

Дисциплина. Границы дозволенного.

Большинство взрослых верят, что поощрение помогает ребёнку чувствовать себя более уверенным и защищённым. Но на самом деле поощрение может вызвать напряжённость и плохое поведение. Когда вы говорите ребёнку: «Ты такой хороший мальчик», он может не принять этого, потому что собственное мнение о себе зачастую совершенно иное. По сути, чем больше его хвалят, тем хуже он себя ведёт с целью показать истинное «Я». Возможно, это «противодействие» - детский способ выразить личное мнение о себе.



Похвала должна относиться только к усилиям ребёнка, но не должна касаться его характера и индивидуальности. Когда ребёнок выполнил какую-либо вашу просьбу, вполне естественно заметить ему, как хорошо он работал. При этом совершенно ни к чему говорить ему, какой он хороший. Замечания такого типа могут вызвать у ребёнка тревогу («Ты – настоящий помощник», «Ты такой замечательный».) Он понимает, что на самом деле далёк от совершенства. Поэтому, чтобы не ждать «разоблачения», он может решить немедленно облегчить свою «ношу», показав плохое поведение.

Установить границы детского поведения и четко провести черту — решающий момент для ваших с ребенком отношений, его будущего и вашего психического здоровья. Некоторым родителям это дается нелегко, они боятся, что от этого веет авторитаризмом и устаревшими нормами поведения. Но на самом деле это всего лишь естественное проявление вашей любви, заботы и внимания к своему ребенку и не противоположность тепла, опеки и взаимного уважения, а их неотъемлемая часть.



Как установить правила

Обозначить. Сначала определитесь с ограничениями, которые касаются поведения у вас дома. Они могут и должны соответствовать возрасту ребенка и обстоятельствам, поэтому со временем возможно их преобразование.

Объяснить. Правила необходимо объяснять, если хотите, чтобы ребенок понял, что от него требуется. Вы могли бы, например, объяснить, что ему нельзя драться (правило) потому, что в вашей семье люди уважают и заботятся друг о друге и об окружающих.

Напомнить. Будьте готовы снова и снова напоминать ребенку о правилах, пока они не усвоены: «И помни, без кулаков!», «У нас есть правило на этот счет. Что это за правило?». Старайтесь делать так, чтобы правил и ограничений было не слишком много. Небольшое количество основных правил, которые легко запомнить, выполнить и которые соответствуют возрасту ребенка, будут более эффективны, чем тысяча и одно, которые забудутся к обеду.

Будьте непоколебимы. Вы должны быть тверды. Не прогибайтесь под давлением его протестов, приступов гнева и хныканья. Учитесь самодисциплине. Если вы устанавливаете новое правило, которое забываете через две секунды, вашему ребенку тяжело понять, к чему прислушиваться.

Взаимодействие взрослых. Ваше взаимодействие с мужем или женой, а также с любым другим человеком, который заботится о вашем чаде, сильно отражается на поведении последнего по той простой причине, что легче выполнять похожие требования, чем тысячу противоречащих друг другу.

Пересмотр правил. Правила необходимо пересматривать по мере того, как ребенок развивается, и меняются его потребности и ваши требования. Можно вместе с ребенком составить список правил, нарисовать, повесить список на видном месте.



Помните: наиболее эффективный и важный стимул – это ваше одобрение

при соблюдении правил и строгость при их нарушении.