

Дисциплина без наказаний (переориентация детского поведения)

Данная программа, в основном, направлена на изменение, коррекцию убеждений, действий и поведения родителей, приводящих к конфликтам, а также на развитие у родителей способности эффективно взаимодействовать и общаться со своими детьми в семье.

Перспективная цель воспитания – помочь детям развить здоровую самооценку и жизненные навыки, необходимые для того, чтобы быть счастливыми и полезными членами семьи и общества.

Для создания чувств и действий, наиболее эффективных в отношении ребенка необходимы:

- поддержка чувства достоинства и уважения к себе и к своему ребенку;
- особое внимание обращать на решение будущих проблем вместо наказания за то, что уже сделано;
- когда это возможно, подключать ребенка к выработке решений (соучастие предполагает сотрудничество и развитие жизненных навыков);
- спрашивать себя «Чего я хочу добиться? Как мне сказать то, что нужно? Что кажется наиболее эффективным для достижения именно этой цели, с этим конкретным ребенком, в это время?»

Основные средства родителей в достижении хорошего поведения.

1. Семейные собрания

Главная их ценность – дети учатся жизненному опыту в кругу близких людей, вместе обсуждая возникшие задачи; развивает навык решения проблем, сотрудничество, взаимное уважение, творчество, ответственность, выражение чувств, сближение семьи.

2. Доброта и твердость

Необходим баланс твердости и доброты. Твердость означает использование соответствующих воспитательных принципов с доверием. Доброта поддерживает достоинство и уважение по отношению к себе и ребенку. Слепая доброта позволяет детям управлять родителями и избегать ответственности. Диктаторская власть (твердость без доброты) заставляет детей бунтовать и открыто не повиноваться родителям. Твердость в сочетании с добротой учит детей сотрудничеству и пониманию границ дозволенного.

3. Вместо рассказа задавайте вопросы: Что? Когда? Почему?

Мы помогаем детям развивать навыки мышления и критики посредством вопросов: «Что случилось? Как ты думаешь, почему это случилось? Что ты при этом чувствуешь? Как ты поступишь в подобной ситуации в следующий раз?»

4. Я замечаю

Не задавать вопросы, ответ на которые уже известен заранее. В этом случае вопрос задается лишь для того, чтобы уличить ребенка в чем-то: «Ты сделал домашнее задание? Ты почистил зубы?». Вместо этого можно использовать выражение «я заметил»: «Я заметил, что ты не почистил зубы. Давай сделаем это сейчас».

5. Альтернативы

Где можно, предоставлять детям возможность выбора, по крайней мере между двумя приемлемыми вариантами. (Но во многих случаях выбор неуместен, особенно для маленьких детей. Совсем не кстати позволять им выбирать идти или не идти в школу, обидеть кого-то или находиться в опасной ситуации, например, залезть на крышу).

Например: «можешь пойти спать в 9.15 или в 9.30», «положить свои грязные вещи в корзину

для белья или носить их грязными». Маленьким детям необходимо ограничивать количество альтернатив.

6. Естественные последствия

Естественные последствия происходят естественно. Если вы стоите под дождем – вы промокаете. Если вы забываете о еде – вы испытываете чувство голода. Если не стираете свою одежду – она становится грязной. Дети учатся естественным путем в том случае, если родители могут удержаться от того, чтобы заставить или наказать их.

7. Логические последствия*

Логические последствия являются более сложными. Требуется родительское вмешательство, если метод естественных последствий не является адекватным вследствие возможной опасности (кто-то может пострадать) или отдаленности результатов (например, гнилые зубы). Логическое последствие должно быть связанным с предыдущими событиями, вызывающим уважение и разумным как для ребенка, так и для его родителей.

*(довольно большая отдельная тема, см. подолжение ниже)

8. Неформальный подход

Общение с ребенком со 100% внимания и любви, не думая о том, что нужно приготовить обед или сделать телефонный звонок (достаточно 15-20 минут в день). Делиться с ребенком чувствами, которые создают теплоту и близость.

9. Заведенный порядок

Детям необходим устоявшийся порядок. Установление режима дня – ключ к устранению стычек по поводу отхода ко сну, утренних подъемов, времени для еды, домашних заданий, покупок и домашних обязанностей.

10. Знать кто он, а не где он

«Вы знаете где ваш ребенок?» - часто родители читая этот вопрос на афишах чувствуют себя виноватыми, если не знают или самодовольными, потому что думают, что знают. Хочется увидеть на афише новое объявление: «Вы знаете вашего ребенка? Что думает ваш ребенок? Как он чувствует? Что хочет в жизни? Каковы его жизненные ориентиры, надежды и мечты? Не ваши, а вашего ребенка?» Другие вопросы, которые необходимо задать: «Вы верите в своего ребенка? Вы верите, что ваш ребенок неповторимая человеческая личность, и что он должен пройти свой собственный жизненный путь?»

11. Иметь веру

Иметь веру означает принимать детей такими, какие они есть. Вера в детей не означает, что они готовы к самостоятельности. Им все еще необходимы родительская любовь, поддержка и помощь в обучении жизненным навыкам. Если мы верим, это дает нам терпение воспитывать их, применяя методы доверия такие, как совместное решение проблемы, доведение дела до конца, семейные советы.

12. Ошибки

Важно, чтобы дети осознали, что ошибки – это неотъемлемая часть процесса познания. Расскажите им о своих ошибках.

13. Тайм-аут

Это своеобразный вид уединения, который поможет избежать в воспитании детей метода наказания и унижения. Его целью является дать детям возможность отдохнуть некоторое время. Дети поступают лучше, когда они чувствуют себя лучше. Полезна фраза: «Находясь в своей комнате, сделай что-нибудь, чтобы почувствовать себя лучше. Может быть, ты

захочешь почитать книгу, вздремнуть, послушать музыку, пока ты не станешь чувствовать себя лучше и не будешь готов изменить свое поведение».

14. Поощрение вместо похвалы и награды.

Поощрение дает детям информацию о том, что они хороши такие, какие они есть. Ободрение показывает детям, что их поступки отделены от личности. Путем поощрения мы учим детей, что ошибки – это просто возможность учиться и расти, вместо того, чтобы их только стыдиться. Похвала и награда приучают детей зависеть от суждений других людей вместо доверия своему жизненному опыту и самооценке.

Например:

Похвала: «Ты – хороший мальчик» Поддержка: «Спасибо, что помог накрыть стол».

Похвала: «Уверена, ты самый толковый в классе». Поддержка: «Должно быть, здорово вкладывать в учебу все 100%»

Поощряя, мы отмечаем даже самые маленькие достижения.

15. Используйте свое чувство юмора

Основные принципы метода логических последствий(*)

- 1 Без «воспитания» и назидания, искренне и естественно сохранять открытую позицию.
- 2 Поощрять инициативу, старание, активность – принять мужество быть несовершенным.
- 3 Дать время, чтобы ребенок приготовился к решению проблемы.
- 4 Искренне, доверительно и уважительно предложить альтернативы-выборы при решении ситуации детям: «Ты можешь сам подумать».
- 5 Дать возможность убедиться, что можно при желании переменить решение: «Я вижу, что ты решил, но ты можешь попробовать иначе».
- 6 Удостовериться, что следствие логически связано с неправильным поведением, а не с «неправильным» ребенком: так, если ребенок невротичен, то следствие еще больше расстроит его.

Этапы применения метода логических последствий

Программа психологического сопровождения воспитанниц:

- 1 Ребенок путает дисциплину с наказанием. Дисциплина нужна, чтобы учить, в то время как наказание используется для контроля и возмездия. Маленькие дети не совершают преступления, за которые следует наказывать. Их ошибки требуют корректирующих дисциплинарных методов.
- 2 Наказание путает проблему любви и насилия и учит, что насилие может быть выражением любви. Настоящая любовь выражается более здоровыми путями.
- 3 Наказание увеличивает агрессивность в ребенке и вандализм в школе и на улице. Насилие порождает насилие.
- 4 Наказание может выразиться в постоянном физическом, умственном, духовном или эмоциональном спаде у ребенка.
- 5 Инициатива и желание творить снижаются, а чувства беспомощности, одиночества и отстраненности увеличиваются.
- 6 Физические наказания не учат тому, как достичь успеха.
- 7 Существуют ненасильственные дисциплинарные воздействия, которые иногда более эффективны. Они не наносят физического вреда.

(Из лекции доктора Мюррея Штрауса, проводившего исследование в лаборатории «Исследования семь» в Гемпширском университете в Дареме).

Алгоритм поведения родителей с детьми в критических ситуациях

- 1 Принятие индивидуальности ребенка, вера в его возможности, отделение действия от личности.
- 2 Понимание «ошибочных» целей плохого поведения ребенка и коррекция родительского поведения на позитивное (уважение, доверие, поощрение стараний и активности).
- 3 Анализ собственных слов, убеждений, эмоций, связанных с данной ситуацией и влияющих на ребенка.
- 4 Искренняя и естественная открытая позиция, без назидания, навязывания и одолжения; поощрение в ребенке инициативы, независимости, ответственности, мужества быть несовершенным.
- 5 Уверенность, что следствия поведения ребенка логически связаны с неправильным поведением, а не с «неправильным» ребенком – если ребенок невротичен, то следует поработать над его здоровьем с врачом и психологом.

Поведение детей и родителей в ситуациях ошибочных целей

Ложные убеждения	Я могу стать своим только когда меня замечают	Я имею значение только тогда, когда я контролирую ситуацию и не позволяю никому командовать мной.	Я чувствую принадлежность только тогда, когда причиняю боль другим, поскольку сам ее испытываю – меня нельзя любить.	Я могу стать свои и иметь значение только тогда, когда меня, беспомощного, обслуживают.
Ошибочная цель ребенка	Привлечение внимания	Власть	Мечь	Демонстрация беспомощности
Чувства и реакция родителей	Раздражение. Стремление образумить, наказать, уклониться от просьб обещанием что-то сделать.	Злость, раздражение, от того, что авторитет под угрозой. Стремление бороться или признать поражение.	Глубокая боль. Гнев. Стремление наказать, отплатить.	Отчаяние, невозможность повлиять на ребенка. Склонность согласиться с ребенком, что ничего не может быть сделано.
Реакция ребенка на коррекцию	Временная остановка неправильного поведения, затем возобновление того же поведения или досаждение другим способом.	Агрессивное поведение усиливается или ребенок подчиняется с вызывающей покорностью.	Поиски дальнейшего отмщения или избрание нового оружия.	Избегание неудачи, пассивность, изоляция. Хитрость с нежеланием что-то сделать.
Изменение цели на позитивную	Сотрудничество, дать понять, что соучастие ребенка замечено и оценено.	Признать авторитет ребенка, доверяя ему. Поощрять способность принимать решения и нести ответственность за исход ситуации.	Реакция добротой на обиду, избегать наказания и сведения счетов.	Отказ от борьбы, опора на старания ребенка сделать хорошо, с правом на ошибку.
Позитивное поведение родителей	Помочь, избегая избыточного внимания. Если возможно, игнорировать неправильное поведение, обращая внимание на позитивное.	Сотрудничество, удерживаться от конфликта. Понять, что борьба или признание поражения только увеличивают стремление к власти. Не диктовать, а развивать ситуацию.	Справедливость. Создать атмосферу доверия, убедить, что ребенок любим.	Прекратить критику. Поощрять любые позитивные проявления и активность, как бы малы они не были. Не впадать в жалость и не сдаваться.
Изменение убеждений ребенка	Я могу стать своим, когда сотрудничаю.	Я могу решать и быть ответственным за ситуацию.	Я заинтересован в сотрудничестве.	Если захочу, я это сделаю, как смогу.