

Рекомендации для родителей

**«ДИСЦИПЛИНА
С ЛЮБОВЬЮ»**

- Обращайтесь с детьми уважительно. Приветствуйте их появление в вашей семье.
- Помогайте детям принимать самостоятельные решения в том, что касается их дисциплины.

Вместо запрета лучше скажите своему ребенку: «Объясни мне, *почему* ты хочешь это сделать. Как ты думаешь, что из этого получится? Давай проиграем ситуацию. Как ты думаешь, что случится, если ты поступишь так?» Когда ребенок расскажет вам, что, по его мнению, произойдет, спросите: «Хорошо, что ты будешь делать в таком случае?» И он поведаст вам об этом. Вы должны вести себя именно так, в противном случае он устранился от общения.

- Всегда предоставляйте детям свободу выбора, чего бы это ни касалось!

Необходимо давать детям возможность выбора, но вначале вы должны «проигрывать» с ними ситуацию. Например: «Когда я был в таком возрасте, как ты сейчас, я сделал то-то и произошло то-то. А как ты собираешься действовать в таком случае?» И то, что они будут делать, приблизительно совпадает с тем, что предложили бы вы. Вы можете сесть рядом и сказать: «Знаешь у меня сегодня был трудный день, и мне очень нужна твоя помощь, потому что я измотана до предела. Если ты толкнешь меня, я закричу. Ты ведь не любишь когда я кричу, да я и сама терпеть не могу кричать. Так вот предлагаю тебе: ты мне поможешь, а когда мы все закончим, пойдем и съедим мороженое». Кстати, никогда не забывайте своих обещаний!

- Обращайтесь с детьми уважительно. Никогда не унижайте их!

Вы не должны говорить свысока с детьми. Они не уважают людей, чувствующих свое превосходство только потому, что они гораздо старше, у них седые волосы и морщины на лице. Вы должны заработать их уважение. Просто прислушивайтесь к ним. Развивайте в себе выдержку и не пытайтесь воздействовать на них авторитетными методами. Дайте детям возможность говорить о своих желаниях. А затем объясните им, почему вы не можете их удовлетворить. Главное, что от вас требуется, – это слушать своих детей. Вот и все. Дети открыты и сами расскажут о себе.

Если вы не будете открыты и честны с детьми, они будут вести себя так же по отношению к вам и уважать вас не будут. Это серьезная проблема в отношениях с детьми, ибо они непреклонны в своей целостности и отвечают вам ударом на удар до тех пор, пока вы либо не «проснетесь» и не осознаете проблему, либо не откажетесь от своих уловок, либо не сдадитесь. Самая худшие из трех указанных перспектив – сдасться. Они не уважают тех, кто не работает над собой, а сдасться – означает, что вы не выполняете свою работу.

- Всегда объясняйте детям, почему вы даете им какие-то инструкции. И при этом сами слушайте свои объяснения. Не звучат ли они глупо, вроде «потому, что я так сказал»? Если да, то вернитесь к своим инструкциям и измените их. Дети будут уважать вас за это и подождут. Но если вы приказываете в диктаторском, авторитарном духе без всяких оснований, то дети отстраняются от вас. Они не будут слушать, и, даже более того, они выдадут целый список причин, почему это не хорошо! Иногда ваши объяснения могут быть самыми простыми, вроде «потому, что этим ты окажешь мне помощь, а я сегодня жутко устала». Честностью завоюйте их сердца. Сначала они будут думать о том, что вы сказали, а затем начнут и выполнять. Вам лучше сказать: «Я должен подумать об этом», чем ответить «нет» без промедления. Обычно у детей

имеются достаточно веские причины желать чего-либо, и эти причины могут побудить вас пересмотреть свой ответ. Гораздо лучше послушать все их доводы и затем тщательно обдумать, прежде чем ответить. Если вы говорите «нет», а потом уступаете, они очень быстро это усвоят и впредь будут докучать вам до тех пор, пока не добьются своего. Это не означает, что вы должны давать им абсолютно все, чего бы они ни захотели, но это значит четко определить для себя, что вы подразумеваете, когда говорите «да» или «нет» в ответ на их просьбу.

- Сделайте детей своими партнерами в их собственном воспитании. Хорошенько подумайте об этом аспекте! Больше разговаривайте с детьми. Старайтесь принимать участие в событиях вместе с ними, не пытаясь отговориться: «Я занят». Если вы скажете: «Я занят, и не приставай сейчас ко мне», – такой ребенок выйдет на улицу и найдет себе занятие самостоятельно. Он поймет, что вам просто нечего ему сказать.

Если вы думаете о чем-то другом, то скажите: «Мне надо отлучиться на некоторое время». Ребенок ответит вам: «Ладно, я поем мороженое, пока тебя не будет». Дети не беспокоятся о том, как долго их родители отсутствуют. Главное честно предупредить об этом. И это все, что нужно. Большую часть времени дети открыты для сотрудничества с окружающими, правда, до тех пор, пока вы не оттолкнете их, тогда они уходят на свою территорию, туда, где безопасно и мир полон понимания и любви. Себе они верят всегда.

Вы не сможете стимулировать уважение в отношениях с вашим ребенком. Это должно идти изнутри. Вы должны быть искренни и быть примером для своих детей. Дети заимствуют скорее модели поведения родителей, чем их слова. Если дети почувствуют в своих родителях неискренность, они отвернутся.

Дарите им свое время, свое внимание, дарите им себя. Это и есть любовь. Дети помнят важные моменты, когда вы были вместе, но они не запоминают, как часто они случались. Поэтому отдавайтесь им всецело всякий раз, когда сможете.

- Пока они еще очень малы, объясняйте им все, что вы делаете. Они не всегда поймут вас, но почувствуют образ ваших мыслей и ваше к ним уважение. Это может произойти даже до того, как они научатся говорить.

- Если у них появились серьезные проблемы, прежде, чем начать лечить их с помощью лекарственных средств, устройте им тестирование.

- Ваша поддержка их действий должна выражаться прежде всего в формировании у них чувства безопасности. Избегайте порицания и криков по отношению к ним. Всегда давайте им понять, что вы поддерживаете их начинания. Они станут более восприимчивы к вашим словам – и удивят вас. А затем можете отпраздновать победу вместе! Не заставляйте их достигать чего-либо, но позвольте им действовать с воодушевлением. Слова и поступки взрослых, обращенные к детям, должны быть ласковыми и основанными на чувстве любви. Взрослые нередко чувствуют, действуют и разговаривают с детьми так, как будто не рады им. В этом случае дети воспринимают подобные обращения буквально так: «Я плохой, и меня здесь не ждали». И наоборот, поток радостных, приветливых слов интерпретируется ребенком следующим образом: «Я хороший, вокруг меня прекрасный мир, наполненный любовью». Такой взгляд поддерживает в ребенке веру в себя, подстегивает интерес к учебе и

стимулирует развитие творческих способностей.

• Постоянно информируйте ребенка и поддерживайте его вовлеченность в события.

- Предотвращайте малейшее непонимание простыми объяснениями.
- Не противодействуйте ребенку.
- Избегайте приказного тона.
- Выполняйте свои обещания.
- Реагируйте на любую ситуацию без проволочек.
- Физические меры воздействия и оскорбления категорически запрещены.
- Не стесняйтесь проявлять свою любовь к ребенку.
- Если все-таки необходимо сделать «внушение», сделайте это наедине.

Обсудите с ребенком его поведение, вызвавшее необходимость «внушения». А потом побудьте вместе и убедитесь, что он правильно все понял.

• Не говорите детям, кто они сейчас и кем станут впоследствии. Они знают это лучше вас. Позвольте им самим решать, что им интереснее.

Пример изменения поведения ребенка (из опыта работы психолога)

Когда я встретила этого ребенка первый раз, я почувствовала на себе то, с чем приходится иметь дело его родителям и учителям. Он хватал и изучал каждую мелочь в моем кабинете, не делая исключения даже для выдвижных ящиков. Мои неоднократные просьбы сесть на место были полностью проигнорированы. Тогда я собралась... и обратилась к нему тихо, спокойно, повзрослому. Я сказала ему, что когда кто-то приходит ко мне в гости и начинает хватать вещи без разрешения, это задевает мои чувства. Я заявила, что чувствую себя так, как будто он не любит и не уважает меня. Я спросила его, случалось ли с ним когда-нибудь, что кто-то рылся в его вещах без спроса, и он рассказал, что он дважды оказывался в такой ситуации, один раз дома, другой – в школе. Затем он извинился. Я приняла его извинения, и мы пожали друг другу руки как равные. Ребенок всегда чувствовал одно важное правило: «Мы ведем себя уважительно по отношению к тебе, и ты делай то же самое по отношению к нам».