

9 ТОНКОСТЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Как перестать "строить" ребенка, помочь ему вырастить самодисциплину и без розог убедить собрать игрушки в своей комнате.



"Приучайте детей к дисциплине!"- звучит чаще всего тогда, ребенок делает что-то шумно, невыносимо, неаккуратно, в общем, ведет себя как ребенок. Дисциплину на вашу голову призывают строгие попутчики в поезде, дедушка с армейским прошлым и соседка снизу, которая работает в ночную смену. И все они желают не воспитать малыша, а сделать его удобным, послушным, и еще - пусть сейчас же перестанет реветь и постукивать крышками от кастрюль.

Дисциплина тонкий лед, потому что с одной стороны она совершенно необходима, а другой - если перегнуть, легко сломать волю маленького человека, а вместе с ней и личность. О дисциплине говорят, когда требуется подавить желание



трехлетки, который стремится смешать кашу с компотом и посмотреть, что будет. Или когда надо убедить второклассницу не бросать фигурное катание, куда она полгода со скрипом ходит. Но к настоящей дисциплине это вообще не имеет отношения. Потому что послушание, хоть и выглядит приятно для глаза, но оно не является дисциплиной. Задача родителя помочь вырастить человеку внутренний стержень, который опирается не на внешний авторитет, а на личное убеждение: я делаю, потому что считаю это нужным и правильным, даже если мне подчас приходится трудно.

Бруно Беттельгейм - известный психотерапевт, сумевший выжить в фашистском концлагере, изучал механизмы подавления воли человека и его способности этому сопротивляться. В своей книге "Просвященное сердце" он писал о "внутренней способности к самоуправлению", подразумевая "спокойный поступок, исходящий из внутреннего убеждения, а не из приспособления, чувства обиды, внешнего давления или контроля. Простой пример — человек следует правилам дорожного движения не из страха перед ДПС, а из любви к себе и своей жизни". То есть приучить к дисциплине - это значит научить ребенка уважать себя, ценить свое время, свои интересы, научить этим правильно распоряжаться, объяснить взаимосвязь между разбросанными по дому фантиками и необходимостью потом отлеплять их от носков.

Когда родители, радеющие о дисциплине, создают дома тотальный контроль со множеством предписаний и правил, и заставляют ребенка втискиваться в созданные рамки, они вряд ли создают внутренний стержень. Младший сосредотачивается лишь на том, чтобы нигде не оступиться и не оплошать; он спускается с положения человека, который хоть что-то может решать к положению того, кто лишь выполняет подчас непонятные инструкции.

В том смысле дисциплина - это сильный инструмент подавления. Так в нацистских концлагерях была строгая дисциплина, даже то, как заправлены постели, охранники проверяли с линейкой и штангенциркулем.

Если же вовсе не объяснять детям правила игры, не очертить границы недопустимого, опасного и просто нежелательного, то они окажутся в ситуации тревожной неопределенности, таком положении, где всякий раз нужно проверять окружающих на реакцию. Это нервный и затратный метод постижения мира.

9 правил воспитания:

Вот несколько советов, которые помогут создать в вашей семье такой климат, в котором плохо размножаются конфликты, зато живут самосознание, уважение и даже порядок.

1

Три кита, на которых базируется детский домик благополучия: выставленные границы, постоянство и предсказуемость. Может, это довольно уныло - каждый вечер одинаково укладывать динозавров в шкаф и идти чистить зубы под мелодию из "Титаника". Однако же именно так малыш чувствует надежность ситуации. "Мама каждый раз грустит, когда я вынимаю рыбок из аквариума", "Папа в ярости, если грузовик паркуется на клавиатуре его рабочего компьютера", "Бабушка плачет, когда я показываю ей, какие фонтаны получаются из компота". Одни и те же ваши реакции дадут ребенку полную картину по всем интересным ему темам.

2

Выставленных границ должно быть немного. Не следует записывать их в виде пятитомника в кожаном переплете. Они должны быть понятными, четкими, однозначными и неизменными. Ранжируйте по уровню угрозы: есть запреты категории "ни в коем случае, ни при каких обстоятельствах!" (совать спицы в розетку, разжигать дома костер, перебежать дорогу без взрослых), есть инструкции, направленные на благополучие (мыть руки перед едой, носить чистую одежду, делать зарядку. Однако если мы в недельном походе, вода на исходе, чем-то можно пренебречь), есть вообще ситуативные штуки или предписания серии "так принято, это вежливо" (мы не ковыряемся в носу, если читаем стихи на сцене, но дома в ванной - почему бы и нет). Понятно, что самых недопустимых вещей меньше всего, они четко проговариваются и вообще не предполагают двусмысленности. Про остальные - вроде зарядки и чистоты манжетов можно спорить и разговаривать.

3

Родителям следует проявить последовательность. Если вещь для вас принципиальная, и вы ни при каких условиях не дадите человеку ирисок перед сном, то по вашему поведению, по выражению лица это должно чувствоваться. И да, если вчера вы все же сжалились и дали ирисок, то сегодня вам станет гораздо труднее делать лицо человека, который "никогда не дает ирисок перед сном и много знает про кариес".

4

Ставьте ребенка в те ситуации, где он может проявить себя, а потом давайте ему положительную обратную связь (на человеческом языке это значит "хвалите"). Если вы заметили, что ему трудно передвигаться по комнате, где он построил великую китайскую стену, и ребенок убрал с прохода пару диванных подушек, сообщите ему о том, что вы заметили этот подвиг: "Какой ты у меня аккуратный! Как здорово ты можешь навести порядок!" Позовите всех близких, когда увидите, что малыш протирает салфеткой стол (это вообще-то весело - возить мокрой тряпкой по столу и делать разводы): "Ура! У нас самый чистоплотный и трудолюбивый Вася на свете!" В конце концов ребенок думает о себе то, что вы ему чаще всего говорите. Кстати, если у него не получилось, ничего страшного, получится в другой раз.

5

Убедитесь, что дело ему по силам. Иногда родители предлагают ребенку такую задачу, с которой он просто не способен справиться. Любой придет в замешательство, если его поставить рядом с Нотр-дамом и сказать: "Построй, пожалуйста, собор! Ну-ка быстренько давай, раз-два!". Таким собором может оказаться гора посуды, которую нужно вымыть или уборка в комнате, куда давно не ступала нога человека. И при всем желании вам помочь, дочь не поймет с

какого конца за все это браться. Оцените возраст, степень усталости и задор младшего члена семьи.

6

У детей все начинается с физики, с мельчайших шагов. Не сразу по утрам человек будет испытывать потребность в интеллектуальных занятиях и борьбе с мировой энтропией. Самоорганизация начинается с малого, вроде застегнутой липучки на ботинках, причем пока он ее застегивает, родителям, возможно, придется петь потешку "ах, какая красота" и еще про самые ловкие ручки.

7

Вообще, про свободу воли и самодисциплину детям нужно рассказывать, читать и показывать фильмы. Самом собой, это произойдет гораздо позднее, чем он победит ботинки. Это важнейшая функция родителей объяснить, как устроен мир в разрезе - быть человеком, преодолевать себя, добиваться целей. Канонические примеры из литературы дают массу вдохновляющих примеров, особенно если литература приключенческая. Почему герои Жюль Верна не сдаются в плен туземцам и носят белые рубашки? А ты бы хотел быть похожим на них? В какой момент они одерживают победу и над кем?

8

Взрослым быть здорово. Потому что чем больше у тебя ответственности и чем больше ты должен, тем больше у тебя прав и привилегий. И напротив, исполнитель, зажатый со всех сторон предписаниями, ни за что не несет ответственности, и прав у него маловато. Проследите за балансом "должен/право имею" на детских весах. Это самый лучший показатель взрослости.

А сейчас самый тонкий момент - сопоставьте требования к ребенку со своим уровнем дисциплины. Встают ли взрослые в вашей семье в шесть утра, чтобы заняться йогой, а потом выбежать на пробежку? Умеют ли они отказаться от пиццы и сериала в пользу самообразования? Как вы относитесь к работе и домашним обязанностям, с улыбкой ли беретесь за новые и ответственные задачи. И вообще - почему вам можно полениться с журналом в руках, а ему нет.

Беттельгейм подтверждает эту мысль: "Ребенок развивает свою личность, прежде всего, идентификацией с родителями (или людьми столь же авторитетными) и усваивает их требования, пока они не станут его собственными. Во-вторых, личность развивается при противодействии внешним вызовам в рамках системы воспитания и обучения. Если родители просто соблюдают внешние требования, без внимания к их внутреннему содержанию, и не меняются в связи с ним, то ребенок усвоит как правильный тип личности, так и его поверхностные проявления".