**Дисциплина**

Детям не только нужен порядок и правила поведения, они хотят и ждут их! Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности. Возникает вопрос: если ребята чувствуют себя более защищенными в условиях заведенного порядка и определенных правил поведения, то почему они норовят эти порядок и правила нарушить? Почему на это постоянно жалуются родители, воспитатели и учителя?

Дети восстают не против самих правил, а против способов их “внедрения” (согласитесь, само это привычное для слуха слово указывает на силовые методы).

Как же найти пути к бесконфликтной дисциплине ребенка?

Есть шесть правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину.

Первое правило: Ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого ребенка. Это особенно полезно помнить тем родителям, которые стремятся, как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя ограничивать. В школе, на работе, в любой компании им уже никто не хочет потакать. Со своими завышенными требованиями к окружающим и неспособностью идти навстречу другим, они остаются в одиночестве, часто встречают насмешки и даже отвержение. Да и в старости такие “вечно уступчивые” родители часто оказываются одинокими и заброшенными.

Правило второе: Ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много и они должны быть гибкими.

Это правило предостерегает от другой крайности – когда родители считают что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. По принципу: “Дашь ему волю, так он и на шею сядет; будет делать что хочет”. Тут они показывают сомнительный пример поведения “всегда добиваться того, что ты хочешь, не считаясь с желаниями другого”. Ведь дети очень чувствительны к манерам родителей и с раннего детства им подражают. Так что в семьях, где применяются авторитарные, силовые методы, дети быстро учатся делать то же. Они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда “коса находит на камень”.

Когда родитель выполнения своего желания требует от ребенка мягко, но настойчиво, часто сопровождая объяснениями, с которыми тот, в конце концов, соглашается. И если такой нажим – постоянная тактика родителя, с помощью которой они всегда добиваются своего, то ребенок усваивает убеждение: “Мои личные интересы (желания, потребности) не в счет, все равно придется делать то, что хотят или требуют родители”.

В некоторых семьях это продолжается годами, и дети постоянно оказываются побежденными. Как правило, они растут либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными. Но в обоих случаях у них накапливается озлобление и обида, их отношения с родителями нельзя назвать близкими и доверительными.Оба правила взятые вместе, предполагают особое чувство меры, особую мудрость родителя в решении вопросов о “можно”, “следует” и “нельзя”.Найти золотую середину между попустительским и авторитарным стилями нам помогает образ четырех цветовых зон поведения ребенка: зеленой, желтой, оранжевой и красной (идея зон принадлежит одному американскому психологу).

Зеленая зона – то, что разрешается ребенку по его собственному усмотрению или желанию. Например, в какие игрушки играть, какие свои игрушки отдать друзьям, в какой кружок записаться, с кем играть и дружить…

Желтая зона – действия, в которых ребенку предоставляется относительная свобода. Например, можно сесть за уроки, когда хочешь, но закончить работу к 8 часам вечера; можно гулять, но только в своем дворе.

В этой зоне ребенок приучается к внутренней дисциплине и бесконфликтной принятие ребенком требований и ограничений должны быть предметом особенной родительской заботы. Постарайтесь в каждом случае спокойно (но коротко!) объяснить, чем вызвано ваше требование. При этом обязательно подчеркните, что именно остается ребенку, для его свободного выбора. Когда дети чувствуют уважение к их чувству свободы и самостоятельности, они легче принимают родительские ограничения.

Оранжевая зона действия – ребенка, которые, в общем, нами не приветствуются, но в виду особых обстоятельств сейчас допускаются. Например, малыш напуган страшным сном, и мать берет его в свою кровать, пока он не успокоится. Не стоит бояться подобных исключений, если они действительно редки и оправданы. Дети бывают очень благодарны родителям, за готовность пойти навстречу их особенной просьбе. Тогда они даже больше готовы соблюдать правила в обычных ситуациях.

Красная зона – действия, не приемлемые ни при каких обстоятельствах. Нельзя бить, щипать или кусать маму, играть с огнем, ломать вещи, обижать маленьких … Список этот взрослеет вместе с ребенком и подводит его к серьезным моральным нормам и социальным запретам.

Правило третье: Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.Детям надо много бегать, прыгать, шумно играть, лазать по деревьям, бросать камни, все хватать, открывать, разбирать, рисовать, на чем попало … – это проявления естественных и очень важных для развития детей потребностей в движении и познании. Запрещать подобные действия – все равно что пытаться перегородить полноводную реку. Лучше позаботиться о том, чтобы направить её течение в удобное и безопасное русло. Исследовать лужи можно, но только в высоких сапогах; разбирать часы тоже можно, но только, если они старые и давно не ходят; играть в мяч можно, но только не в помещении и подальше от окон; даже бросать камни в цель можно, если позаботиться, чтобы никто при этом не пострадал. Или, если дети, играя, начинают бросаться тяжелыми игрушками – необходимо запретить, но разрешить покидаться мягкими игрушками.

Например, за рубежом в некоторых детских учреждениях есть кафельная комната, специально для рисования на стенах. Каждый ребенок может рисовать фломастером или краской сколько ему угодно. После занятий рисунки смывают из брандспойта и комната готова для следующей группы. Дети очень любят эти занятия, воспитатели тоже.

Другой пример относится к подростковому возрасту. Начиная лет с десяти-одиннадцати ребятам становится особенно важно общаться со сверстниками. Ребята часто перестают слушаться родителей и последствия этого могут быть опасными. Чтобы избежать осложнений, родителям стоит быть особенно осторожными в запретах “не дружить”, “не ходить”, “не надевать”, “не участвовать”.

Подростковая мода подобна ветрянке – многие ребята её подхватывают и переносят в более или менее серьёзной форме, а через пару лет сами же улыбаются, оглядываясь назад. Но если в это время родители вошли в затяжной конфликт со своим сыном или дочерью, согласия со своими мнениями они не добьются, а контакт и доверие могут потерять окончательно.Что же остается на долю родителей, кроме терпения и принятия неизбежности “ветрянки”? Нам необходимо оставаться носителями и проводниками более общих, непреходящих ценностей: честности, трудолюбия, благородства, уважения к личности другого. Заметьте, что многие из этих ценностей можно и обсуждать с взрослеющим ребёнком, и реализовать во взаимоотношениях с ним, а это – самый главный дар, который он в глубине души ищет и надеется получить.

Правило четвертое: Ограничения, требования, запреты должны быть согласованы взрослыми между собой.Когда мама говорит одно, папа другое, а бабушка – третье, ребёнку невозможно усвоить правила, привыкнуть к дисциплине. Он привык добиваться своего, “раскалывая” ряды взрослых. Отношения между взрослыми членами семьи от этого не становятся лучше.Разногласия взрослым необходимо обсуждать без ребёнка. Не менее важна последовательность в соблюдении правил. Если ваш ребёнок два дня подряд ложился в 10 часов вечера вместо 9, то на третий день вам трудно будет уложить его вовремя, он резонно возразит, что вчера и позавчера вы ему “разрешали”.Стоит помнить, что дети постоянно испытывают наши требования “на прочность” и принимают, как правило, только то, что не поддается расшатыванию. Иначе приучаются настаивать, ныть, вымогать.

Правило пятое: Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Любой запрет желаемого для ребенка труден, а если он произносится сердитым ил властным тоном, то становится трудным вдвойне.И на вопрос “Почему нельзя?”, не стоит отвечать “Потому, что я так сказал”, “Я так велю”, “Нельзя и всё!” Нужно коротко пояснить: “Уже поздно”, “Это опасно”, “Может разбиться” …

Объяснение должно быть коротким и повторяться один раз. Если ребёнок снова спрашивает: “Почему?”, то это не потому, что он вас не понял, а потому, что ему трудно побороть своё желание. Здесь поможет активное слушание.

Активно слушать ребёнка – значит “возвращать” ему в беседе то, что он поведал, при этом обозначив его чувство. Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребёнка совершенно особое впечатление.

Важные особенности беседы по способу активного слушания.

Во-первых, очень важно чтобы ваши и ребёнка глаза находились на одном уровне, так как ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать.

Во-вторых, если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребёнком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме, так как фраза оформленная как вопрос, не отражает сочувствия.Часто на вопрос “Что случилось?” огорченный ребёнок отвечает “Ничего!”, а если вы скажете “Что-то случилось…”, то ребёнку бывает легче начать рассказывать о том, что случилось.

В-третьих, очень важно в беседе “держать паузу”. Не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребёнку разобраться в своём переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Если глаза ребёнка смотрят не на вас, а в сторону “внутрь” и “вдаль”, то продолжайте молчать – в нём происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

В-четвертых, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребёнком, а потом обозначить его чувство.Иногда у родителей возникает опасение, что ребёнок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же смыслом. Практика показывает, что если вы даже и используете те же самые фразы, но при этом точно угадываете переживания ребёнка, он, как правило, не замечает ничего необычного, и беседа успешно продолжается.

Если вы не совсем точно угадали случившееся событие или чувство ребёнка, не смущайтесь, в следующей фразе он вас поправит. Будьте внимательны к его поправке и покажите, что вы её приняли.

Три результата активного слушания:

Исчезает или, по крайней мере, сильно ослабевает отрицательное переживание ребёнка

Ребёнок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе всё больше.

Ребёнок, при активном слушании, сам продвигается в решении своей проблемы.Приказы же и “Ты – сообщения” усугубляют сопротивление ребёнка. Предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме. Например, стоит сказать: “Спичками не играют” вместо “Не смей играть спичками!”, “Конфеты едят после обеда” вместо “Сейчас же положи конфету назад!”, “Хвост у кошки не для того, чтобы за него тянули” вместо “Перестань мучить кошку!”И последнее шестое правило поддержания дисциплины: Наказывать ребёнка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

Правда здесь нужно иметь запас больших и маленьких семейных праздников, семейных дел, традиций (любимые пироги, которые по выходным печет мама, поездки на рыбалку с папой, совместные прогулки).И отменять их, только если случился проступок, действительно ощутимый, и вы на самом деле расстроены. Однако не угрожайте их отменой по мелочам.