

## Дисциплина для ребенка: как обойти сопротивление

Передача правил ребенку строится на нашем понимании пути к счастью. Например, если мы представляем себе счастье, как успех в обществе, то мы будем требовать от ребенка, чтобы он хорошо учился. Если мы считаем отношения с другими важным фактором счастья, мы будем требовать от ребенка соблюдения правил вежливости. И такой принцип применим к любым правилам, в их основе – стремление передать ребенку способ жить счастливо. Иногда, правда, это ошибочный способ, но сейчас не об этом.

Понимание этого фактора может вам помочь на этапе формирования правил. Спросите себя, а как мои требования помогут ребенку в дальнейшем жить счастливо?

Однако, правила идут в разрез с естественными тенденциями ребенка – хочется бегать и визжать, а надо сидеть и что-то писать. Хочется играть, а надо чистить зубы. Дети, естественно сопротивляются, поскольку не видят конечной цели их "окультуривания".

Само сопротивление, хотя и можно считать нормальным, очень напрягает родителей. В самом деле, почему нельзя просто убрать за собой постель, собрать портфель, помыть руки?! Почему каждый раз из-за этого такой цирк и препирательства?

Почему у кого-то дети сопротивляются меньше? Есть ли волшебные способы обойти это сопротивление?

Часто мы хотим как можно скорее перейти к конкретике, ищем прямые ответы на вопрос, "что же делать, когда ребенок сам не садится за уроки, приносит из школы замечания вместо пятерок, не чистит зубы!". И это самая большая ловушка, воспитание никогда не заключается в инструментальных маленьких решениях. Настоящих изменений в поведении ребенка вы можете ожидать, только при изменении системы взаимоотношений с ним.

Опишу три направления, на которые стоит обратить свое внимание. Воспитание ребенка можно сравнить с выращиванием растений. Для того чтобы они произрастали нужна подходящая почва, свет, вода.

### Симпатия к родителю

Почвой, конечно являются родители, их образ жизни, имидж в глазах окружающих и в глазах самих детей.

Первая зона внимания – ваш образ в глазах ребенка. Взгляните на себя глазами ребенка. Кого он видит, какой образ жизни он наблюдает, какое вы к себе вызываете отношение?

От этих вопросов радикально зависит будет ли вас слушаться ребенок и, главное, будет ли он себя вести так, как вы ему советуете без вас. Пока ребенок довольно маленький (это, кстати, продолжается очень недолго) вы можете под страхом наказания заставить его слушаться. Но, выходя из под вашего влияния, из под вашего прямого контроля он проявит себя более свободно.

Если правила усвоены на основе симпатии к родителю, восхищения и желания подражать, то они вмонтируются в натуру ребенка, он отождествляет себя с вашими правилами. Если же правила втиснуты в ребенка под давлением и ценой полностью разрушенных с родителями отношений, то при любой возможности ребенок ваши правила отринет, а иногда и яростно растопчет. Некоторые родители в борьбе за дисциплину буквально не оставляют камня на камне.

Практические подходы к укреплению симпатии ребенка: Старайтесь пореже жаловаться на жизнь при ребенке. Постоянно рассказывая, что у вас все в жизни неважно, вы становитесь плохим примером и ориентиром для ребенка. Зачем тогда ему перенимать ваш образ жизни? Дисциплинируя ребенка, понаблюдайте, не становитесь ли вы похожи на тюремщика

Ребенок постепенно наращивает критику к родителю, это нормальный процесс. Чаще задавайте себе вопрос – каким видит меня ребенок? Если вы и ваш образ жизни будет нравиться ребенку, то он с возрастом будет хотеть подражать вам больше

Обратный пример – в семье мать и отец много работают и немного зарабатывают. Живут между собой конфликтно, на детей им ресурса эмоционального не хватает. Дети подростки очень скептически слушают их наставления об учебе и личной жизни. Родители являются примером неудачной адаптации, поэтому перенимать их подходы к жизни не хочется, хотя родители могут говорить очень разумные вещи.

#### Внимание и понимании

Второй кардинально важной основой дисциплины ребенка является внимание к нему в семье. Это можно сравнить со светом и водой, которые необходимы растению.

Каким бы блестящим не был родитель, но если он не проводит время с ребенком, он на него мало влияет. Как бы хороши и успешны вы не были, этого мало для того чтобы ребенок следовал за вами.

Ребенку нужно отдавать время и эмоциональные силы. Этим вы обеспечиваете его понимание, что он часть вашей семьи, часть общности. И на основании этого чувства он будет принимать общие правила (та самая дисциплина).

Родители, устав от бесконечной борьбы за соблюдение ребенком правил, могут полностью игнорировать этот вопрос. Они говорят – "какое мне еще время с ребенком проводить приятное, когда мы еле-еле успеваем уроки делать! Какое там еще понимание ребенка, когда он мне врет!"

Таким подходом родители фактически ставят крест на улучшении ситуации. Если ребенок плохо вас слушается, надо увеличивать время, проведенное с ним осмысленно, приближаться и понимать его, устанавливать более качественную связь, питать привязанность. По – настоящему это единственный выход. Наказания все дальше отдалают вас от ребенка, делая добровольное следование правилам просто невозможным. А только добровольно принятые правила будут действовать без вас.

Внимание к ребенку и понимание его не может существовать без совместно проведенного времени, хотя бы и небольшого. Нельзя понимать пять минут в неделю на расстоянии.

Конечно, не все родители могут проводить время с детьми ежедневно. Но, как говорил один замечательный педагог "Нет времени воспитывать сына, значит нет времени жить".

Итак, совместное время с ребенком это пространство понимания. Но есть еще механизм понимания.

Мало кто из родителей может спокойно слушать ребенка, просто быть внимательно рядом. Мы чаще стремимся поучать и назидать, "помогать". В итоге дети могут чувствовать себя неслышанными и непонятыми.

При этом родители могут быть уверены, что они погружены в потребности и интересы ребенка.

Самый простой пример: девочка подросток 15 лет и ее вовлеченная мама. Мама день и ночь волнуется за дочку, думает о ней, пристает к ней для улучшения ее же жизни. И кажется ей, что уж и больше нельзя вовлечься в жизнь

дочки и, может, лучше уже остыть и оставить дочку в покое. Но, чувствует ли девочка себя понятой? Вряд ли. Все, что по-настоящему актуально для девочки, для мамы "глупости". Девочку волнует вопрос ее имиджа, отношения с парнем, вопрос внешности, суждения любимых блогеров, ссора с подругой. Мама, конечно, все это слушает, но вполуха. Ей кажется, что о мальчиках думать рано (и опасно!), внешность у дочки что надо, блогеры это вообще ужас, это она знать даже не хочет. А маму волнует вопрос поступления дочки, ее учеба и развитие в правильном направлении. Как раз то, что в списке интересов девочки затеряно ближе к концу. Создается иллюзия понимания и контакта взрослого и ребенка на основе большого вовлечения родителя.

Практические подходы к пониманию ребенка:

Проводите вместе содержательно наполненное время, делайте нечто вместе с ребенком, даже если он ведет себя не так, как вам нравится. Учитесь слушать ребенка, понимать его реальные страхи, влечения и потребности.

Сделайте так, чтобы ребенок осознал, что вы его понимаете, расскажите о своих догадках.

Старайтесь контролировать поток назиданий в адрес ребенка. Внимание к ребенку и понимание его делают фигуру родителя уникальной для ребенка, он начинает беречь отношений с таким родителем и опасается их разрушать грубыми нарушениями правил.

Кроме того, ребенок на основе чувства, что его понимают, начинает естественно тяготеть к проведению времени с родителем, а это обеспечивает значительное влияние на него.

Правильные правила

И, наконец, тема, которую все любят – как практически сформулировать правила.

Правила нужно предъявлять, проявляя собственную дисциплину.

Чтобы дисциплина была в жизни ребенка, вы и сами должны быть довольно дисциплинированы. Бывает, что на фоне родителя "раздолбая" или пьяницы ребенок формирует как бы в ответ, отталкиваясь от родителя совершенно иную систему жизни. Но это особые случаи, они развиваются по своим законам.

Обычно же, правила, которые предъявлены время от времени укоренить невозможно. Нельзя ложиться, то в 10, то в 12, то вообще как попало и думать, что ребенок будет идти в кровать по вашему требованию. Не будет.

Практические подходы к установке правил:

**Ритмичность.** Правила должны быть встроены в естественный ритм семьи и повторяться изо дня в день.

**Постоянство и определенность.** Решили вводить правило – добивайтесь его исполнения. В противном случае это будет трата времени.

**Внутренняя логичность.** Чем старше ребенок, тем нужнее ему простое и ясное основание, почему существует какое – то правило. Конечно, основание должно быть привязано к возрасту. Так, двухлетке вы скажете, что надо ложиться спать, потому, что пришла ночь. Далее, в зависимости от возраста дети должны получить более развернутые пояснения, почему существуют какие-то правила. Итак, три зоны внимание при установке правил дисциплины это – ваши имидж в глазах ребенка (почва растений), ваше внимание и понимание ребенка (свет и вода для растений) и принципы установки правил (высаживание семян растений в почву).

Как бессмысленно сажать в засоренную почву семена и не поливать их, так же и бессмысленно все очистить и удобрить и ждать, что нечто вырастет само. Вырастут сорняки. И все три области взаимосвязаны и невозможны одна без другой.

Терпение

Хороший привычки формируются сложно, на это нужно время. Ребенку трудно следовать правилам, хотя это и необходимо.

Ребенок почти не видит перспективы жизни и ему необходимо тормозить себя сейчас, ради очень туманного завтра. Задача не для слабых.

Поэтому надо поддерживать даже небольшие успехи в освоении правил, смотреть не только на цели, но и на факт того, что уже приобретено. Уже сейчас ваш ребенок, наверняка, умеет немало и значительно продвинул в вопросах культуры. Признавая эту базу вам будет легче ее расширять.

Часто мы перечисляем только то, чего ребенок не делает, забывает, откладывает, не обращая внимания на то, что он уже освоил.

Одна из полезных практик для родителей – подумайте или запишите, что ваш ребенок делает хорошо уже сейчас! Признайте с благодарностью, это его и ваша заслуга!

*Материал подготовил  
педагог-психолог Центра ТМСС Е.В. Лаптева*