Позитивная дисциплина

Вы платите детям за хорошие оценки? Ставите малыша в угол, если он бьет свою сестру? Запрещаете подростку гулять, если он не пришел домой к «комендантскому часу»? Если вы родитель, то, скорее всего, уже сталкивались с подобными проблемами и выработали собственные дисциплинарные методы воздействия.

Но все больше и больше родителей говорят, что они нашли новый способ воспитания своих детей, который не включает в себя вознаграждения или наказания – позитивная дисциплина. И они настаивают на том, что этот воспитательный метод невероятно эффективен.

Некоторые родители категорически отвергают идею использования поощрений и наказаний в отношении детей. По их мнению, любые награды или наказания не приводят к тому результату, к которому они стремятся.

Их главная цель – чувствовать себя рядом с детьми и получать радостный, игровой, взаимовлияющий и воспитывающий опыт.

**Что не так с вознаграждениями?**

Использование наказаний и вознаграждений используется родителями для того, чтобы заставить детей повиноваться, говорят специалисты. Некоторые из них даже называют вознаграждения и наказания «взятками и угрозами» и говорят, что они деформируют отношения родителей с детьми.

Вместо этого психологи поощряют родителей пробовать другие методы, включая объяснение, руководство, слушание и решение проблем вместе. Эти методы подчеркивают собственную внутреннюю мотивацию ребенка, которая сильнее, чем внешняя мотивация. Наказания и вознаграждения мешают моральному развитию детей. Ведь они учатся принимать правильные решения через принятие решений, а не через следования указаниям и распоряжениям.

Также специалисты утверждают, что поощрения и наказания не так полезны, как некоторые думают. Чтобы преуспеть в жизни, нам нужен ряд жизненных навыков, таких, как **эмпатия**, **самоконтроль, распределение времени, организация и решение проблем.**

Каждый из этих навыков осваивается в ходе конфликтов и тем, как мы с ними обращаемся. Если же мы пытаемся остановить конфликт через наказание и вознаграждение, то теряем наши обучающие стимулы.

**Похвала должна быть соразмерной…**

Мама 10-летней девочки никогда не говорит своей дочери, что та «все делает хорошо». Ведь эти слова не несут никакой информации, а родители просто ленятся рассказать, за что именно хвалят ребенка. Что же эта мама делает вместо этого? Если ее дочь, к примеру, относит тарелку на кухню и моет ее, она обязательно ее благодарит, дает знать, что этот поступок не остался незамеченным. Если при скалолазании девочка поднимается на самую вершину, то мама говорит: «Ты теперь высокая» или «Ты сделала это!»

Некоторые родители вообще предпочитают избегать награждения любого рода – даже похвалы своим детям. Но ведь вознаграждения могут быть полезными. Родители награждают детей в течение всего позитивного взаимодействия. А любой инструмент можно использовать во благо или же во вред.

Вместо того, чтобы избегать награды, специалисты рекомендуют родителям использовать их эффективно. Похвала в малых дозах полезна в любых количествах! А если серьезно, то следует избегать лишь преувеличенных похвал, например: «Ты гениальный ребенок!» или «Это лучший рисунок, который я когда-либо видела!»

Преувеличенные похвалы создают проблемы, снижая мотивацию ребенка. Потому что он чувствует, что уже достиг величия и может испугаться испортить впечатление о себе возможными неудачами. В будущем же это может привести к снижению родительского авторитета, потому что потом дети узнают, что они не совершенны на самом деле.

И все же, несмотря на критику пресловутого выражения «ты все делаешь хорошо», оно имеет право на существование, так как воспитывает детей по определенным стандартам. Ведь иногда полезно знать, что твоя работа сделана хорошо!

Вообще психологи призывают родителей смотреть на награды и поощрения в более широком контексте, какими должны вырасти их дети. Поэтому и родителям нужно осторожнее хвалить детей. Ведь если они **хвалят** ребенка **за успеваемость**, то дети будут любой ценой стремиться получить хорошие оценки, прибегая даже к обману. Если же родители **хвалят усилия** ребенка, то он и будет прилагать все силы для достижения результатов.

**Все дело в последствиях…**

Многие специалисты согласны с тем, что наказаниям нет места в процессе воспитания ребенка. Наказания предназначены для того, чтобы навредить детям, и, по сути, обучают их решать свои проблемы, причиняя вред другим людям.

Вместо этого родителям необходимо создавать правила и разрешать детям жить с последствиями своих поступков (пусть даже это порой бывает больно), а не поддаваться порыву и применять карательные меры, когда дело доходит до дисциплины.

Выбирая последствия вместо наказаний, необходимо помнить, что между этими понятиями на самом деле тонкая грань. Если родители преподносят последствия через репрессии, то это наказание. Если же родители преподносят возможные последствия в более мягкой форме, то это возможность для ребенка получить опыт. Например, мама двух детишек пяти и восьми лет говорит, что с помощью юмора она освоила метод доброжелательный последствий. «Когда игрушки вызывают в семье конфликт, мы убираем их на некоторое время, — говорит она. – Но это никогда не подается в качестве наказания. Мы не говорим, что дети или игрушки плохие. Вместо этого мы объясняем детям, что игрушки сейчас не работают в нашем доме». Таким образом, если игрушки – предмет конфликта в семье, то они берут «игрушечный отпуск».

**Семь инструментов**

**для позитивной дисциплины**

В таком нелегком деле воспитания ребенка родителям нужны разнообразные инструменты, чтобы развивать свой родительский репертуар и не зацикливаться на каком-либо одном методе. Предлагаем вам семь инструментов для позитивной дисциплины.

1. **Обсуждайте проблему**

Когда дети спорят (в стотысячный раз!) о том, кто будет играть с куклой или кто будет делать первый ход в игре, вы можете сами сделать выбор между ними. Или же предоставить детям самим решить возникшую проблему. Например, развести детей и дать им время поговорить и выработать совместное решение.

Хотя сначала, конечно, детям нужна будет тренировка, чтобы научиться говорить о проблеме, своих чувствах и возможных решениях. Но зато, обучив детей подобному способу решения проблем, родители станут просто свидетелями, а дети сами примут нужное решение. Порой такое, какое родители не смогли бы придумать. И установившийся мир продлится намного дольше, чем такой же, но выработанный взрослыми. И другой большой плюс: дети получают навыки, необходимые в учебе, — учатся решать собственные проблемы и конфликты со сверстниками.

1. **Заморозьте свой гнев**

Хотя злость на собственных детей является вполне нормальным и распространенным явлением, она стоит на пути позитивной дисциплины. Злость препятствует принятию правильных решений и мешает учить ребенка на собственном примере.

Если мы хотим научить наших детей контролировать свой гнев, то прежде стоит самим научиться этому. Хотя, проще сказать, чем сделать. На самом деле, гнев – это не хорошо или плохо. Гнев – это энергия, которая может пойти во благо или зло. Проблема же состоит в том, чтобы выяснить, почему мы сердимся и что с этим делать.

Когда гнев становится проблемой, следует проверить свое настроение. Если вы устали, голодны или волнуетесь, попытайтесь решить эти основные проблемы. Выясните, что вы чувствуете, когда готовы в очередной раз вспыхнуть, и тогда вам будет легче управлять своим гневом.

Например, можно использовать «колокол внимания», который используется в буддизме. Когда кто-то в семье сердится, то звонит в колокольчик. А другие члены семьи, услышав тревожный сигнал, могут посочувствовать, выяснить причину и поговорить о том, как исправить ситуацию.

1. **Не отрывайтесь от реальности**

Иногда родитель расстраивается, когда его ожидания превышают способности его ребенка правильно себя вести. Проверка реальности является основополагающим постулатом в воспитании, утверждают специалисты. Мало того, что родители должны сделать свои ожидания понятными для детей, но и должны установить свои ожидания в соответствии с возрастом, темпераментом и опытом малыша.

Эксперты говорят, что демонстрация расстраивающего поведения является естественной частью развития ребенка. Так что знание законов и норм детского развития может помочь родителям относиться к поведению ребенка без излишнего раздражения.

Темперамент ребенка также влияет на ожидания родителей. У вас может быть ребенок, который в силу темперамента не может спокойно сидеть за столом. И дело не в непослушании, а в физиологии. Поэтому вместо того, чтобы ожидать, когда ребенок изменится, родителям нужно обучать его навыкам, основанным на особенностях малыша. Например, прежде чем пойти в кафе или ресторан, нужно оговорить правила поведения в общественном месте. Или даже проиграть возможные ситуации.

1. **Проявите дальновидность**

Дисциплина не всегда означает, что следует набрасываться на ребенка из-за его проступка. Иногда дисциплина – это просто моделирование позитивного поведения и предложение обняться или расслабиться, когда ребенок выходит из-под контроля. А еще можно предоставить ребенку выбор: «Сделайте сейчас это с моей помощью или поиграйте еще полчаса, а потом сделайте это самостоятельно». Дети более охотно делают необходимое, если они могут выбрать, когда и как это делать. Однако выбор должен быть простым, ведь дети еще не имеют жизненного опыта, чтобы управлять многими вариантами.

Позитивная дисциплина также может означать просто изменение окружающей среды, чтобы управлять проблемами поведения. Например, в одной семье в детской комнате был низкий подоконник, который чрезвычайно привлекал семилетнюю девочку постоять на нем. Мама, конечно, беспокоилась за ее безопасность, неоднократно просила слезть с подоконника, даже брала ее под окно, чтобы посмотреть высоту дома. Однако ничего не помогало до тех пор, пока мама не предложила ей выставить на подоконник коллекцию блестящих и разноцветных камней. Девочка с удовольствием согласилась и больше на подоконник уже не залезала.

1. **Подумайте о физической подоплеке**

Негативное поведение может иметь физические причины. Дети иногда недостаточно знают о своем теле и чувствах, чтобы знать, что такое «нормально». Многие родители вздохнут с облегчением, когда обнаружат, что причиной необычной воинственности было недомогание или же высокая температура. Поэтому, советуют специалисты, прежде чем реагировать на поведение ребенка, потратьте одну минуту, чтобы оценить его физическое состояние.

1. **Станьте тренером**

Тренировка эмоции – техника, которую родители могут использовать, чтобы помочь детям управлять своим собственным поведениям и понимать свои чувства. Первый шаг – это признание и называние эмоций ребенка. Например, если ребенок отказывается фотографироваться для семейного портрета, родитель может сказать ему: «Ты, кажется, стесняешься или тебе неудобно».

Если же родитель начнет раздражаться из-за тех эмоций, которые испытывает ребенок, то прогресс во взаимодействии будет небольшим. Чаще всего поведение – результат эмоции, которую ощущает ребенок. Вы не можете дисциплинировать эмоцию.

Следующий шаг должен дать ребенку выбор. В примере с фотографией родитель может спросить: «Как ты думаешь, что поможет тебе сфотографироваться вместе со всеми?». Чаще всего дети разумны и сами могут придумать выход из ситуации. Большинство же родителей пытаются предложить взрослое решение детской проблемы.

Наконец, тренирующий эмоцию родитель устанавливает рамки. В примере с фотографией взрослый может сказать: «Если ты будешь фотографироваться, то можешь сам решить, куда встать». Конечно, для тренировки эмоции потребуется гораздо больше работы, чем для ее блокировки, но оно того стоит. Психологи говорят, если вы хорошо тренируете эмоции, то меньше занимаетесь дисциплиной.

1. **Будьте близки с ребенком**

Неважно, сколько хороших методов у вас в арсенале, позитивная дисциплина не будет эффективной, если у вас нет контакта с ребенком. Родителям нужно выбрать такой подход к дисциплине, который основан на близости между родителями и детьми.

Думаем, что большинство родителей согласится с тем, что дисциплина не является главной радостью и удовольствием материнства. Но наличие детей, которые знают, как себя вести, – это прекрасный повод приложить усилия.

