

## Методы воспитания сознательной дисциплины в семье

(консультация для родителей)

1. Для поддержания дисциплины установите **правила** в семье и объясните их: пусть ваш ребенок знает, что именно вы требуете от него. При этом, внятно и доходчиво аргументируйте свои требования, отвечая на вопросы «почему? зачем? для чего?», а не просто утверждая: «Потому, что я так хочу («сказала»), «не твое дело», «много будешь знать...» и т.д.). Объясните, какие последствия ожидают ребенка, если он не будет выполнять установленные требования.

2. Важной частью дисциплины является **поощрение**. Это может показаться излишним для вас, но для ребенка, который еще не может ясно «очертить» собственную зону психологического комфорта, оценка имеет огромное значение. Кроме того, это самый простой способ закрепить хорошее поведение, в результате чего ребенок будет соотносить свое хорошее поведение с поощрением.

3. **Тайм-аут**. Применение тайм-аута может быть весьма эффективным методом для поддержания дисциплины. Этим воспитательным приемом, вы, по сути, предоставляете возможность «отдохнуть» от вас и от самой ситуации, которая инициировала плохое поведение. Удалите ребенка от ситуации и оставьте его на некоторое время в скучном месте без игрушек, телевизора и общения. Время пребывания в состоянии тайм-аута не должно длиться более пяти минут, чего как раз достаточно, чтобы лишить его своего присутствия, но не настолько, чтобы он успел почувствовать себя брошенным. Воспитательная цель тайм-аута состоит в том, чтобы продемонстрировать недовольство поведением ребенка, но не самим ребенком.

4. **Ограничение свободы**. Этот прием заключается в ограничении перемещений или другой деятельности, в качестве наказания за серьезные нарушения. Например, за возвращение домой позже заранее назначенного времени (особенно в темное время суток). Ограничение свободы может выражаться в запрете идти на очередную прогулку с друзьями или вечером в клуб. Опять же, период времени ограничения свободы должен быть достаточным для осознания ребенком своей ошибки, но не бесконечно длинным, растянутым на несколько дней или даже недель.

5. **Лишение удовольствий**. Все, что обычно дети особенно ценят: возможность смотреть определенные телепрограммы, играть в компьютерные игры, общаться в социальных сетях или остаться ночевать у подруги (друга) и т.д. – можно считать удовольствиями. Ребенок должен понимать, что право получать удовольствия связано с выполнением им своих обязанностей. И если они не выполняются,

значит и удовольствий быть не может. Стоит поставить акцент на разумности наказания. Например, еда – это не удовольствие, а необходимость. Поэтому лишение ребенка обеда или ужина в наказание за плохое поведение – это, безусловно, злоупотребление «властью» и жестокое обращение.

**6. Физические наказания.** Для типичных случаев недисциплинированного поведения ребенка физические методы наказания **применять не следует ни при каких обстоятельствах**. Это приводит к негативным последствиям. Он начинает считать, что физическое насилие по отношению к людям, которых любишь, вполне допустимо. Особенно если тебя что-то не устраивает в их поведении. В случае, когда возмутительное поведение ребенка переходит всякие границы, необходимо обратиться за помощью к психиатру.

К сожалению, в большинстве случаев, родителям сложно связать плохое поведение с **психическими отклонениями**. Представьте, что вы бьете своего ребенка в течение длительного времени, не обращая внимания (или не замечая) странности в его поведении, а потом выясняется, что он болен **синдромом дефицита внимания** или **аутизмом**. Из-за отсутствия надлежащего образования и не особо широкого кругозора, многие родители не считают синдром дефицита внимания и аутизм психическими расстройствами. Они убеждены, что ребенок просто патологически ленив, вызываясь непослушен и поэтому заслуживает физического наказания. Это, обычно, тесно связано с родительским эгоизмом, чувством разочарования – совсем не обязательно по отношению к ребенку.

Большинство методов дисциплинарного воздействия направлены на привитие детям чувства добра и зла. Очевидно, что вы не можете надеяться на положительный результат, если прибегаете к жестокому насилию. Некоторые родители оправдывают свое жестокое поведение в отношении детей примерно так: «Меня пороли, и я буду пороть!». Именно таким образом, авторитарный стиль воспитания передается через несколько поколений.

**Любая из форм поддержания дисциплины – физическая или психологическая, которая нарушает человеческие права ребенка, является насилием над личностью.**

**7.** Как способ дисциплинарного воздействия **крик и оскорбления** не имеют никакого эффекта. На самом деле, частые словесные оскорбления только настроят ребенка против вас. Он постепенно перестанет доверять вам – из-за страха услышать очередной крик или оскорбления. В конечном счете, это может вынудить его искать любовь и понимание вне дома. Большинство детей-жертв сексуального насилия и домогательств, ничего не говорили своим родителям, боясь позора, крика, оскорблений и недоверия. Ни одна из

форм дисциплины, независимо от того, насколько считать ее оправданной, «не стоит и ломаного гроша», если в результате ребенок боится попросить вас – своих родителей – о помощи!

**8. Игнорирование плохого поведения.** Если ваш ребенок проявляет необычно агрессивное поведение или отчаянно пытается привлечь ваше внимание, не игнорируйте ребенка, надеясь, что он «перерастет» эту поведенческую фазу. Вам нужно хорошо проанализировать ситуацию. Чем вызвано такое поведение ребенка? Возможно, он находится в состоянии глубокого эмоционального стресса из-за злоупотреблений со стороны кого-то другого.

### **Типичные ошибки при попытках дисциплинировать ребенка**

**1. Взятничество.** Взятничество отличается от поощрения и не имеет ничего общего с разрешительным стилем воспитания. Ваша система поощрений не должна провоцировать ребенка «торговать» своим хорошим поведением. Если родители обещают ребенку в качестве награды за хорошее поведение всяческие блага, впоследствии это приведет к тому, что он будет требовать с родителей «взятку» за свое будущее хорошее поведение или угрожать плохим поведением, в случае невыполнения его требований! Добсон подчеркивает: «Хотя это и звучит парадоксально, на самом деле вы обманываете ребенка и лишаете его радости, если вы слишком много дарите».

**2. Разногласия родителей относительно воспитания ребенка.** Часто бывает так, что один из родителей придерживается разрешительного стиля воспитания, а другой – авторитарного. Это создает в семье нездоровую атмосферу, которая способствует тому, что у ребенка возникает неприязнь к «строгому» родителю, и он подсознательно тянется к «доброму». Кроме того, такое различие в подходах часто провоцирует открытые конфликты и скандалы, когда один из взрослых считает, что другой слишком суров и т.д. Родителям очень важно представлять собой «монолит» в тех вопросах, которые касаются воспитания или же ребенок может с успехом использовать принцип «разделяй и властвуй», чтобы добиваться своего, не выполняя просьб и требований дисциплины.

**3. Дисциплина и контроль не дают желаемых результатов, если им не сопутствует приветливость, расположение, веселость.** Методы контроля никогда не играют столь важной роли, как согласие родителей и стремление помочь ребенку. Он должен видеть добрую волю и чувствовать расположение взрослых. Дети любят улыбающиеся лица и отвечают той же улыбкой. Постоянство в любви ведет к ровному поведению. Ребенок должен знать, что он всегда может рассчитывать на своих родителей.

**4. Воспитание – это не однодневное занятие.** Вы сможете считать себя хорошими родителями только тогда, когда ваш ребенок будет хорошо и правильно себя вести даже в ваше отсутствие, потому что любая ваша случайная импульсивная реакция (крик, шлепок и т.д.) будет подталкивать ребенка всегда «быть начеку», только когда вы рядом. И со временем, ваши краткосрочные слабости приведут к долгосрочным проблемам.

**5. Собственное поведение родителей** играет гораздо более важную роль, чем их речи или ограничения, которые они возлагают, так как ребенок подражает им как в хорошем, так и в плохом. Дети – прирожденные подражатели. Они ведут себя так же, как их родители, несмотря на все наши попытки научить их манерам.

На одной карикатуре удивленный отец, облокотившись, сидел за обеденным столом. Глядя на жену, он жаловался: «Почему дети не понимают, что никому, кроме меня, не разрешается так сидеть?»

Если родители надеются вырастить дисциплинированного ребенка, необходимо, чтобы они, прежде всего, сами были примером. Десять минут совместной прогулки более ценны, чем бесполезная двухчасовая беседа. Поведение родителей воспитывают больше, чем их слова.

Для самоконтроля взрослые могут оценить эффективность применяемых ими методов дисциплинарного воздействия.

Защищает ли выбранный метод ребенка и не вредит ли его физическому и психологическому здоровью?

Способствует ли он его развитию?

Удовлетворяются ли потребности ребенка в должной и ответственной мере?

Учит ли он ребенка предупреждать и решать проблемы?

Сохраняются ли при этом методе и/или укрепляются отношения между родителями и ребенком?

Способствует ли данный метод воспитанию самоконтроля и чувства ответственности?

Начинает ли ребенок вести себя так, как вы от него требуете, в результате применения данного метода?

Лежит ли в основе применения метода понимание и бережное отношение к развитию и уникальности ребенка?

В заключение можно сказать: будьте примером для своих детей и тогда они вырастут ответственными и любящими. Дарите им настоящее тепло как можно чаще, а наказывайте как можно реже. Ребенок со временем перерастет свои ошибки и будет с благодарностью вспоминать ваше терпение и уважение к его личности, которое вы проявляли, пока он был беззащитен и целиком зависел от вас.