

## Як виховати дисципліновану дитину

Як це не парадоксально, але дітям теж потрібні порядок і правила поведінки — вони на них очікують. Виконання писаних і неписаних законів людського існування робить життя маленької людини зрозумілим, передбачуваним, створює відчуття безпеки. Батькам знайомі ситуації, коли їхня дитина, ще немовлям, опинившись поза домівкою, у незнайомому місці, починає вередувати, плакати і заспокоюється, лише повернувшись додому, до звичного оточення.

Дорослішаючи, діти інтуїтивно відчують, що за батьківськими «не можна» прихована турбота про їхню безпеку, благополуччя. За сучасних умов, коли більшість батьків багато працюють, аби забезпечити сім'ю, діти з таких родин часто жалкують, що батьки дозволяють їм дуже багато, навіть те, що заборонено іншим. Вони мотивують це тим, що батькам до них просто байдуже. Проте виникає запитання: чому діти, почувавшись захищенішими за умов встановленого дорослими порядку і чіткої регламентації правил, водночас намагаються порушувати ці порядок та правила? Існує багато причин, але найголовніша — діти насправді повстають не проти власне правил і вимог, а проти засобів їх «впровадження в життя», тобто проти силових методів, дій, проти авторитаризму батьків. Тому спробуємо відповісти на інше запитання: як батькам знайти шляхи до безконфліктного виховання дисциплінованості у дитини?

Відомий психолог Юлія Гіппенрейтер сформулювала кілька правил, які допомагають батькам встановлювати і підтримувати безконфліктну дисципліну дітей у родині. Так би мовити, правила про правила.

### Перше правило

У житті кожної дитини обов'язково мають існувати певні обмеження, вимоги, заборони, тобто правила. Це корисно пам'ятати тим батькам, які прагнуть уникати сімейних конфліктів, намагаються якнайменше засмучувати дитину. Як результат, вони потурають капризуванням, вимогам дитини.

### Друге правило

Обмежень, вимог, заборон, тобто правил, не повинно бути забагато і вони мають бути гнучкими. Дотримання цього правила застерігає батьків від інших крайнощів — виховання в дусі «закручування гайок», або авторитарного стилю.

Обидва правила, разом узяті, передбачають наявність у батьків почуття міри, їх особливу мудрість у розв'язанні питань щодо «можна» і «не можна» у взаєминах із дітьми. Знайти золоту середину між потуранням і авторитаризмом батькам допоможе образ чотирьох кольорових зон поведінки дитини: зеленої, жовтої, помаранчевої і червоної. Ідея цих зон належить всесвітньо відомому американському вченому-психологу Х. Джайнотгу. Ми ж її інтерпретуємо відповідно до поставленої проблеми.

До зеленої зони належить усе, що дозволено робити дитині за власним вибором або бажанням. Наприклад, якими предметами і в які ігри гратися, що робити раніше (йти гуляти чи виконувати домашні завдання), з ким дружити і кого з друзів-приятелів запрошувати в гості.

Звісно, не всі батьки погодяться на такий експеримент, і їх побоювання можна зрозуміти, але, повторюючись день за днем, їхні хвилювання, прагнення тотальної регламентації дитячого життя стають усе обтяжливішими як для них самих, так і для дітей.

Жовта зона — це територія «відносної свободи», де дитині дозволяється хоча і діяти за власним вибором, але в «певних межах», інакше кажучи, вирішувати вона може сама, але за умови дотримання встановлених правил. Наприклад, можна дозволити дитині сісти за уроки, коли вона цього забажає, але завершити роботу точно о восьмій вечора. Можна гуляти в дворі, але більше нікуди не йти.

Жовта зона дуже важлива: саме тут дитина привчається до внутрішньої дисципліни з механізмом «ззовні всередину», а саме: спочатку батьки допомагають дитині стримувати імпульси, бути обачливою і вчитися контролювати себе саме за допомогою норм і правил, напрацьованих у родині. Поступово, звикаючи до встановлених правил, дитина починає

виконувати їх без особливого напруження. Проте це матиме місце лише у тих випадках, коли виконання правил не провокує постійних конфліктів між дорослими і дитиною.

Тому безконфліктне прийняття дитиною вимог і обмежень має бути предметом постійної батьківської турботи. Батькам варто в кожному випадку спокійно, але стисло пояснювати, чим викликана їхня вимога, обов'язково підкреслюючи, що саме залишається дитині для її вільного вибору. Якщо діти відчувають повагу до їхнього почуття свободи і самостійності, вони легше сприймають батьківські обмеження.

У помаранчевій зоні знаходяться такі дії дитини, які взагалі батьками не схвалюються, але в особливих ситуаціях за певних обставин допускаються. Наприклад, дитина щовечора лягає спати о десятій, але цього дня улюблена футбольна команда грає матч на Кубок УЄФА. Гра розпочинається о дев'ятій вечора і завершується пізно. Або ювілей бабусі, яка проживає у передмісті, припадає на будень, і вся родина їде привітати ювілярку. Звісно, у день футбольного матчу дитина лягає значно пізніше і в день народження бабусі пропускає заняття у школі, чого в інших випадках батьки б не дозволили.

Відомо, що виняток лише підтверджує правило. Батькам не слід боятися подібних винятків, якщо вони справді нечасті та виправдані. За таких умов діти дуже вдячні батькам за те, що ті йдуть назустріч їхнім бажанням та потребам і готові дотримуватися встановлених норм в інших ситуаціях.

Нарешті в останній, червоній зоні знаходяться дії дитини, неприйнятні за жодних обставин — це категоричне батьківське «не можна», з якого не буває винятків. Дитина має усвідомити, що, наприклад, бити слабших, ламати створене іншими, брати чуже, лихословити, брехати і ще багато чого — не можна ніколи. Перелік цього «не можна» дорослішає разом із дитиною і долучає її до серйозних моральних норм і соціальних заборон.

Отже, всі зони, разом узяті, свідчать: правило відрізняється від правила. І батьки завжди можуть знайти «золоту середину» між готовністю розуміти дитину і бути твердими, між гнучкістю і непохитністю у вихованні дисциплінованості у сина чи доньки.

### **Третє правило**

Батьківські вимоги не повинні мати протиріччя з важливішим потребами дитини. Так, дуже часто батьківське «не можна» стосується дитячої над активності: не можна багато бігати, стрибати, лізти на дерева і паркани, кидатись камінням, малювати будь-де, голосно кричати і сміятися тощо. Забороняти це і ще багато чого дитині — усе одно що намагатися загатити повноводну річку, тому що все назване вище є ознакою дуже важливих для розвитку дитячої особистості потреб — у русі, пізнанні, вправлянні.

Батькам слід спрямовувати дитячу наактивність у безпечне русло: можна «досліджувати» калюжі, але у високих чоботах; можна розібрати годинник, але несправний; грати у футбол також можна й потрібно, але не в приміщенні і подалі від сусідських вікон; навіть кидати каміння в ціль можна, якщо нікого немає поруч.

Починаючи з 10-11-ти років, спілкування з ровесниками стає дуже важливим для дітей. Діти збираються в групи, великі й маленькі, все частіше проводять час поза домівкою, більше вважають на думки ровесників, аніж батьків.

Аби попередити ускладнення, батьки мають бути дуже обачними у своїх заборонах «не дружити», «не ходити», «не вдягати». Справа в тому, що в цьому віці дитина все частіше сприймає батьківські заборони як загрозу власному статусу, вона боїться стати «білою вороною», предметом глузування, бути непринятною товаришами. І якщо на одній шальці терезів — місце дитини серед однолітків, а на другій — батьківське «не можна», то, швидше за все, переважить перше. Батьки мають виявити терпіння, толерантність і навіть філософський погляд на проблему, аби спокійно, з розумінням сприйняти підліткову манеру одягатись, сленг, музичні вподобання, зачіски тощо.

Психологи порівнюють цей період у житті дітей із віковими інфекційними хворобами: усі підхоплюють, усі хворіють у більш або менш серйозній формі та через певний час одужують. Але варто батькам розпочати конфлікти з цих приводів — і контакт із дитиною, її довіра будуть втрачені, дисциплінованість зруйнована. Значно краще, якщо дорослі зосередять увагу на вихованні у дітей загальних, вічних цінностей: чесності, працелюбства, шляхетності, поваги до особистості іншого. Причому важливо не лише вербально

виховувати їх у дитини, а й реалізовувати зазначені якості у взаєминах із дитиною, чого вона очікує від батьків і сподівається отримати.

#### **Четверте правило**

Обмеження, вимоги, заборони повинні узгоджуватися поміж усіма дорослими членами сім'ї, постійно підтримуватись. У ситуації розбіжностей, неузгодженостей дитина не може призвичаїтись до вимог, засвоїти певні правила, звикнути до дисципліни/ Вона звикає домагатись свого, провокуючи дорослих на конфронтаційні взаємини.

Навіть якщо один із батьків не згодний із думкою другого, краще обговорити ситуацію, що склалась, за відсутності дитини і дійти компромісу.

Не менш важлива послідовність у дотриманні правил і вимог. Важливо зрозуміти, що попри невеликий вік і досвід, дитина весь час випробовує дорослих на «міцність» і сприймає лише те, що не піддається «деформації», а інакше привчається наполягати, вимагати, скиглити, ридати.

#### **П'яте правило**

Тон, яким повідомляється вимога або заборона, має бути швидше дружнім, аніж нотаційним, директивним. Будь-яка заборона бажаного є важким іспитом для дитини, а якщо ця заборона висловлена сердитим або владним тоном, іспит стає вдвічі важчим. Не варто на запитання сина або доньки «Чому не можна?» відповідати: «Тому, що я так сказав!», «Не можна і все!» Доречніше стисло пояснити: «Це небезпечно», «Вже пізно», «Ти можеш зашкодити навколишнім і собі». Пояснення має бути коротким, чітким, зрозумілим і повторюватися лише раз. Якщо дитина постійно перепитує «Чому не можна?», то справа не в тому, що вона не зрозуміла, а в тому, що їй важко перебороти свої бажання або небажання підкорятися.

Дуже корисно заздалегідь обговорювати з дитиною виконання правил і вимог, нагадуючи про них і попереджаючи можливі труднощі. У таких випадках місця батьків — бути помічниками дитини у виконанні нею добровільних зобов'язань, а не суворими наглядачами.

Існує висока вірогідність, що дотримання дорослими цих нескладних правил виховання збагатить їхні взаємини з дитиною цінним досвідом безконфліктної дисципліни.

Кожна дитина робить залюбки дві речі: вона або співпрацює з батьками, або пручається. (І те, й інше дозволяє дитині залишатися в центрі уваги — а це для неї дуже важливо.) Тому питання дисципліни розв'язується дуже просто: з раннього віку потрібно поводитися так, щоб дитина зрозуміла: їй вигідно співпрацювати з вами.

Більш того, будь-яка дитина слухається не тому, що вона народилася такою свідомою.

Діти слухаються нас у тих випадках, коли бачать, яка їм від цього буде користь, або знають, що за «злочином» піде покарання. Усі інші варіанти, крім гри не працюють.

Джерело: <http://myclass.at.ua/publ/1-1-0-77>