

ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дети по умолчанию являются психологически незрелыми. Невозможно влиять на ребенка, который не в силах влиять сам на себя. Поэтому дисциплина, или установление границ, и соблюдение рамок по отношению к психологически незрелому человеку происходит как бы в обход. Так как невозможно действовать напрямую, не влияя при этом на психологическое и эмоциональное развитие и не портя отношения.

У меня есть для вас шпаргалка, как дисциплинировать психологически незрелого ребенка.

- **Минимизировать наказания и санкции**

Наказания и санкции имеют тенденцию делать ребенка закрытым, черствым и усложняют ситуацию. Последствия могут неплохо работать на детях и взрослых, которые понимают эти последствия. То есть человек должен быть достаточно зрелым, чтобы видеть наперед, предполагать: мои конкретные действия приведут к конкретным результатам.

У ребенка младшего возраста нет этого понимания, жизнь просто случается с ним. Понимание последствий отсутствует. Угрозы ребенок воспринимает как утверждение, что мама его не любит, мама хочет ему зла. Санкции подрывают отношения с ребенком, поэтому их надо избегать.

- **Стараться контролировать обстоятельства и ситуации, приводящие к проблемам**

Если вы слышите, что в соседней комнате ваши дети начинают повышать голос, потому что один не дает другому карандаши, и вот-вот все перейдет в скандал. Не дожидайтесь драки, компенсируйте, идите и отвлекайте внимание на что-то другое, переключайте их. Ребенок не может управлять собой в этой ситуации, и мы им не можем управлять. Мы не можем сказать: «Все, я вас предупредила, ведите себя хорошо, а я пойду заниматься своими делами». То есть мы-то, конечно, сказать можем, но они не в состоянии себя вести хорошо. Посмотрите на ребенка, знайте своего ребенка, предугадывайте его.

- **Задействовать структуры, рутины, ритуалы**

С маленькими детьми очень важно наличие какого-то режима, установленного порядка действий. Например, вечером принимаем ванну, чистим зубки, читаем книжку, засыпаем. Все это делается в одно и то же время каждый день. Рутин, ритуалов, структура имеют большое значение. Все это помогает ребенку не спорить, а принимать происходящее, так же как мы не спорим с восходом или заходом солнца.

- **Прежде чем дать указание, завладеть вниманием**

Стоит убедиться, что ребенок вас видит, слышит, настроен на вас. Это очень важно, так как канал восприятия у детей очень узкий. У детей до 5-7 лет мозговые структуры не готовы обрабатывать два сигнала одновременно. Если внимание ребенка уже направлено на что-то, то он не может воспринимать в этот момент вас. Он либо играет с игрушкой, либо слушает вас.

Так что если вам надо дать какое-то указание маленькому ребенку, сначала завладейте его вниманием. «Маленький» здесь – понятие относительное, мы смотрим на психологическую зрелость, и четырнадцатилетний может быть маленьким, особенно если это приемные дети. Завладение – термин специфический, он означает настройку на одну волну. Прежде чем дать указание, убедитесь в том, что вас слышат и видят.

Как это делать? Например, ребенок играет с машинкой, вы подошли к нему, сели на пол, появились на одной стороне с ним, спросили, во что это он играет, поговорили, аккуратно переключили внимание на себя, обняли, поцеловали. Потом можно сказать: «Ну что, пойдём есть, ужин уже готов».

- **Режиссировать поведение, которое было бы естественным большей зрелости**

Режиссирование поведения – это то же самое, что и режиссура в театре. Есть, предположим, необходимость сыграть пьесу, в которой герои взрослые и очень зрелые. У режиссера два пути: подождать актера, который когда-нибудь психологически созреет до уровня героя пьесы, либо поступить иначе. Они берут молодого актера и говорят ему: «Надень это, делай вот так, говори вот это, сюда не ходи, сюда ходи, вот это не делай, а это делай».

Точно такое же режиссирование мы проводим и с детьми: вот смотри, котенка мы гладим вот так, а когда мы придем к бабушке, надо ей посмотреть в глаза, улыбнуться. Если ты играешь на площадке и вдруг чувствуешь, что тебе кого-то хочется ударить, прибеги ко мне и расскажи об этом. Постарайся никого не бить, но если ты заметил или почувствовал, что кулачки сжимаются, то приди и скажи мне об этом. «Мама, меня уже кулачки перестают слушаться». — «Малыш, я что-нибудь с твоими кулачками сделаю».

Таким образом мы объясняем ребенку, как нужно вести себя, при этом он в некоторых ситуациях может и сам достаточно хорошо себя вести, но тут главное не забывать, что незрелость никуда не ушла, мы просто удачно срежиссировали поведение.

- **Вместо того, чтобы указывать на то, что НЕ работает, показывать то, что РАБОТАЕТ**

Это идет в связке с режиссированием: младшую сестричку надо держать на ручках вот так; если ты хочешь ее потрогать, то это можно сделать вот так,

котенка мы носим вот так, а гладим его вот так. То есть мы показываем, что правильно, что работает. «Ой, как у тебя хорошо получилось поставить тарелки на стол, как у тебя хорошо получилось пол помыть». Мы показываем то, что работает. «Как здорово, что ты догадался выжать тряпку, а не просто достать ее из ведра и размазать воду по полу».

● Поддерживать ощущение успеха

Ребенку очень важно осознавать, что у него получилось, что он правильный, хороший, что он старался что-то сделать, и у него вышло. Поддерживаем благие намерения ребенка. Он их часто не может реализовать, выдержать, соблюсти, но по крайней мере с ними можно работать. Вы встаете на сторону ребенка, на сторону этого намерения и вместе преодолеваете трудности. Возможно, ему нужно напоминать или помогать.

● Задействовать игру

Это очень важно. Нужно помнить, что малыши не в состоянии работать. Что это значит? Работа – это некие действия, которые совершаются ради результата. Игра – это действия, которые совершаются ради процесса. То есть в игре тоже может быть достаточно важен результат, но процесс важнее.

Важность игры отмечается сейчас во многих научных антропологических работах, нейро-исследователи изучают ее очень активно. Игра позволяет нам сделать так, чтобы ребенку было радостно есть этот горошек, убирать свою комнату, чистить зубки, ложиться в кроватку и лежать тихо-тихо, как мышка, потому что сестричка спит, и мы будем играть в мышку, чтобы ее не будить. Ради игры ребенок может согласиться добровольно делать многие вещи, которые без игры делать не захочет либо будет делать их с криком.

Говоря «Ну, давай одевайся и пойдем на улицу!», нужно помнить, что для ребенка процесс важнее результата. В силу своего психологического развития он еще не может держать в голове перспективу. Если сейчас ему не хочется одеваться, то ради прогулки он не станет этого делать. Очень часто родители жалуются, что ребенок трудно и долго одевается на улицу, а потом бегают там радостный два часа. Или едем куда-то в парк или на детскую площадку – ребенок все нервы истреплет, пока доедем, а потом не хочет оттуда уходить. Причина в том, что для ребенка важнее текущие дела – ему трудно отвлечься от каких-то своих детских дел, ему сложен процесс одевания, на улице может быть холодно, неприятно, плохая погода.

Нужно помнить, что ребенок всегда погружен в ту ситуацию, в которой сейчас находится. Поэтому говорить трехлетнему малышу: «Учи английский, тебе в жизни пригодится» – бесполезно. А вот песенки, потешки, пальчиковые игры, мультки на английском – вот это пожалуйста.