

## О ДИСЦИПЛИНЕ И НЕПОСЛУШАНИИ

"Секрет", неожиданный для некоторых родителей: детям не только нужны порядок и правила поведения, но они хотят и ждут их. Правила делают детскую жизнь понятной, предсказуемой и поэтому безопасной.

### Правила о правилах, которые помогают наладить бесконфликтную дисциплину:

1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.
2. Правил не должно быть слишком много и они должны быть гибкими.
3. Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
4. Правила должны быть согласованы взрослыми между собой.
5. Тон, которым сообщено требование или запрет должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.
6. Наказывая ребенка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохое. Нужно иметь запас больших и маленьких праздников. Придумайте несколько занятий с ребенком или семейных дел, традиций которые будут создавать зону радости.

Сделайте некоторые из этих занятий или дел регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно, если он не совершит чего-то очень плохого. Отменяйте их, только если проступок действительно ощутимый, и вы на самом деле расстроены, но не угрожайте их отменой по мелочам.

**Зона радости — "золотой фонд" вашей жизни с ребенком.** Она одновременно и зона его ближайшего развития, и основа вашего с ним доброжелательного общения, и залог бесконфликтной дисциплины.

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями — показать, научить, направить — ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... его «послушать активно». Это значит "возвращать" ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, первое, что нужно сделать, — дать ему понять, что вы знаете о его переживании, "слышите" его. Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему мнению, чувствует сейчас ребенок, назвать "по имени" его чувство или переживание. Слушая, сядьте рядышком, смотрите ребёнку в глаза. Не следует задавать ему вопросы. Лучше, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме. Фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. Очень важно в беседе "держат паузу". Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом.

### Результаты активного слушания:

1. Исчезает или ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается удивительная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе становится вдвое меньше.
2. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений ребенка.
3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

## Памятка для родителей

### «Общаться с ребёнком? Как?»»



- Как построить нормальное общение с ребенком? Как заставить его слушаться? Отношения с ним совсем зашли в тупик? Может ли психология помочь родителям в этих «вечных» вопросах? Безусловно. В последние десятилетия психология сделала ряд замечательных открытий. Одно из них - о значении стиля общения с ребенком для его развития. Общение так же необходимо ребенку, как и пища. Но как плохая еда отравляет организм; неправильное общение "отравляет" психику ребенка, ставит под удар его психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, да и судьбу. "Проблемные", "трудные", "непослушные" и "невозможные" дети, также как дети "с комплексами", "забитые" или "несчастные" - всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. И напротив, как показывает мировая практика, даже очень трудные проблемы с детьми вполне разрешимы, если удастся создать благоприятный климат общения в семье. Большинство родителей, которые обращаются за психологической помощью по поводу трудных детей, сами в детстве страдали от конфликтов с собственными родителями. Оно и понятно, ведь стиль родительского поведения произвольно "записывается" в психике ребенка. Это происходит бессознательно, еще в дошкольном возрасте. Став взрослым, человек воспроизводит его как вполне "естественный", ведь он не знает другого. Так, из поколения в поколение происходит социальное наследование стиля общения: большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

Вывод: родителей надо не только просвещать, но и ОБУЧАТЬ СПОСОБАМ ПРАВИЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ:

1. Первый и самый главный принцип — безусловное принятие ребенка, то есть любить его не за то, что он красивый, умный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

2. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: "С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься"

Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.

Очень хорошо начать со слов: "Давай вместе". Эти волшебные слова открывают ребенку дверь в область новых умений, знаний и увлечений. Зона дел вместе или «зона ближайшего развития» — это его золотой запас, потенциал на ближайшее будущее. При этом:

А. Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.

Б. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

3. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

4. Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться "сознательным"

5. Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Не копите негатив!

6. Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, выступайте от ПЕРВОГО ЛИЦА — «Я-сообщение»). Сообщите о себе, о своем переживании, а НЕ О НЕМ («Ты-сообщение»), не о его поведении.

7: Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

8. Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

9: Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

"Я-сообщение":

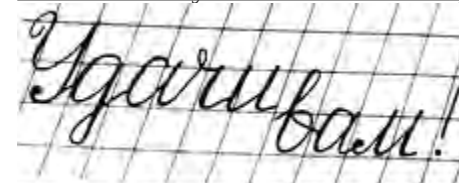
1. Позволяет вам выразить негативные чувства в необидной для ребенка форме.

2. Предоставляет возможность детям ближе узнать нас, родителей.

3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих

4. Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда — удивительно! — они начинают учитывать наши желания и переживания.

Психологический закон: «Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом».



Удачи вам!