

Дисципліна і Ваш малюк: Можливості для навчання



Дисципліна і ваш малюк: Можливості для навчання

В

иховувати дисциплінованість – спрямовувати поведінку дітей та навчати їх самоконтролю. Ефективна дисципліна – це збалансованість між потребою дитини в самостійності й необхідністю дотримуватися обмежень. Виховуючи у дитини дисципліну, ви поступово зменшуєте ступінь свого контролю над нею і даєте змогу їй самостійно керувати власною поведінкою. Таким чином ви демонструєте маляті, що довіряєте йому і визнаєте його можливості, що підвищує самоповагу і впевненість у собі. Коли діти задоволені собою та своїми взаєминами з іншими людьми, вони більш підготовлені слухати й навчатися.



Над чим варто задуматися. Дисципліна і покарання.



Чимало людей вважає, що дисципліна і покарання – це одне й те саме, однак це зовсім не так. Дисципліну можна визначити як систему навчання, що ґрунтується на добрих стосунках, заохоченні та навчанні самоконтролю. Ефективна дисципліна – це сталий процес. Покарання містить негативне послання – це неприємний наслідок невиконання чогось. Сором, приниження і ніяковість – елементи негативної дисципліни. З вищим ступенем імовірності можна очікувати, що діти змінять свою поведінку, якщо відчуватимуть, що їх підбадьорюють і цінують.

Ваші очікування і вимоги мають відповідати вікові та розвитку дитини.

Нагаючись знайти правильні шляхи до дисциплінованості, враховуйте вік і етап розвитку своєї дитини. Ваші очікування мають відповідати тому, що дитина здатна зробити і зрозуміти.



9–12 місяців

Малята дуже допитливі й рухливі. Вони цікавляться всім, що їх оточує і прагнуть дізнаватися про нове. Вони можуть стикатися з речами неприйнятними і навіть небезпечними, хоча роблять це не навмисне. На цьому етапі вони можуть дивитися на вас, щоб побачити вашу можливу реакцію. Наприклад, маля віком 11 місяців може підійти до першої сходинки і подивитися на вас, аби побачити, як ви будете реагуватимете і що робитимете.



Один–два роки

В одно-дворічній дитині обмежене розуміння того, що "добре", а що "погано". Вона не зовсім розуміє поняття правил або застереження. Скажімо, ви їй кажете: "Якщо ти тягтимеш кішку за хвоста, вона тебе вкусить". Однак для неї це може здатися не важливим, безглуздом, тому, пояснюючи це, потрібно не дати їй нагоди тягти кішку за хвіст. Не дитина завжди поводить себе погано. Просто в цей час вона діє відповідно до своїх імпульсів. Знадобляться роки твердого, спокійного наставництва, перш ніж вона навчиться розуміти, чого від неї вимагають.

Два – три роки

У цьому віці в дитини відбувається більш складне усвідомлення своєї особистості, власного "я". Важливу роль у цьому процесі відіграє мовлення. Дитина може виражати бажання, описувати почуття. Вона може почати сперечатися і "вести переговори", щоб домогтися свого. В цей час дитина знає, коли ви маєте на увазі те, що говорите, і чи дійсно ви це маєте на увазі.

На цьому етапі для дитини найважливіше значення набувають обмеження – визначення меж припустимого. У неї розвивається почуття самостійності, і дитина перестає бути приємною, усміхненою і слухняною. Прості повсякденні справи – одягання, їжа і сон, можуть стати предметом спротиву. Важливо визначити надійний і передбачуваний порядок виконання повсякденних дій. Дитина почувається захищеною, коли розуміє, що звичні справи надійні й послідовні.

У цьому віці дітям потрібні дуже точні й прості пояснення. Пояснюючи дитині, чого ви хочете від неї, говоріть дуже просто — роз'ясніть їй, чого не можна робити, але при цьому розкажіть, що робити можна. Наприклад, якщо ви бачите, що ваша дитина кидає іграшкову вантажівку, – маєте сказати, що це погано, але також скажіть, що вона може гратися з вантажівкою, катаючи її по підлозі.



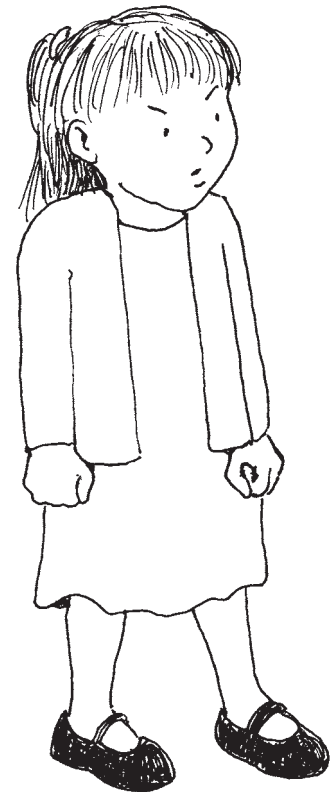
Три – п'ять років

У цьому віці в дітей починає розвиватися почуття моральності. У них формується відчуття совісті, почуття провини і жалю. Незважаючи на те, що вони знають, що мають і що не повинні робити, їхні бажання часто виявляються сильнішими за самоконтроль. Вони не завжди здатні впоратися зі своїми почуттями.

На цьому етапі дитина може відверто не підкоритися сімейним правилам і почати сперечатися з вами. У віці двох років причиною цього може бути цікавість. Зараз її поведінка менш безневинна. Дитина може не сповна усвідомлювати, чому вона порушує правила, але розуміє, що порушує їх.

Не дозволяйте дитині керувати вами. Вона також не хоче цього. Чекає, що ви допоможете їй, коли вона порушуватиме правила; точно так само вона знає, що ви захистите її у випадку небезпеки.

Ви також можете допомогти своїй дитині виразити свої емоції словами, а не сердитими діями. Іноді вона не в змозі пояснити свій гнів — тоді ви повинні їй допомогти в цьому.



Негідна поведінка дитини дає вам можливість виховувати, навчати її. Коли вона погано поводить, то робить це не навмисно, хоча іноді й створюється саме таке враження. Маля намагається довідатися про довколишній світ і про те, як різна поведінка викликає різні наслідки. Ваше завдання полягає в тому, щоб навчити її, показати, що є прийнятним, а що — ні. Визначивши розумні правила та обмеження зараз, ви допоможете їй встановлювати для самої себе обмеження в майбутньому. Ось окремі рекомендації.

- Переконайтеся, що правило відповідає конкретній ситуації.
- Правило має відповідати вікові, особистості та навичкам вашої дитини.
- Застосовуйте правило послідовно.
- Доводьте справу до кінця; підкріплюйте свої слова діями.
- Використовуйте прості фрази; висловлюйтеся чітко, формулюйте правила позитивно.
- Поважайте почуття своєї дитини і за можливості демонструйте, що ви їх розумієте.
- Дійте авторитетно; будьте впевнені у своїх цілях.
- Будьте готові до наслідків. Майте план наступних дій і домагайтеся дотримання правил.
- Надавайте дітям право вибору в рамках створених вами обмежень. Обмеження дають вам визначений ступінь контролю; право вибору дає вашій дитині визначений контроль.
- Залучайте дітей до вироблення та формулювання правил.

Пам'ятайте: для дитини відчувати, що ви помітили й схвалили її гарну поведінку — так само важливо, як і те, коли ви вживаєте заходи дисциплінуючого впливу у випадках її негативної поведінки.

Коли правила порушуються: методи, які вам допоможуть

Діти постійно вчаться, з'ясовуючи, які обмеження існують для їхньої поведінки. Неможливо щоразу уникати неприємностей. Настане момент, коли ваша дитина почне випробовувати ваші обмеження на міцність. Пропонуємо кілька корисних методів, які можна використовувати, коли ваша дитина поводить себе неналежним чином і порушує встановлені правила.

Дійте. Якщо ваша дитина поводить себе неналежним чином, лише слів може виявитися недостатньо. Іноді необхідно вдатися до певних дій, щоб допомогти їй відмовитися від такої поведінки. Потрібно неоднораз повторювати — використовувати слова разом з діями, перш ніж лише слів буде достатньо.

Кажіть, що розумієте намір / бажання/ гитини. Використовуйте слова, аби показати: ви розумієте, що саме вона хоче робити. "Ти хочеш погойдатися на гойдалці, але для цього потрібно дочекатися своєї черги".

Навчайте гитину альтернативам.

Говоріть і показуйте їй, що робити. Пропонуйте прийнятні шляхи, куди можна спрямувати свою енергію. Якщо ви припините її дії, не запропонувавши відповідну альтернативу, то її поведінка, ймовірно, повторюватиметься. Наприклад, якщо черга гойдатися на гойдалках не підійшла, а дитина не може чекати, запропонуєте їй натомість цього покататися на каруселі.

Виправдовуйте почуття, а не поведінку.

Коли ваша дитина поводить себе погано, скажіть, що розумієте і приймаєте її почуття, але повідомте, те, що вона зробила у стані гніву – неприйнятно. "Я знаю, що ти дуже сердисься, але кубики кидати не можна".

Спрямуйте її поведінку у прийнятне русло. Покажіть дитині, як виражати ті ж імпульси в прийнятній формі. "Недобре кидати кубики. Можна комусь зробити боляче. Давай краще побудуємо вежу".

Природні наслідки. Коли дитина бачить природні наслідки власних дій, вона відчуває безпосередні результати свого вибору. Наприклад, якщо вона навмисно розіллє молоко, то у неї не буде можливості випити його. Намагайтеся утриматися від спокуси "врятувати" свою дитину і дати їй ще молока. Самостійно вона навчиться значно краще і не звинувачуватиме вас за наслідки своїх дій.

Логічні наслідки. Створюйте наслідки, тісно пов'язані з вчинками вашої дитини. Наприклад, можна сказати: якщо вона не збере свої іграшки і не покладе їх на місце, ви зробите це за неї. Але тоді вона не зможе гратися ними упродовж усього дня. При використанні цього методу виконуйте те, що говорите! Дайте дитині зрозуміти, що ви не жартуєте, і негайно виконуйте те, що кажете.

Позбавлення чогось як можливий наслідок. Іноді придумати якийсь логічний наслідок буває важко. Ви також можете сказати своїй дитині: якщо вона не співпрацюватиме з вами, її доведеться позбавити чогось, що вона любить. Використовуючи цей метод, пам'ятайте: ніколи не позбавляйте дитини того, що вона реально потребує, наприклад, їжі. Вибирайте те, що вашій дитині дійсно дуже подобається. Обов'язково виконуйте свою обіцянку.

Як відрізняються наслідки?

Якщо є наслідки, а не покарання, то, отже, виявляється повага і до вас, і до вашої дитини. Вони відповідають типові поганій поведінки. Вони – результат невдалого вибору, а не тому, що дитина "погана". Вони стосуються сьогодення, а не минулого.

Чи знаєте ви? Фізичні покарання.

Упродовж багатьох поколінь батьки били дітей або використовували інші форми фізичних покарань з метою виховання. Однак зараз фахівці з розвитку дітей привертають увагу до низки негативних наслідків такого підходу. Оскільки дисциплінованість належить до сфери навчання, подумайте про те, чого ви навчаєте дитину, коли б'єте її. Фізичне покарання здатне припинити прояв поведінки в даний момент, але внаслідок цього дитина одержує урок, що цілком нормально “вийти із себе” і вдарити когось у стані гніву.

Коли дітей б'ють, вони дізнаються, що заподіювати біль іншим людям виправдано – аби керувати ними, навіть якщо це люди, яких ти любиш. Піддаючись фізичним покаранням, діти з більшою ймовірністю можуть вирости нерозсудливими і схильними до агресивності стосовно інших людей. Фізичні покарання також можуть зробити дітей заляканими й зашкодити їх природному бажанню робити приємне людям, які піклуються про них, і вчитися у них.

Батьки також втрачають контроль над собою і відчувають напади гніву. Немає нічого неприродного в тому, що ви засмучуетесь через поведінку дитини, або вона не дослухається до ваших прохань. Це вас дратує або розчаровує, виходить за межі визначених вами обмежень. Проте не слід переводити свій гнів у фізичні дії або словесні образи. Важлива частина навчання дисциплінованості полягає в тому, щоб говорити дитині про те, як поводитися, але ще більш важливо показувати, як варто поводитися. Діти чимало дізнаються про темперамент і самоконтроль, спостерігаючи, як спілкуються, співпрацюють між собою їхні батьки та інші дорослі. Якщо вони побачать, що стосунки між дорослими добрі, в їх основі лежить повага, то малюки зрозуміють, що саме так і треба ставитися до інших.

Дисципліна і самоконтроль

Самоконтроль — це здатність приймати рішення щодо того, як і коли виражати свої почуття. Це процес, що відбувається упродовж усього життя і має найважливіше значення для здорового розвитку як дітей, так і дорослих. Методи, якими користуються батьки та вихователі, щоб допомогти дітям виробити в себе почуття самоконтролю, значною мірою залежать од віку й етапу розвитку дитини. Розглянемо різні підходи, які можуть використовувати батьки та вихователі, аби допомогти дітям опанувати прийнятні способи вираження своїх почуттів і бажань, зменшити прояви негативної поведінки, виробити самоконтроль.

Допомагайте дитині відновити контроль над собою.

Залишайтеся спокійним, якщо ваша дитина втрачає контроль над собою. Це допоможе їй почуватися в безпеці, атакож дасть вам змогу моделювати (тобто показувати на прикладі) для дитини самоконтроль. Спробуйте визначити, як найпростіше заспокоїти свою дитину. Це допоможе їй взяти себе в руки. Деякі діти мають потребу у великій кількості фізичних контактів, – дотиків і міцних обіймів. Декоотрих дітей можна відволікти, якщо залучити до певного заняття або взаємодії з вами. Іншим потрібен час, щоб "випустити пару" в затишному місці, а потім поступово відновити своє самовладання.

Спробуйте зрозуміти, чому ваша дитина вийшла із себе.

Якщо ви зможете визначити, що конкретно спричинило стрес, то це допоможе вам передбачати, у яких випадках ситуація для дитини може виявитися стресовою. Чи існують якийсь визначений час доби або якась типова ситуація, що призводять до "негативних наслідків", "зривів"? Зрозумівши це, ви зможете змінити навколишнє оточення або повсякденну практику, аби звести до мінімуму чинники, які негативно впливають на дитину.

Надавайте своїй дитині можливості вибору відповідно до її віку. Якщо ви надаєте дитині право вибору, то це допомагає їй почувати, що вона може керувати власними діями. Дозвольте їй приймати певні рішення щодо того, з ким і у що гратися, або що вдягати. Найважливішим є не результат, а процес вибору.

На цьому цікавому і важливому етапі життя і ви, і дитина навчаєтеся багатьом речам. Щоб засвоїти правила ефективної дисципліни, і вам, і вашій дитині потрібен час. Будьте терплячі. Висувайте реальні вимоги і пам'ятайте про необхідність залишатися спокійним. Ваша дитина зрозуміє, чого ви намагаєтесь навчити її.

Занотуйте це: Деякі нові можливості впливу на поведінку вашої дитини

Використовуючи деякі рекомендації з цієї брошури, запишіть ті нові прийоми, які допомогли вам позитивно відреагувати на погану поведінку дитини. Подумайте про цей етап її розвитку і визначте, які заходи виявилися найефективнішими.

Опишіть погану поведінку дитини. _____

Якою була ваша реакція? _____

Який був результат? _____

Чого навчилася ваша дитина? _____