7 способов привить ребенку самодисциплину

Воспитание дисциплины у детей требует последовательности и доброты.

Приучать наших сыновей к порядку было бесполезно. Пока они росли, я пробовала семейную командную работу, технику "потому что я так сказал" и "если это не в корзине, я не буду мыть", но безуспешно.
Наконец, когда оба мальчика уехали в колледж, наш дом стал приятно свободным, все вещи обрели свои места. После окончания колледжа старший сын вернулся домой, чтобы жить и работать в Вашингтоне. Мы были рады его возвращению. Однако в доме снова воцарился прежний беспорядок.
Однажды, отдыхая вместе в захламленной гостиной, я сказала: «Надеюсь, ты знаешь, как мы счастливы, что ты дома, даже если это и не очень весело для тебя».
Он ответил: «Вообще-то я рад, что вернулся домой. Все нормально.»
Я добавила: «Ты же знаешь, как я ценю твои усилия, чтобы убирать за собой?»
Он тут же схватил свои кроссовки со смартфоном и рассмеялся: «Это был вопрос с подвохом?»
Нет, это не был вопрос с подвохом. Этот вопрос, к моему удивлению, был искренне сочувственным методом дисциплины, который, наконец, сработал!
Дисциплина - это обучение кого-то, в частности ребенка, цивилизованному поведению. Цель дисциплины - самодисциплина, чтобы ребенок усвоил моральные и поведенческие нормы с детства и вырос в ответственного, внимательного взрослого, который в состоянии сам за собой следить.

Когда вы ищете технику, которая работает для вашей семьи, и особенно для ваших маленьких детей, вот несколько нежных напоминаний:

Дисциплинируйте сейчас или накажите позже. В идеале дисциплина предшествует и предотвращает социально неприемлемое поведение, а наказание следует за ним. У каждого есть свое место, но помните, что наказание является негативным и может побудить ребенка научиться быть хитрым, чтобы он не попался снова, в то время как дисциплина является позитивной мерой, которая поддерживает самоконтроль ребенка.

Будьте взрослыми. Детям нужны настоящие, гибкие, заботливые взрослые, которые любят их безоговорочно. Особенно когда они сильно раздражают вас. Предположим, ваш ребенок отчаянно чешет зудящую сыпь, пока она не начнет кровоточить. Не поможет просто сказать: «Перестань чесаться! Ты хочешь, чтобы у тебя на всю жизнь остались шрамы?» Вместо этого скажите: «Я знаю, что у тебя все чешется, но почесывание делает только хуже. Давай нанесем лосьон, чтобы успокоить зуд». Находите решения и моделируйте рациональное поведение, чтобы ваш ребенок научился справляться с трудностями и решать проблемы.

Будьте последовательными. Предположим, ваш ребенок требует внимания в тот момент, когда вы приходите домой, еще до того, как вы положили сумку или повесили

куртку. Если сегодня вы реагируете спокойно, а завтра раздраженно, ваш ребенок получит нечеткое сообщение о ваших ожиданиях. Попробуйте последовательный подход. Например: «Пожалуйста, дай мне возможность положить вещи и переобуться. Тогда я буду готов послушать тебя.» Затем сделайте это: положите свои вещи, смените обувь и уделите ребенку все свое внимание. Последовательность окупается.

Проявите контроль. Скажем, что ваш ребенок хочет постоянно смотреть телевизор или играть в видеоигры, и вы обеспокоены тем, что он не получает достаточной сенсомоторной активности, не играет на улице и не взаимодействует с семьей. Ваше мнение может не обрадовать ребенка. Поэтому заключите сделку: он может смотреть телевизор или играть в видеоигру в течение часа после ужина, а затем выбрать сказку на ночь, настольную игру или другое занятие, которое ему нравится. Вспомните закон эквивалентности, одно из определений которого гласит: когда вы что-то забираете, то нужно это заменить чем-то равноценным. Помните также, что родительское одобрение и участие являются наиболее значимыми подкреплениями для маленького ребенка.

Концентрируйтесь на том, что ребенок делает правильно. Предположим, он делает половину домашней работы, а потом выходит на улицу с баскетбольным мячом. Вместо того, чтобы говорить: «Вот твой брат сначала заканчивает домашнее задание, а потом уже идет гулять», попробуйте следующее: «Это здорово, что ты начал делать домашнее задание. Пара мячей в корзину освежит тебя и поможет закончить задание.» Похвала и понимание всегда затмят вину, позор, и неуважение.

Будьте ориентированы на будущее. Может быть, вы брезгливы, а сын любит грязь. Может быть, вы хотите почитать газету, а он хочет поговорить о сильных рейнджерах. Может быть, вы любите приятную классическую музыку, а он любит громкий детский рэп. Прежде чем дисциплинировать его, подумайте о своих долгосрочных целях. Хотите ли вы, чтобы он узнавал о своем окружении через практическое исследование, улучшал свои коммуникативные навыки и развивал личное эстетическое восприятие, или вы хотите, чтобы он просто подчинялся?

Дисциплина, чтобы обеспечить чувство принадлежности. «В нашей семье мы этого не делаем», - эффективно действует на правонарушения от жевания с открытым ртом до швыряния снежков в машины. Избегайте комментариев: «Чтобы я никогда больше такого не видел(а)!» Потому что ребенок может воспринять это как вызов продолжать это делать, когда он знает, что вы не увидите. Дисциплина должна быть инклюзивной, а не эксклюзивной, чтобы ребенок чувствовал себя связанным со своей семьей и обществом в целом.
Если одна техника не увенчалась успехом, попробуйте другую. И не забывайте про чувство юмора!

Оригинальная статья: Carol Stock Kranowitz - 7 Tips to Develop Children's Self-Discipline, August 2020
Перевод: Остренко Анна Александровна

Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: возрастная психология, детская психология, самодисциплина у детей, грамотные родители, дисциплина.

