

## **ДИСЦИПЛІНА: МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ РОЗВИТКУ**

Розвивати дисциплінованість означає скеровувати поведінку дітей та навчати їх самоконтролю. Ефективна дисципліна - це збалансованість між потребою дитини в самостійності та необхідністю дотримуватися певних обмежень. Розвиваючи в дитини дисципліну, ви поступово зменшуєте ступінь свого контролю і даєте їй змогу самостійно керувати власною поведінкою. Таким чином ви демонструєте малюку, що довіряєте йому і визнаєте його можливості, це веде до зростання самоповаги й упевненості у собі. Коли діти задоволені собою і взаєминами з іншими людьми, вони більш підготовлені слухати й учитися.

### *Дисципліна і покарання*

Дисципліна і покарання - це різні поняття. Дисципліну можна визначити як систему навчання, засновану на добрих стосунках, заохоченні та розвиткові самоконтролю. Дитина, яку заохочують, підбадьорюють і особистість якої поважають, швидше досягне бажаної поведінки. Покарання ж має негативний контекст. Це прикрий наслідок невиконання або порушення встановлених правил, при застосуванні якого малюк відчуває сором, приниження й ніяковість.

Ваші очікування і вимоги щодо дисципліни мають відповідати віку та розвиткові дитини, тобто тому, що вона здатна робити й розуміти.

### *Один – два роки*

Дитина ще не усвідомлює того, що "добре", а що "погано", і не розуміє змісту правил або застережень. Наприклад, ви кажете: "Якщо ти тягтимеш кішку за хвоста, то вона тебе подряпає". Але малюк не усвідомлює наслідків своїх дій, тому просто не давайте йому знущатися з кішки, продовжуючи пояснення, чому цього не можна робити. Потрібні роки наполегливого й спокійного керівництва, перш ніж дитина навчиться розуміти, чого від неї вимагають.

### *Два - три роки*

У цьому віці в дитини відбувається розвиток і усвідомлення своєї особистості, власного "я". Важливу роль у цьому процесі відіграє мовлення. Дитина вже може виявляти та висловлювати свої бажання і почуття. Щоб домогтися бажаного, вона може й сперечатися та "вести переговори". Дитина здатна чітко визначати, чи маєте ви на увазі те, що кажете.

На цьому етапі найважливішого значення набувають обмеження - визначення меж припустимого. У дитини розвивається відчуття самостійності, і вона перестає бути керованою, приємною і слухняною. Прості повсякденні справи, такі як одягання, їжа й сон, можуть стати предметом постійних суперечок. Тому важливо визначити надійний і

передбачуваний порядок виконання повсякденних дій. Малюк відчуває себе захищеним, коли розуміє, що певні речі є незмінними та надійними.

У цьому віці дітям потрібні точні й прості пояснення. Пояснюючи дитині, чого ви від неї хочете, говоріть простою мовою. Коли ви пояснюєте дитині, чого не можна робити, завжди кажіть і про те, що робити можна. Наприклад, якщо ви бачите, що дитина кидає іграшкову вантажівку, ви маєте сказати, що так робити погано, і краще гратися, катаючи її по підлозі.

### *Три – п'ять років*

У цьому віці в дітей починає закладатися усвідомлення суспільних норм поведінки. Незважаючи на те, що вони вже знають, що можна і чого не можна робити, їхні бажання часто виявляються сильнішими. Дитина може відверто не підкоритися сімейним або суспільним правилам. Якщо у два роки вона робила це з метою дослідження та через природну цікавість, то в три-п'ять років, роблячи щось погане, вона добре розуміє, що порушує певні правила поведінки.

Не дозволяйте дитині керувати вами. Вашій дитині це також не потрібно. Вона очікує від вас не потурання її забаганкам, а доброзичливого керівництва, допомоги й захисту в разі небезпеки. Важливо навчати малюка виявляти власні емоції словами, а не діями. У багатьох випадках він не в змозі пояснити, які почуття його охоплюють і чому. До "поганої" поведінки дитини треба ставитися як до можливості чогось її навчити. Коли дитина "погано" поводить, вона робить це не навмисно, хоча іноді й створюється саме таке враження! Маля навчається і пізнає світ, експериментуючи з різними типами поведінки та їх наслідками. Ваше ж завдання полягає в тому, щоб навчити й показати, що є прийнятним, а що - ні. Визначивши розумні правила та обмеження, ви допоможете дитині контролювати власну поведінку. Ось кілька корисних порад:

- Переконайтеся, що правило, яке ви встановлюєте, відповідає конкретній вимозі й ситуації.
- Правило має відповідати віку, особистості та можливостям дитини.
- Правило має бути сформульовано позитивно. Наприклад, правило "не бігай" можна сформулювати як "ходи спокійно". Правило "не розкидай іграшки" - як "іграшки люблять бути на своїх місцях".
- Будьте послідовними в дотриманні правил, підкріплюйте свої слова діями.
- Пояснюйте правила простою мовою та позитивно, без погроз. Залучайте дитину до формулювання і встановлення правил.
- Демонструйте, що ви розумієте і поважаєте почуття дитини.
- Дійте авторитетно та впевнено.

• Будьте готові до непокори, майте план дальших дій і домагайтеся дотримання правил.

Дитині так само важливо відчувати, що ви помічаєте і схвалюєте її хорошу поведінку, як і те, що її негативна поведінка викликає ваше невдоволення та прикрі наслідки.

#### *Методи, які вам допоможуть у разі порушення правил*

Діти постійно з'ясовують, які обмеження існують для їхньої поведінки, тому уникнути конфліктів практично неможливо. Настане момент, коли дитина почне випробовувати ваші обмеження на міцність. Пропонуємо кілька корисних порад на той випадок, коли ваша дитина поводить себе неналежним чином і порушує встановлені правила.

#### *Дійте*

Дитині треба багато разів повторювати, якої поведінки від неї очікують, і використовувати слова разом із діями до того часу, поки самих слів буде достатньо для досягнення бажаного результату. Демонструйте дитині, що ви розумієте її бажання та наміри, але наполягайте на бажаній поведінці. Наприклад: "Ти хочеш яблучко, але спочатку треба помити ручки. Помиймо ручки разом".

#### *Навчайте дитину альтернативам*

Пропонуйте дитині альтернативні дії, на які можна спрямувати її енергію. Якщо ви просто забороните їй щось робити, не запропонувавши іншого, то небажана поведінка повторюватиметься. Наприклад: "Не можна тягнути котика за хвоста, йому боляче. Давай ми його погладимо, йому це сподобається".

#### *Виправдовуйте почуття, але не поведінку*

Коли ваша дитина поводить себе погано, скажіть, що ви розумієте і приймаєте її почуття, але що така поведінка навіть у стані гніву є неприйнятною. Наприклад: "Я знаю, що ти дуже сердишся, але кубики кидати не можна".

#### *Спрямуйте поведінку дитини у прийнятному напрямі*

Покажіть дитині, як здійснювати її бажання та наміри у прийнятній формі. Наприклад, якщо дитина малює фломастером на шпалерах, скажіть, що це пошкоджує їх, і запропонуйте аркуш паперу, на якому вона може малювати.

#### *Використовуйте безпосередні наслідки дій дитини для її навчання*

Коли дитина бачить або відчуває наслідки власних дій, вона починає розуміти результати своєї поведінки. Наприклад, якщо дитина навмисно перекинула чашку з молоком, їй не буде чого пити. Не намагайтесь "врятувати" дитину, наливши їй іще молока. Самостійно вона навчиться набагато краще і згодом не звинувачуватиме вас за наслідки власних дій.

#### *Навчайте дитину дисципліни, створюйте логічні наслідки її дій*

Створюйте ситуації, які безпосередньо пов'язані з учинками малюка. Наприклад, він порозкидав іграшки й не хоче їх збирати та класти на місце. Скажіть дитині, що ви зробите це за неї, але тоді вона не зможе гратися ними впродовж усього дня. І виконуйте те, що сказали. Дитина повинна зрозуміти, що ви не жартуєте і її поведінка має певні наслідки. Іноді вигадати якийсь логічний наслідок негативної поведінки буває важко, і батьки можуть вдатися до позбавлення дитини чогось такого, що вона любить. Ніколи не позбавляйте малюка того, чого він реально потребує, наприклад, їжі. Вибирайте щось таке, що вашій дитині подобається, але не є доконечне потрібним для її здоров'я та розвитку. Обов'язково виконуйте свою обіцянку.

*Чому набагато ефективніше розвивати дисциплінованість дитини, вдаючись до наслідків, аніж до покарань?*

- Зберігається повага між дитиною і тим, хто її виховує. Дитину не принижують.
- Наслідки залежать від конкретних дій або поведінки дитини, тому їй легко встановити пряму залежність між тим, що вона робить і як поводить, і тим, який результат це викликає.
- Наслідки існують тільки як негайний результат певного вчинку або поведінки і стосуються тільки того, що відбувається зараз, а не вчора.
- Негативні для дитини наслідки є результатом того, що вона зробила поганий вибір, погано вчинила в конкретному випадку, а не того, що сама дитина "погана".

### *Фізичні покарання*

Хоча впродовж багатьох поколінь батьки били дітей або застосовували інші фізичні покарання, така форма виховання призводить до негативних наслідків. Перш за все подумайте про те, чого ви навчите дитину, коли б'єте її. Фізичне покарання може швидко припинити небажану для вас поведінку, але воно навчить малюка того, що цілком припустимо вдарити близьку людину в стані гніву.

Коли дітей б'ють, вони дізнаються, що завдавати болю іншим людям, аби ними керувати, є виправданим вчинком, навіть якщо це люди, яких ти любиш. Діти, котрих карали фізично, можуть вирости нетолерантними, деспотичними та схильними до агресії й насильства. Або, навпаки, фізичні покарання можуть зробити людину невпевненою у собі, заляканою і замкненою.

Намагаючись розвивати в дитині дисципліну, ви іноді можете гніватися й навіть втрачати контроль над собою. Немає нічого неприродного в тому, що ви засмучетеся через погану поведінку малюка,

що інколи він вас дратує або розчаровує, переступаючи межі визначених правил і не дослухаючись до ваших слів. Проте не слід переводити свій гнів у фізичні дії чи образи. Важлива частина розвитку дисципліни полягає в тому, щоб не тільки казати дитині про те, як треба поводитися, але й демонструвати це власною поведінкою. Діти багато чого навчаються, спостерігаючи, як спілкуються і взаємодіють їхні батьки та інші дорослі. Якщо малята бачать хороші стосунки, побудовані на повазі та любові, вони усвідомлюють, що саме таким чином треба ставитися до інших.

### *Дисципліна і самоконтроль*

Самоконтроль - це вміння керувати власними почуттями і формами їх виявлення, навчання якому триває все життя. Методи, якими виховують самоконтроль, залежать від віку та розвитку дитини. Розглянемо деякі підходи, котрі можуть використовувати батьки, аби допомогти дітям опанувати прийнятні способи вираження своїх почуттів і бажань, зменшити прояви негативної поведінки й навчитися самоконтролю.

### *Допомагайте дитині відновити контроль над собою*

Коли дитина вередує, намагайтеся залишатися спокійним. Це дасть вам змогу змоделювати, тобто показати на власному прикладі, вміння самоконтролю. Подумайте, чим швидко можна заспокоїти дитину. Деякі діти мають потребу у фізичних контактах, і їх заспокоюють дотик та обійми. Деяких дітей треба відволікти, переключивши їхню увагу на якусь іншу дію, або залучити до певної взаємодії з вами. Іншим потрібен час, щоб "випустити пару" в спокійному, тихому місці, а потім поступово відновити своє самовладання.

### *Спробуйте зрозуміти, що викликає бурхливу реакцію дитини*

Якщо ви визначите, що саме спричиняє бурхливі реакції дитини або її вередування, ви зможете запобігати виникненню таких ситуацій. Подумайте, чи існують певний час доби або ситуація, коли дитина починає вередувати. Визначивши такі фактори, спробуйте звести їх до мінімуму.

### *Надавайте дитині право вибору*

Надаючи дитині право вибору, ви формуєте її самостійність і відповідальність за власні дії. Навіть маленька дитина вже може самостійно приймати рішення про те, з ким та у що гратися або що вдягати. Важливим є не результат, а процес вибору.

Можливо, вам цікаво буде знати, що, за даними Українського інституту соціальних досліджень, лише третина батьків в Україні вдається до конструктивних і позитивно забарвлених емоційних дій, прагнучи допомогти дитині дотримуватися певних правил або вимог. Тільки шести відсоткам батьків вистачає терпіння для другого і третього повторення прохання. Із засобів впливу на неслухняну дитину батьки часто

**використовують погрози, фізичний примус, емоційну ізоляцію, обмеження фізичної рухливості (дитину ставлять у куток), підвищення голосу та залякування "страшилками" або просто виконують вимогу замість дитини. Такі методи є неконструктивними, не сприяють розвиткові самоповаги й самостійності та дисциплінованості у дитини.**

**Пам'ятайте, що виховуючи дитину, ви самі вчитеся бути хорошими батьками. Для навчання потрібен час. Будьте терплячі. Висувайте реальні вимоги, будьте доброзичливі до дитини, і з часом вона всього навчиться.**

**Важливо пам'ятати про те, що дитина повинна отримувати з харчуванням достатньо йоду — цей мікроелемент є критичним для повноцінного розвитку мозку і формування основ інтелекту.**