**Як ефективно привчати дитину до дисципліни**

*Тринадцять ефективних порад батькам про те, як привчати дитину до дисципліни в різному віці*



Дисципліна – це одне з найважливіших, але водночас і незрозумілих слів для батьків. Усі батьки єдині в тому, що дітям потрібна дисципліна, але думок, як цього досягти, – безліч.

Розгляньмо докладніше, як найкраще привчити дитину до дисципліни. Спочатку з’ясуймо, що це таке.

**Дисципліна й покарання**

Які у вас асоціації із словом «дисципліна»? Покарання? Влада? Позитивне підкріплення? Усі ці варіанти по-своєму правильні. Привчання до дисципліни – це навчання людини того, як дотримуватися норм поведінки, і для цього придатні і покарання, і позитивне підкріплення, і демонстрація влади. Іншими словами, дисциплінування – це спосіб змусити дитину поводитися належним чином.

Однак методи, які використовують для цього батьки, можуть суттєво відрізнятися. Більшість батьків застосовує для дисциплінування покарання, ставлячи дитину в куток, позбавляючи її привілеїв або навіть шльопаючи. Деякі батьки відкрито розмовляють із дитиною, пояснюють їй свої очікування від її поведінки й наслідки за порушення правил. У ході бесід батьки використовують логічні судження й позитивне підкріплення.

Окремі із цих методів ефективні й допомагають дитині бути щасливою і успішною, а інші спроможні перетворити її на бунтаря, котрий ненавидить владу і порядок.

**Як правильно привчати дитину до дисципліни?**

Привчити дитину до дисципліни – непросте завдання. Для цього ви потребуватимете вдосталь терпіння, любові і наявності навичок впливу на дитину.

**1. Чітко позначте свої очікування**

Як би ви хотіли, щоб дитина відповідала на ваші запитання? Якою ви бачите її поведінку з гостями або в громадських місцях? Що ви маєте на увазі, коли говорите про дисципліну й гарну поведінку?

Якщо не маєте чітких відповідей на ці запитання і не знаєте напевно, як повинна діяти дитина в тих чи інших ситуаціях, то звідки вона може це знати? Батькам варто сформувати очікування щодо поведінки дитини і пояснити їх їй.

**2. Виявляйте розсудливість**

Установлюючи свої очікування, пам'ятайте, що ніхто не досконалий. Визначте конкретні реальні цілі, посильні для дитини. Якщо тій буде дуже важко виправдати ваші очікування, вона може зневіритися й піти шляхом найменшого опору.

**3. Будьте послідовні**

Деякі батьки самі час від часу порушують правила, які ж і встановили, тому що це їм зручно. Однак такими діями батьки демонструють дитині, що порушувати правила допустимо. Навпаки, послідовно дотримуючись правил, батьки підкреслюють важливість дисципліни. Дотримуйтеся правил за будь-яких обставин. Але водночас не варто встановлювати для дитини занадто суворі правила або робити те, що може її принизити або збентежити.

Коли ви порушуєте правила, це схиляє дитину до думки: «Якщо батьки порушують правила, то чому я маю їх дотримуватися?»

**4. Не будьте занадто авторитарними**

Батьки для дитини – авторитетні фігури в сім'ї. Однак вам вирішувати, який стиль спілкування з дитиною обрати – авторитарний чи демократичний. Розгляньмо, у чому між ними різниця.

Авторитарні батьки пояснюють свої вимоги фразою: «Тому що я так сказала (сказав)!». Вони очікують, що дитина виконуватиме вказівки без жодних пояснень. Авторитарне виховання не враховує думок дитини і може принижувати її. Що старшими стають діти, то більше вони прагнуть, щоб їх поважали. Тому дотримуватися авторитарного стилю у вихованні дітей – не найкраща ідея.

На відміну від авторитарних батьків демократичні чітко пояснюють свої очікування і встановлюють обмеження. Вони показують дитині взірцеву поведінку і хвалять її за таку ж. Щоб заслужити повагу дитини й донести до неї свою точку зору, вам потрібно поважати її думку.

**5. Підтримуйте зв'язок**

Коли ви розмовляєте з дитиною, не відволікайтеся ні на що інше. Перервіть усі справи, приберіть мобільний телефон і дивіться на дитину. Тільки так вона зрозуміє, що її слова для вас мають вагу.

Дитина краще слухатиметься вас і дотримуватиметься встановлених правил, відчуваючи емоційний зв'язок із вами. Вона потребує вашого співчуття. Спробуйте зрозуміти, що дитина відчуває. Розмовляючи з нею на основі цих позицій, ви зауважите, що й вона почне прислухатися до ваших слів.

**6. Спілкуйтеся відкрито**

Не робіть категоричних заяв, після яких ваша розмова з дитиною припиняється. Наприклад, якщо вона відмовляється йти в гості, не варто говорити їй: «Я сказала, що ми йдемо – і крапка». Натомість спробуйте зрозуміти дитину й запитайте: «Чому ти не хочеш іти в гості?». Коли ви розумітимете причини такої поведінки, відкоригувати її буде набагато легше.

**7. Використовуйте помилки дитини як можливість навчити її нового**

Користуйтеся допущеними дитиною помилками, щоб допомогти їй стати кращою особистістю. Якщо ви бачите, що вона робить щось не так, не поспішайте втручатися або критикувати її. Зберігайте спокій і дайте дитині можливість зрозуміти, що саме вона зробила не так. Вказуючи їй на помилки, поясніть, як їх виправити.

Привчаючи дитину до дисципліни, важливо якомога чіткіше озвучувати свої очікування, демонструвати позитивний приклад, давати дитині вибір і простір для розвитку, встановлювати межі, щоб убезпечити її.

Але наскільки жорсткими повинні бути межі, які ви встановлюєте? Чи допустиме фізичне покарання дітей?

**Покарання й дисципліна – це не одне й те ж**

Чи вважаєте ви, що дисциплінування неможливе без покарань? Якщо так – ви не самотні. Багато батьків у всьому світі думають так само.

Однак через певні причини цього робити не варто:

* у перекладі з латини слово «дисципліна» означає «навчання». Привчання дитини до дисципліни має на меті навчити її гарної поведінки, а покарання контролює поведінку дитини за допомогою страху;
* хоча покарання – це засіб певною мірою контролювати поведінку дитини, такий вид контролю формує в неї переконання, що вона не відповідає за свою поведінку;
* покарання, що принижують дитину, здатні завдати довгострокової шкоди її психіці;
* тілесні покарання можуть спричинити агресивну поведінку. У дітей, котрі переживають фізичні покарання, також виникає ризик фізичних і емоційних травм, антисоціальної поведінки тощо;
* надмірні тілесні покарання нерідко переростають у насилля, що травмує психіку дитини.

Дитина, котру часто карають, починає вірити, що відповідальність за її поведінку лежить на комусь іншому, а не на ній самій.

Пам'ятайте: поганих дітей немає – є тільки погана поведінка. Ваша мета – не завдати дитині шкоди, а виправити її поведінку.

**Ефективні методи дисциплінування дитини**

Дисциплінування спрямоване на те, щоб навчити дитину, навіть із її суб'єктивної точки зору, розрізняти гарну й погану поведінку. Головне – пояснити дитині загальноприйняті правила поведінки й те, що вона ніколи не повинна завдавати шкоди іншим людям. У різному віці можна застосовувати різні методи дисциплінування дитини.

**3–5 років**

Діти, старші від трьох років, розуміють вказівки і здатні дотримуватися їх. Вони також у змозі бачити взаємозв'язок між своїми вчинками й наслідками. У цьому віці діти полюбляють усе робити по-своєму, і тому потрібно встановити для них обмеження. Ось декілька ефективних способів зробити це.

**1. Позитивне дисциплінування**

Як випливає з назви, позитивне дисциплінування спрямоване на те, щоб наголосити на добрих, а не на поганих вчинках дитини. Ідея такого методу – підкреслити, яких саме дій ви очікуєте від дитини. Цей метод добре працює із маленькими дітьми.

**2. Керівництво дитиною**

Маленькі діти ще не у змозі відрізняти правильні і неправильні вчинки. Малюків потрібно вчити поводитися в суспільстві, спілкуватися з новими знайомими й гостями, які приходять в оселю, формувати в дітей гарні манери і навички спілкування. Тому давайте дитині прості й зрозумілі інструкції. Допоможіть їй розрізняти гарну і погану поведінку.

Найліпший спосіб зробити це – демонструвати позитивний приклад. Робіть те, що вважаєте правильним, поводьтеся так, як хотіли б, щоб поводилася ваша дитина. Навчіть дитину говорити «дякую», «будь ласка» й «вибачте» у відповідних ситуаціях. У ранньому віці дитина може також вивчити фрази: «Я розгнівана», «Я голодна» або навіть «Я тебе люблю» тощо.

**3. Дисципліна, заснована на винагороді**

Ставити для дитини умови найкраще, коли вона ще занадто мала, щоб зрозуміти логіку й пояснення батьків. Також батьки часто використовують покарання, аби змусити дитину поводитися певним чином. Але, використовуючи покарання, ви зосереджуєтеся на негативі.

Дисципліна, заснована на винагороді, наголошує на позитиві, тобто тому, що повинна робити дитина. Однак винагорода не має перетворюватися на підкуп. Якщо ви нагороджуєте дитину за будь-яку дрібницю, вона втратить мотивацію добре поводитися без винагороди.

Щоб уникнути цього, привчіть дитину до того, що нагорода не завжди повинна бути матеріальною. У її ролі може бути, наприклад, звичайна похвала. Якщо дитина щаслива, бо допомогла іншій людині, це почуття для неї – нагорода.

**4. Періоди заспокоєння**

Якщо дитина вперта, позитивне дисциплінування в стосунках із нею може не спрацювати. Такі діти здатні впадати в істерики, щоб виразити свої злість і розчарування. Якщо ви сваритимете дитину або змушуватимете її чинити згідно з вашими вказівками – лише погіршите ситуацію.

Коли дитина відмовляється слухатися вас і впадає в істерику, дайте їй час, щоб вона могла заспокоїтися. Не варто ставити її в куток, краще дозвольте провести деякий час у її кімнаті. Комфортна атмосфера допоможе їй швидше заспокоїтися.

Далі поговоріть із дитиною про те, чому вона не повинна поводитися певним чином.

**6–7 років**

У цьому віці дитина співвідносить слова батьків із їхніми вчинками. Тому, перш ніж встановлювати для дитини наслідки за її погану поведінку, переконайтеся, що вони обґрунтовані. Не погрожуйте їй перебільшеними покараннями або тими, які ви не зможете виконати.

**5. Встановлюйте правила й кордони**

Діти краще поводяться, знаючи правила. Тому встановіть для дитини рамки дозволеного. Правила, які ви визначаєте, мають бути простими й зрозумілими. Дитина мусить розуміти наслідки, які очікують на неї в разі поганої поведінки. Однак не перестарайтеся. Занадто велика кількість правил і обмежень може дезорієнтувати дитину. Установіть декілька правил і вимагайте, щоб дитина дотримувалася їх.

**6. Розкажіть дитині про природні й логічні наслідки**

Ефективний спосіб привчити дитину до дисципліни – використовувати природні наслідки тих чи інших дій, які можна пояснити логічно. Не придумуйте наслідків, зручних для вас, оскільки дитина швидко здогадається про їх надуманість.

Природними наслідками можуть бути почуття дитини до чогось. Наприклад, якщо вона з необережності загубила або зламала іграшку, не поспішайте купувати їй нову. Дайте їй час пережити смуток від втрати іграшки й зрозуміти важливість дбайливого ставлення до речей.

Логічні наслідки – не ті, які обираєте ви, а ті, які прямо пов'язані з поганою поведінкою. Розуміння цього допоможе виправити поведінку дитини.

Наприклад, якщо вона не хоче вчити уроки, можна заборонити їй дивитися телевізор або грати в комп'ютерні ігри. Якщо вона постійно забуває іграшки на вулиці, доцільно заборонити їй гратися ними впродовж одного-двох днів.

**7. М'яка дисципліна (перенаправлення)**

М'яка дисципліна – це спеціальна техніка, яка полягає в тому, що дитину потрібно відвернути від поганої поведінки й запропонувати альтернативу. Наприклад, якщо дитина хоче погратися з вашим мобільним телефоном, ви можете сказати їй: «Тобі подобається гратися з мобільним телефоном? Добре, візьмімо іграшковий телефон». У такий спосіб ви перенаправите увагу дитини.

Якщо дитина грається в небезпечному місці, вам треба відвести її в безпечне. Не варто шльопати дитину або застосовувати фізичне насилля. Торкайтеся її ніжно, використовуйте фрази, наприклад: «Ця кімната краще підходить для ігор» або «Там дуже небезпечно, іди сюди».

**8. Емоційний коучинг**

Діти влаштовують істерики, кусаються або б'ються тоді, коли не в змозі висловити усно свої емоції. Мета емоційного коучингу – виключаючи тиск на дитину, навчити її визначати емоції і виражати їх словами. Коли дитина почне битися або розкидати речі, спокійно скажіть їй: «Я знаю, що ти лютуєш, бо тобі потрібно багато часу приділяти урокам. Зараз ти можеш зробити перерву й трохи помалювати, а потім знову повернешся до виконання уроків».

Емоційний коучинг передбачає 5 кроків:

* відстежуйте власні емоції;
* співчувайте дитині, підтримуйте з нею зв'язок;
* слухайте, що говорить дитина;
* називайте дитині емоції, які вона відчуває. Для цього укладіть список почуттів або роздрукуйте фотографії облич людей, які виражають різні емоції.

**9–12 років**

У цьому віці для дисциплінування дитини найкраще використовувати природні наслідки. Крім того, ми радимо вам скористатися низкою технік.

**9. Причини й наслідки: допоможіть дитині вчитися на її помилках**

Наслідки, які ви встановлюєте для дитини за погану поведінку, мають бути відповідними її віку й ситуації. Наприклад, якщо дитина відмовляється вчасно лягати спати, дозвольте їй лягти спати пізніше. Наступного дня, коли вона почуватиметься сонною й роздратованою, поясніть їй, що причина – у тому, що вона не лягла вчора вчасно.

Використовуйте природні наслідки, щоб допомогти дитині вчитися на помилках.

**10. Запропонуйте альтернативи**

Коли ви говорите дитині «ні» і не пропонуєте нічого натомість, вона може стати впертою. Логічні пояснення не спрацюють, якщо дитина намагатиметься виразити свою незалежність за допомогою дій. Придумайте альтернативи, що дадуть вам змогу співпрацювати.

Коли ви надасте дитині вибір, у неї не буде можливості сказати «ні». При наявності в неї двох простих варіантів будь-який її вибір буде правильним. Наприклад, якщо дитина влаштовує істерику, бо ви не хочете купувати їй газовані напої, наступного разу запитайте: «Що ти хочеш – яблучний чи апельсиновий сік?». У такий спосіб ви дасте їй зрозуміти, що вона має тільки ці два варіанти. Якщо дитина все ж відмовляється від обох варіантів, не втрачайте наполегливості. І далі пропонуйте їй ці варіанти, поки вона не обере один із них.

**13 років і старші**

Підлітків зазвичай нелегко переконати. Логічні аргументи не завжди можуть діяти на них. Якщо ці аргументи не спрацюють, спробуйте такі способи.

**11. Дискусія і пошук спільного рішення**

Підліткам не до вподоби, коли їм вказують, що робити і як поводитися. Їм до душі, коли з ними поводяться як із дорослими, хоча насправді вони ними не є. Тому, коли у вашого підлітка з'являються проблеми з поведінкою, не ставте йому ультиматумів. Натомість обговоріть із ним проблему й придумайте спільне рішення. У результаті підліток відчуватиме велику відповідальність і, імовірно, погодиться на вашу пропозицію.

**12. Позбавлення привілеїв**

Коли підліток порушує правила, як покарання можна позбавити його привілеїв. Наприклад, якщо він вчасно не приходить додому, забороніть йому гуляти впродовж наступних декількох днів.

Привілеї, яких ви позбавляєте підлітка, повинні бути пов'язані з його провиною, щоб він мав змогу усвідомити наслідки своєї поведінки.

**13. Переговори**

Ще один спосіб дисциплінувати підлітка – це переговори. Як було сказано раніше, підлітки охоче виявляють свою незалежність, самостійно приймаючи рішення. Коли між вами виникає конфлікт інтересів, укладіть угоду. У результаті підліток більш імовірно піде вам на поступки.

Ви не привчите дитину до дисципліни, якщо самі не дотримуватиметеся правил. Незалежно від того, три чи шістнадцять років вашій дитині, вона звертатиметься до вас по пораду й підтримку. Демонструйте позитивний приклад для вашої дитини, щоб вона не виправдовувала свою погану поведінку тим, що ви чините так само.