

## **Консультация психолога на тему: «Дисциплина. Ограничения, требования, запреты. Цвета свободы»**

Во взаимоотношениях с ребёнком важно уметь слушать, слышать, понимать и принимать его. Но также важно научить дисциплине, умению следовать правилам, требованиям. И это становится возможным, когда взрослые учитывают эмоции и переживания ребёнка.

Существует один «секрет», который некоторым родителям может показаться неожиданным. Детям не только нужен порядок и правила поведения, они хотят и ждут их! Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности.

Вам, должно быть, знакомо, как нервничает и выбивается из ритма жизни грудной ребенок, увезенный из дома на несколько часов «в гости», и как он успокаивается, попав домой, в привычную обстановку.

Дети порой готовы поддерживать порядок больше, чем взрослые. Им свойственно стремление повторять привычное: вы читаете дошкольнику книжку или рассказываете сказку. Прежде всего удивляет, что эти книжка или сказка ему не надоедают: он готов слушать их бесконечное число раз, хотя знает уже все наизусть. И попробуйте что-нибудь изменить в тексте — сразу же последует протест: «Нет, ты здесь пропустил», «Нет, он сказал не так, а вот так ...». Нарушение порядка может совершенно расстроить и даже напугать ребёнка.

Дети интуитивно чувствуют, что за родительскими «нельзя» скрывается забота о них.

Возникает вопрос: если дети чувствуют себя более защищенными в условиях заведенного порядка и определенных правил поведения, то почему они норовят эти порядок и правила нарушать? Почему на это постоянно жалуются родители, воспитатели, учителя?

Можно назвать много причин, их гораздо больше, чем кажется на первый взгляд. На самом деле дети восстают не против самих правил, а против способов их «внедрения» (согласитесь, само это привычное для слуха слово уже указывает на силовые методы). Поэтому давайте сформулируем вопрос иначе: как найти пути к бесконфликтной дисциплине ребенка? Это, безусловно, самая трудная и тонкая задача воспитания. Ведь от способа ее решения зависит, вырастет ребенок внутренне собранным и ответственным человеком или нет.

Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину. Получается, что-то вроде списка правил о правилах.

## **Правило первое**

***Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого.***

Это особенно полезно помнить тем родителям, которые стремятся как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они начинают идти на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

## **Правило второе**

***Правил (ограничения, требования, запреты) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.***

Это правило предостерегает от другой крайности — воспитания в духе «закручивания гаек», то есть авторитарного стиля общения. 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 **четырёх цветовых зон** поведения ребенка: зеленой, желтой, оранжевой и красной.

В зеленую зону поместим все то, что разрешается делать **ребенку по его собственному усмотрению или желанию**. Например, в какие игрушки играть, когда сесть за уроки, в какой кружок записаться, с кем дружить...

В этой зоне есть своего рода трудность: не так уж много оказалось действий по собственному выбору ребенка, на которые согласились бы все родители. Например, некоторые взрослые считают, что нужно контролировать время приготовления уроков, следить за тем, с кем их сын отправился гулять и т.п. С одной стороны, их беспокойство справедливо, с другой, они и сами были бы рады снять с себя груз лишних забот.

Действия ребенка, в которых ему **предоставляется относительная свобода**, находятся в **желтой** зоне. Ему разрешается действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ. Иначе говоря, он может решать сам, но при условии соблюдения некоторых правил. Например, можно сесть за уроки, когда хочешь, но закончить работу к 8 часам вечера. Можно гулять в своем дворе, но дальше не уходить.

Эта зона очень важна, так как именно здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине по известному нам механизму извне-внутри. Родитель на первых порах помогает ребенку сдерживать непосредственные импульсы, быть осмотрительным и учиться контролировать себя как раз с помощью норм и правил, которые установлены в семье. Постепенно, привыкая к этим



правилам, ребенок следует им без особого напряжения. Однако это происходит, только если вокруг правил не было постоянных конфликтов.

Поэтому бесконфликтное принятие ребенком требований и ограничений должно быть предметом особенной вашей 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.



Но бывают обстоятельства, когда нам приходится нарушать установленные правила. Такие случаи попадают в следующую, **оранжевую**, зону.



Итак, в **оранжевой** зоне находятся такие действия ребенка, которые в общем нами не приветствуются, но ввиду особых обстоятельств сейчас допускаются. Например, после долгого отсутствия папа приезжает в 10 часов вечера, и ребенку разрешают не ложиться спать до его появления и даже завтра не пойти в сад. Или: малыш напуган страшным сном, и мать берет его в свою кровать, пока он не успокоится.



Мы знаем, что исключения только подтверждают правила; не стоит бояться подобных исключений, если они, действительно, редки и оправданы. Зато дети бывают очень благодарны родителям за готовность пойти навстречу их особенной просьбе. Тогда они даже больше готовы соблюдать правила в обычных ситуациях.

Наконец, в последней, **красной**, зоне находятся действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах. Это наши категорические «нельзя», из которых нами не делается исключений.

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.

Итак, все зоны, вместе взятые, говорят нам, что правило правилу рознь, и что вполне можно найти «золотую середину» между готовностью понимать — и быть твердым, между гибкостью — и непреклонностью в процессе воспитания дисциплины.

### **Правило третье**

***Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.***

Например, родителям часто досаждают «чрезмерная» активность детей: почему им надо так много бегать, прыгать, шумно играть, лазать по деревьям, бросать камни, рисовать на чем попало, все хватать, открывать, разбирать..?

Ответ прост: все это и многое другое — проявления естественных и очень важных для развития детей потребностей в движении, познании, упражнении. Им гораздо больше чем нам, взрослым, нужно двигаться, исследовать предметы, пробовать свои силы. Запрещать подобные действия — все равно что пытаться перегородить полноводную реку. Лучше позаботиться о том, чтобы направить ее 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. Вы, конечно, узнаете примеры из желтой зоны, но они могут принадлежать также зеленой. Для этого нужно поместить ребенка в подходящую обстановку и разрешить действовать свободно.

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, и комната готова для следующей группы. Дети очень любят эти занятия, воспитатели тоже.

### **Правило четвертое**

***Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.***

Знакомо ли вам, когда мама говорит одно, папа другое, а бабушка — третье. Вот как в этом случае.

Даже если один родитель не согласен с требованием другого, лучше в эту минуту промолчать, а потом, уже без ребенка, обсудить разногласие и попытаться прийти к общему мнению.

Не менее важна последовательность в соблюдении правил. Если ваш ребенок два дня подряд ложился в 10 часов вечера вместо 9-ти, 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. В противном же случае 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 или властным тоном, то становится трудным вдвойне.

Мы уже говорили, что на вопрос «Почему нельзя?» не стоит отвечать: «Потому, что я так сказал», «Я так велю», «Нельзя, и все!». Нужно коротко пояснить: «Уже поздно», «Это опасно», «Может разбиться...»

Объяснение должно быть коротким, и повторяться один раз. Если ребенок снова спрашивает: «Почему?», то это не потому, что он вас не понял, а потому, что ему трудно побороть свое желание. Здесь поможет, например, активное слушание. Приказы же и «Ты-сообщения» усугубляют сопротивление ребенка.

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!».

### **Правило шестое**

*Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.*

Другими словами, лучше наказывать, двигаясь в направлении от «плюса» к нулю, чем от нуля к «минусу»; причем под нулем подразумевается нейтральный, ровный тон ваших взаимоотношений.

А что означает «плюс»?

Вот примеры: в семье заведено, что по выходным дням отец ездит с сыном на рыбалку, или мама печет любимый пирог, или все вместе отправляются на прогулку...

Дети очень ценят подобные семейные традиции. Когда родитель уделяет им специальное внимание, и с ним интересно — это настоящий праздник для ребенка.

Однако, если случается непослушание или проступок, то «праздник» в этот день или на этой неделе отменяется.

Наказание ли это? Конечно, и довольно ощутимое! И главное — не обидное и не оскорбительное. Ведь дети хорошо чувствуют справедливость, а это справедливо, когда родитель не дарит им свое время, потому что расстроен или рассержен.

***Зона радости — это «золотой фонд» вашей жизни с ребенком.***

Она одновременно — и зона его ближайшего развития, и основа вашего с ним доброжелательного общения, и залог бесконфликтной дисциплины.

Удачи Вам и благополучия в общении с Вашими детьми!

Источник: Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»