

## ДИСЦИПЛІНА БЕЗ КОНФЛІКТІВ

Виховуючи дитину, ми неминуче накладаємо обмеження на її поведінку. «Хочу» і «Не можна», «Не хочу» і «Треба» — ось джерело конфлікту, який у деяких сім'ях переростає в силову боротьбу, справжні «домашні баталії». «Не мудруй, слухай, що тобі кажуть!», «Буде так, як я сказав!», «Якщо ти..., то я...» — чуємо ми від дорослих. «Відчепися!», «Все одно буду!», «Ти погана, я тебе не люблю!» — чуємо з іншого боку у відповідь.

Вимагаючи незаперечної слухняності, ми придушимо творчу основу в дитині, але й залишити без уваги негативну поведінку ми не можемо: всездозволеність — не краща альтернатива авторитарному стилю виховання. Як домогтися від дитини відповідної поведінки, залишаючись із нею «по один бік барикад», не доводячи справу до конфронтації?

На цю тему написано багато розумних книг — але в жодній ви не знайдете універсального рецепта. Ми теж не зможемо його дати, але сподіваємося, що міркування й поради, які ми запропонуємо, допоможуть вам творчо осмислити те, що відбувається між вами й вашою дитиною.

Перш ніж «взятися за дисципліну», спробуйте відповісти на наступні запитання.

1. Чи відповідають ваші вимоги можливостям дитини? Можливо, ви ставите перед нею явно недосяжну мету. Проконсультуйтеся з психологом, він допоможе з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дитини визначити, які вимоги можна вважати реальними, а які вам краще відкласти на рік чи два.

2. Чи не зловживаєте ви своїми повноваженнями «головнокомандувача»? Проголошуючи свої «треба» й «не можна», чи не забуваєте ви про права дитини на своє особисте «хочу»? Спробуйте впродовж трьох хвилин пригадати хоча б 5 питань, з яких ваша дитина зазвичай сама приймає рішення і вас це не дратує. Якщо пригадати важко, ви перестаралися — життя вашої дитини занадто регламентоване й рано чи пізно виникне «бунт на кораблі».

Складіть перелік ваших вимог до дитини. Проранжуйте їх за ступенем важливості (перше — найважливіше, останнє — найменш важливе)... І поділіть їх на три групи. Група А — ваші жорсткі вимоги (обов'язкові для виконання), група Б — ваші побажання (можливі варіанти), група В — ваші мрії. Спробуйте так до них і ставитися. Залишіть за дитиною право вибору в межах деяких ситуацій. Дайте їй право грати активну роль у тому, що стосується її особисто.

На помилках вчаться. Дозволяйте дитині зустрічатися з негативними наслідками своїх дій (або своєї бездіяльності). Тільки тоді вона дорослішатиме й ставатиме відповідальною.

Наполягаючи на своєму, ставтеся до маленької людини з повагою, не принижуйте почуття особистої гідності дитини.

- Виявляючи несхвалення, звертайтеся до вчинків, а не до особистості дитини. Не торкайтеся особистості, визначайте тільки вчинки, тільки конкретні дії. Не «ти поганий», а «ти вчинив погано». Не «ти жорстокий», а «ти вчинив жорстоко».

- Не критикуйте почуття дитини. Не думайте, що дитина, яку ви присоромили, одразу ж перестане злитися, заздрити, ревнувати, злорадіти. Почуття людини — це частина її «Я», рівень розвитку почуттів відбиває рівень розвитку особистості. Критика на адресу почуттів рівнозначна загальній критиці на адресу особистості дитини. Водночас дорослий може й повинен вчити дитину вміння виражати свої почуття в соціально прийнятній формі. Дитина має відповідати за свої вчинки, і дорослий може вимагати контролю над ними.

- Умійте вислухати дитину. Дайте «обвинуваченому» слово! Не позбавляйте його права бути почутим і зрозумілим. «Роби те, що я кажу, твоя думка мене не цікавить» — не найкраща форма діалогу між цивілізованими людьми. Вона принижує гідність дитини. Само по собі відчуття, що тебе почули й зрозуміли, знімає напруження. Поспостерігайте за собою: коли ви слухаєте, ви справді слухаєте чи чекаєте, коли настане ваша черга говорити?

- Вимагаючи «капітуляції», запропонуйте «почесні» умови. Наполягаючи на своєму, не заганяйте дитину в кут. Дайте їй можливість «зберегти обличчя». Запропонуйте таке рішення, яке дасть можливість із честю вийти зі складного становища — це допоможе дитині погодитися з вашою точкою зору.

- Не жартуйте з вогнем, іронія та жарти на адресу дитини часто провокують з її боку упертість або агресію. Вона не завжди може відповісти вам тим самим і захищає своє «Я» доступними їй засобами.

- Зачіпають почуття особистої гідності й напружують атмосферу:
  - порівняння з іншими на користь інших;
  - похвала на адресу інших на тлі невдач і труднощів у дитини;
  - команди, накази, категоричні вказівки («Твої почуття, думки, бажання мене не цікавлять»);
  - погрози (дитина чує: «Я дужчий, і буде так, як я сказав»);
  - слова «ти завжди...», «ти ніколи...» (узагальнюють оцінку якогось негативного явища до масштабів оцінки особистості дитини);

— слова на зразок «це ж елементарно» (означають, що дитина не може виоратися з тим, з чим легко справляється будь-хто);

— невтішні пророцтва на майбутнє (крім того, що вони мають вплив навіювання, вони начебто кажуть: «Ну що хорошого можна чекати від тебе, такого поганого!»)

2. Вимагаючи відповідної поведінки, починайте не з моментів, що вас розділяють, а з того, в чому ви одностайні. Спочатку кажіть дитині «так», і лише потім «але».

- Найкраще, якщо ви одностайні в тому, що ваша дитина загалом хороша. Якщо ви збираєтеся довести їй, що вона погана, вам доведеться зіштовхнутися з великими труднощами (увімкнуться захисні механізми, покликані зберігати самоповагу, і дитина вас може просто не почути). Перед тим як перейти до критичних зауважень, висловіть дитині загальне схвалення або спробуйте знайти в її поведінці щось гідне похвали (добре, якщо це буде загальним фоном ваших взаємин. Протягом дня спробуйте знайти кілька приводів сказати дитині добрі слова). Почніть із цього. Потім висловіть своє невдоволення, побажання чи вимоги. і завершіть знову-таки на позитиві. Показавши дитині, що ви союзники, а не противники, ви маєте більше шансів донести до неї свою критику, минаючи захисні механізми.

- Іще одна можливість досягти одностайності — співпереживання. Вам не подобається поведінка вашої дитини, ви обурені й готові висловити все, що думаєте з цього приводу (готові стати на шлях критики і конфронтації). Якщо ви зацікавлені в змінах, — не поспішайте. Спробуйте зрозуміти, що з цього приводу думає і відчуває вона. Мабуть, якісь почуття дитини будуть вам по-людськи зрозумілими, їх не можна ігнорувати. Адже вони є, вони існують, вони важливі для вашої дитини! І їй набагато простіше буде дотримуватися ваших вказівок, якщо спочатку вона зустрине з вашого боку розуміння й співпереживання. Налаштувавшись на спільну хвилю, вам набагато легше буде «вести» дитину за собою й домагатися бажаного. «Я уявляю, як тобі не хочеться сидати за уроки, по телевізору фільми — один цікавіший за інший!» — набагато ефективніше, ніж «Скільки можна сидіти перед телевізором, за уроки ще, мабуть, не брався!»

- Інтереси дитини можуть стати ще однією спільною точкою, відштовхуючись від якої, ви зможете разом рухатися вперед. Придивіться, чим найбільше захоплюється ваша дитина, Деякі з цих занять можуть здатися вам непотрібними й навіть шкідливими. Однак пам'ятайте, що для дитини вони важливі й цікаві і до них треба поставитися з повагою. На хвилі інтересу вашої дитини ви зможете почати передавати їй те, що вважаєте корисним. Це нагадує спосіб щеплення сортової яблуні до «дички». Сам

«культурний саджанець» у землі не виживе. Але він добре прищеплюється до існуючих захоплень. Зв'яжіть пропоноване вами із задоволенням якої-небудь актуальної потреби дитини — і справа зрушить! «Спільна «зона радості», час, коли дитині разом із вами добре (весело, цікаво, радісно) об'єднає вас дуже міцними зв'язками, які роблять дитину сприйнятливою до вашої думки, побажань, вимог.

3. Залучайте дитину до «законотворчості», поділіться з нею «законодавчою владою» Встановлюючи правила й норми, обов'язкові для виконання, поцікавтеся думкою дитини.

«Я хочу з тобою порадитися» — хороший початок для викладу якоїсь назрілої проблеми. Дитина має зрозуміти, що вас турбує, і стати рівноправним учасником у пошуку рішення.

«Давай домовимось» — цією фразою можна почати розмову про взаємні зобов'язання. Укладення угоди передбачає розмову рівних. У разі порушення своїх обов'язків дитиною, відповідна акція батьків уже не буде прийнята як помста або покарання. Вона просто свідчитиме, що угоду розірвано... Але якщо «сторони» зацікавлені, її, звичайно, можна відновити.

«Вибирай» — цим можна закінчити перелік прийнятних, на ваш погляд, альтернатив поведінки дитини. Остаточне слово начебто залишається за дитиною. Якщо вона вибере сама, вірогідність виконання ваших вимог суттєво зросте.

«Міняюся, не дивлячись» — переконливий прийом у тих випадках, коли дитина претендує на права дорослого («Чому тобі можна, а мені не можна?»). Запропонуйте їй помінятися, тільки поясніть, що разом з вашими правами вона одержить і ваші обов'язки (або відповідальність). Швидше за все її особистий вибір зупиниться на традиційному «розподілі праці».

4. Вимагаючи слухняності, робіть це твердо й рішуче. Адже в тому, що «Васька слушает, да ест», винен кухар.

- Пам'ятайте, що після «а» доведеться казати «б». Збираючись висловити якусь вимогу до дитини, зважте, чи вистачить у вас сил і часу, щоб наполягти на своєму.

- Формулюйте свої вимоги стисло. Не кількість аргументів вирішує кінець справи, а їхня сила. Багатослівність — ознака слабкої позиції. Черговість наведених аргументів впливає на їхню переконливість. Найбільш переконливий наступний порядок: сильний, середній за силою і найсильніший аргумент.

- Не повторюйтесь. Якщо те, що ви хочете сказати, ви вже неодноразово казали, промовчте або зробіть щось інше.

- Будьте мужніми. Не відступайте, навіть якщо вам здається, що дитина вас у цю мить просто ненавидить. Ці її почуття стосуються не вас і вони тимчасові. Якщо ви не принизили й не образили її, почуття любові обов'язково повернуться до неї.

- Не втрачайте самовладання. Цієї миті важливо бути врівноваженим і спокійним.

5. Починаючи «вибухонебезпечну розмову», переконайтеся, чи немає поблизу «відкритого вогню». Зауваження, претензії, критику, заборони, вимоги можна висловлювати тільки в спокійній атмосфері. Поганий настрій, знесилення, втома, емоційне збудження (у вас чи у вашої дитини) — не кращий час для дисциплінарних впливів. Краще їх відкласти. Швидше за все, вони призведуть до конфлікту.

6. Якщо справа дійшла до покарання.

- Покарання має бути співмірним із вчинком дитини.

- Не можна карати ігноруванням. Гра в мовчанку чи вгадування не під силу для психіки дитини.

- Краще позбавити дитину чогось приємного, ніж використовувати каральні заходи.
- Покарання можна пояснити дитині як природний наслідок її негідної поведінки. Ті неприємні моменти, які відчуває покарана дитина, вона не повинна сприймати як помсту розгніваного або ображеного дорослого, як перемогу дорослого у війні з дитиною. Важливо, щоб не лише дорослий, а й дитина розуміли, для чого її карають (не тільки за що, а й для чого). Якщо дитина не вимила посуд, можна пояснити їй, що тепер ви не встигнете спекти пиріг, який усі люблять, і що ви так само цим засмучені, як і вони.