтобы избежать этого, приучите ребенка к тому, что награды не всегда должны быть материальными. Это может быть, например, обыкновенная похвала. Если ребенок счастлив оттого, что помог другому человеку, само это чувство для него – награда.

#### **4. Периоды успокоения**

Если ребенок упрям, позитивное дисциплинирование в отношениях с ним может не сработать. Такие дети способны впадать в истерики, чтобы выразить свои злость и разочарование. Если вы будете ругать ребенка или заставлять поступать согласно вашим указаниям, это может только усугубить ситуацию.

Когда ребенок отказывается слушаться вас и впадает в истерику, дайте ему время, чтобы успокоиться. Не стоит ставить его в угол, лучше позвольте провести некоторое время в своей комнате. Комфортная атмосфера поможет ему быстрее успокоиться.

После этого поговорите с ним о том, почему он не должен вести себя определенным образом.

#### **6–7 лет**

В этом возрасте ребенок соотносит слова родителей с их поступками. Поэтому, прежде чем устанавливать для ребенка последствия его плохого поведения, убедитесь, что они обоснованы. Не угрожайте ему преувеличенными или непрактичными наказаниями, которые вы не сможете выполнить.

#### **5. Устанавливайте правила и границы**

Дети лучше себя ведут, зная правила. Поэтому установите для ребенка рамки дозволенного. Правила, которые вы устанавливаете, должны быть простыми и понятными. Ребенку необходимо понимать последствия, ожидающие его в случае плохого поведения. Однако не переусердствуйте. Слишком большое количество правил и ограничений может привести ребенка в замешательство. Установите несколько правил и требуйте, чтобы ребенок соблюдал их.

#### **6. Расскажите ребенку о естественных и логичных последствиях**

Эффективный способ приучить ребенка к дисциплине – использовать естественные последствия, которые можно объяснить логически. Не придумывайте последствий, удобных для вас, так как ребенок быстро догадается об их надуманности.

Естественными последствиями могут быть чувства ребенка к чему-то. Например, если он по неосторожности потерял или сломал игрушку, не спешите покупать ему новую. Дайте ему время пережить грусть от потери игрушки и понять важность бережного отношения к вещам.

Логические последствия – не те, которые выбираете вы, а те, которые непосредственно связаны с плохим поведением. Понимание этого поможет исправить поведение ребенка.

Например, если он не хочет учить уроки, можно запретить ему смотреть телевизор или играть в компьютерные игры. Если он постоянно забывает игрушки на улице, ему можно запретить играть ими на один-два дня.

## **7. Мягкая дисциплина (перенаправление)**

Мягкая дисциплина – это специальная техника, которая заключается в том, что ребенка нужно отвлечь от плохого поведения и предложить альтернативу. Например, если ребенок хочет поиграть с вашим мобильным телефоном, вы можете сказать ему: «Тебе нравится играть с мобильным телефоном? Хорошо, давай возьмем игрушечный телефон». Так вы перенаправите внимание ребенка.

Если ребенок играет в опасном месте, вам следует отвести его в безопасное. Не нужно шлепать ребенка или применять физическое насилие. Прикасайтесь к нему нежно и используйте фразы, например: «Эта комната лучше подходит для игр» или «Там слишком опасно, иди сюда».

## **8. Эмоциональный коучинг**

Дети устраивают истерики, кусаются или дерутся тогда, когда не могут выразить устно свои эмоции. Цель эмоционального коучинга – научить ребенка определять эмоции и выражать их словами, исключая давление на него. Когда ребенок начнет драться или разбрасывать вещи, спокойно скажите ему: «Я знаю, что ты злишься из-за того, что тебе нужно много времени уделять урокам. Сейчас ты можешь сделать перерыв и немного порисовать, а затем снова вернуться к выполнению уроков».

Эмоциональный коучинг предполагает 5 шагов:

- отслеживайте собственные эмоции;
- сопереживайте ребенку и поддерживайте с ним связь;
- слушайте, что говорит ребенок;
- называйте ребенку эмоции, которые он испытывает. Для этого вы можете составить список чувств или распечатать фотографии лиц людей, выражающих разные эмоции.

## **9–12 лет**

В этом возрасте для дисциплинирования ребенка лучше всего подходят естественные последствия. Кроме того, вы можете использовать следующие техники.

## **9. Причины и следствия: помогите ребенку учиться на его ошибках**

Последствия, которые вы устанавливаете для ребенка за плохое поведение, должны соответствовать его возрасту и ситуации. Например, если ребенок отказывается вовремя

ложиться спать, позвольте ему лечь спать позже. На следующий день, когда он будет чувствовать себя сонным и раздраженным, объясните ему, что это происходит потому, что он не лег вчера вовремя.

Используйте естественные последствия, чтобы помочь ребенку учиться на ошибках.

## **10. Предложите альтернативы**

Когда вы говорите ребенку «нет» и не предлагаете ничего взамен, он может стать упрямым. Логические объяснения не сработают, если ребенок пытается выразить свою независимость с помощью действий. Придумайте альтернативы, позволяющие вам сотрудничать.

Когда вы даете ребенку выбор, у него не будет возможности сказать «нет». При наличии у него двух простых вариантов любой его выбор будет правильным. Например, если ребенок устраивает истерику из-за того, что вы не хотите покупать ему газированные напитки, в следующий раз спросите: «Что ты хочешь – яблочный или апельсиновый сок?». Так вы дадите ему понять, что у него есть только эти два варианта. Если ребенок все же отказывается от обоих вариантов, не теряйте хладнокровия. Продолжайте предлагать ему эти варианты, пока он не выберет один из них.

## **13 лет и старше**

Подростков обычно нелегко убедить. Логические аргументы не всегда могут действовать на них. Если такие аргументы не сработают, попробуйте следующие способы.

## **11. Дискуссия и поиск общего решения**

Подростки не любят, когда им указывают, что делать и как себя вести. Им нравится, когда с ними обращаются как с взрослыми, хотя на самом деле они ими не являются. Поэтому, когда у вашего подростка появляются проблемы с поведением, не ставьте ему ультиматумов. Обсудите с ним проблему и придумайте совместное решение. В результате подросток будет чувствовать большую ответственность и, вероятно, согласится на ваше предложение.

## **12. Лишение привилегий**

Когда подросток нарушает правила, в качестве наказания можно лишить его каких-либо привилегий. Например, если он вовремя не приходит домой, запретите ему гулять в течение следующих нескольких дней.

Привилегия, которой вы лишаете подростка, должна быть связана с его проступком, чтобы он мог понять последствия своего поведения.

## **13. Переговоры**

Еще один способ дисциплинировать подростка – это переговоры. Как было сказано раньше, подростки любят проявлять свою независимость, самостоятельно принимая решения.

Когда между вами возникает конфликт интересов, заключите соглашение. Так подросток с большей вероятностью пойдет вам на уступки.

Вы не сможете приучить ребенка к дисциплине, если сами не будете соблюдать правила. Независимо от того, три или шестнадцать лет вашему ребенку, он будет обращаться к вам за советами и поддержкой. Будьте хорошим примером для вашего ребенка, чтобы он не оправдывал свое плохое поведение тем, что вы поступаете так же.