

Дисциплина: что это такое?

Я часто читаю курс лекций о взаимоотношениях родителей и детей. Обычно я первые три или четыре занятия посвящаю тому, как любить ребенка, и только потом обсуждается вопрос о дисциплине. Неизбежно родители практически сразу говорят мне: "Мне, вообще-то, лекции понравились, но когда же наконец мы перейдем к дисциплине? У нас с этим трудности, и мы хотели бы получить совет".

Эти бедные родители обычно неправильно понимают:

- 1) взаимосвязь между любовью и дисциплиной;
- 2) значение дисциплины.

Обычно в уме у родителя любовь отделена от дисциплины, как будто это два совершенно независимых явления. Не удивительно, что у родителя происходит путаница и осложнения при попытках контролировать поведение ребенка.

Родители, смешивающие такие вещи, обычно считают, что дисциплина означает наказание (для некоторых - порка).

Оба эти допущения являются фальшивыми. Я всячески подчеркиваю это на лекциях и надеюсь убедить и вас, друзья-родители, что любовь и дисциплину нельзя разделить и что наказание - это очень маленькая часть дисциплины.

Первое, что мы должны осознать, чтобы приучить ребенка к дисциплине, - дать ему почувствовать, что его любят: вот главная и наиболее важная часть хорошей дисциплины. Конечно, это не все, но это наиболее важно. То, о чем до сих пор рассказывалось в этой работе, и есть наиболее важный аспект дисциплины, и это все следует применять на практике постоянно, если мы хотим добиться наилучших дисциплинарных результатов при воспитании ребенка. Нет смысла дальше читать эту статью, если вы не применяете в повседневной жизни то, о чем прочли здесь, и если вы не заботитесь все время о том, чтобы эмоциональный резервуар вашего ребенка был полон. Если вы не используете в изобилии контакт глаз, физический контакт и

пристальное внимание к ребенку соответствующим для его возраста образом, пожалуйста, не читайте дальше. Результат разочарует вас.

Только здоровые, основанные на безусловной любви отношения родителей и детей могут помочь преодолеть все жизненные кризисы.

Что такое дисциплина!

Прежде всего надо определить, что такое дисциплина. Что же это? В области воспитания детей дисциплина - это тренировка ума и характера ребенка, чтобы он стал самостоятельным, умеющим владеть собой, достойным и конструктивным членом общества. Что включает в себя дисциплина? Сюда входят: достойный пример взрослых, моделирование ситуации, словесные и письменные инструкции, письменные просьбы, обучение, обеспечение ребенку самому возможности учиться и набираться различного жизненного опыта, в том числе и умения отдыхать, - список достаточно длинный, и все это под разумным и благожелательным руководством взрослых.

Конечно, наказание тоже есть в этом списке, но это только один из многих способов обеспечения дисциплины, причем наиболее отрицательный и примитивный. Дисциплины неизмеримо легче добиться, когда ребенок чувствует, что его искренне и глубоко любят, принимают таким, какой он есть. Тогда ребенок может примириться с руководящей ролью родителей без враждебности и обструкций.

Если же он не чувствует, что родители стоят за него горой, то ему в самом деле трудно отождествить себя с ними и с их ценностями. Если же нет сильной, здоровой, основанной на искренней любви и привязанности связи с родителями, ребенок реагирует на диктат родителей с гневом, враждебностью, негодованием, обидой. Он рассматривает каждую просьбу (или требование) как навязанную ему повинность и активно учится сопротивляться. В самых тяжелых случаях ребенок научается рассматривать любую просьбу родителей с отвращением, все делать назло, прямо наоборот тому, что от него ожидают и требуют.

Я надеюсь, что вы уже осознали, насколько принципиально важна безусловная любовь для хорошей дисциплины. Чем больше заполнен эмоциональный резервуар ребенка, тем более дисциплинированным он будет; чем более опустошен его эмоциональный резервуар, тем он хуже будет поддаваться требованиям дисциплины.

Мы не упомянули еще об одном важном аспекте соответствующей любви: умении внимательно и сосредоточенно слушать ребенка. Он должен убедиться, что вы понимаете все, о чем он пытается вам рассказать. Когда ребенок уверен, что вы осознаете его чувства, мысли и желания, он гораздо охотнее будет положительно реагировать на ваши дисциплинарные требования, особенно если вы не согласны с ним. Ничто в такой степени не озлобляет ребенка, как ваше требование сделать что-то, если при этом он чувствует, что родители не понимают его позиции. Это не означает, что вы поддаетесь на требования или капризы ребенка, это означает, что вы должны полностью сосредоточиться на общении с ним в этот момент, чтобы у него не появилось ощущение, что вы просто настаиваете на своем, используя свой авторитет, и пренебрегаете его мыслями и чувствами. Если вы так думаете, то вы не считаете своего ребенка личностью, отдельной от вас.

Когда вы сосредоточенно слушаете своего ребенка, то как минимум вы смотрите ему в глаза, а если возможно, еще лучше ласково дотронуться до него, подчеркивая свое пристальное внимание. Если вы признаете, что уяснили себе, что хочет ваш ребенок (даже если вы не согласны с ним), это обычно улучшает взаимопонимание. А если вы повторите его слова, то ребенок убедится, насколько вы правильно понимаете его мысли и чувства, это еще больше укрепит ваши отношения. К тому же прямо высказанное ребенком мнение может повлиять на ваше собственное понимание проблемы и даже заставить вас изменить что-то.

Я помню неприятный инцидент с моей 16-летней дочерью, произошедший совсем недавно. Мы позволили ей пойти с тремя ребятами на матч по вольной борьбе, который проходил в школе поздно вечером. Ей велели сразу же после матча, который кончился около 10 часов вечера, вернуться домой. Обычно требовалось 30-45 минут, чтобы добраться до дома. В 11 часов я забеспокоился, в 11.15 позвонил родителям одного из мальчиков. Они сказали, что компания остановилась около их дома, чтобы надеть шипы на колеса, так как пошел снег, и родители предложили им перекусить. Дети уехали в 11.10. Моя дочь появилась в 11.40.

Я был взбешен. Я накричал на нее, прочел ей нотацию насчет полного отсутствия всякого чувства ответственности и запретил ей всякие развлечения на неделю. Почему я так бурно реагировал и даже не захотел ее

выслушать? Я думал больше о себе, чем о реальной ситуации. Я плохо себя чувствовал в этот вечер и хотел лечь пораньше, так как следующий день у меня должен был быть очень напряженным.

Кроме того, моя дочь вернулась позднее, чем я ожидал, и не позвонила, чтобы предупредить нас. Я считал, что она проявила халатность и безответственность.

Но моя дочь - умница. Она переждала "грозу" до следующего утра, пока я не пришел в себя и снова не стал разговаривать с ней ласково, как обычно; и только тогда она рассказала мне, как все было на самом деле. Она хорошо знала, что я лучше слушаю, когда я не раздражен. Оказалось, что дети поехали по более длинной, но безопасной дороге, где было не так скользко. Девочка говорила правду, все совпадало. Что она действительно забыла сделать, так это предупредить нас, что задерживается. Я извинился перед дочерью за свою несдержанность и снизил наказание (ограничение на развлечения) в соответствии с проступком.

Из этой истории можно извлечь два урока.

Первый - важно в самом деле внимательно выслушать ребенка, когда он говорит с вами. Я сам мог бы избежать скандала, а моя дочь - гнева и обиды, если бы я сначала выслушал ее, а потом наказывал.

Второй урок - совершенно необходимо сдерживать свои эмоции в эти минуты. Я в самом деле считаю, что при воспитании ребенка наш худший враг - это бесконтрольные взрывы эмоций, особенно родительского гнева. Как я только что показал, гнев может вынудить нас сказать или сделать то, о чем мы позже сожалеем. Слишком бурное проявление негодования, особенно бесконтрольные взрывы гнева и бешенства, поначалу очень пугает ребенка. Но ребенок растет, и, когда родители слишком часто теряют контроль над собой, впадая в гнев и ярость, это исподволь подтачивает его уважение к родителям и наряду с этим постепенно разжигает его собственные дурные наклонности к неводержанности, гневу и злобе. Если внимательно задуматься, то бесконтрольные взрывы эмоций вызывают неуважение любого человека. Что же вы хотите от наших детей и близких?

Вы также прекрасно знаете, как и я, что мы все время от времени теряем хладнокровие. Но важно помнить, что раз уж так случилось, то не надо бояться извиниться перед ребенком, когда вы остыли и пришли в себя. Даже

из такой плохой ситуации можно выйти с достоинством. Поразительно, насколько приятным может стать общение, если взрослый проявит достаточно мужества и извинится (а слишком бурная реакция, когда мы теряем власть над своими эмоциями, как раз такой случай). Хотите верьте, хотите нет, но если после ссоры воцаряются мир и покой, душевная близость и сердечное тепло, ребенок (и родитель) никогда не забудет эти драгоценные минуты. Они бесценны!

Чрезмерно бурную эмоциональную реакцию в семейной жизни можно вынести, но до какого-то предела, особенно если потом не извиняются. Эти отрицательные всплески эмоций должны быть сведены к минимуму. Как же этого добиться?

Контролируйте свой гнев

Важно помнить, что при некоторых обстоятельствах гнев трудно сдерживать. Например:

- 1) когда у человека депрессия;
- 2) когда человек чего-то боится;
- 3) когда человек плохо чувствует себя физически;
- 4) когда человек переутомлен психически или физически;
- 5) когда духовная жизнь человека не в порядке.

Можно написать целую книгу о том, как справиться с каждой из этих проблем. Для нас важно, чтобы каждый родитель помнил, что ему необходимо следить за своим благополучием: психическим, эмоциональным, физическим и духовным. Нездоровье в любом из этих аспектов может вызвать серьезные осложнения во взаимоотношениях родителей и детей, в супружеских отношениях, фактически во всех отношениях с

людьми, главным образом тем, что мы не способны сдерживать взрывы своих отрицательных эмоций. Давайте приведем себя в норму. Необузданный гнев родителей подрывает крепкую дисциплину детей.

Дисциплина и наказание

Я надеюсь, вы теперь уже понимаете, как много необходимо делать нам, родителям, прежде чем ожидать от ребенка, что он будет правильно реагировать на наше требование быть послушным и дисциплинированным. Высечь ребенка ремнем - это, грубо говоря, каждый дурак может, это самый примитивный способ контроля над поведением ребенка. Тут не требуется ни милосердия, ни понимания, ни размышлений, ни таланта, ни любви - ничего! Когда телесные наказания кладут в основу дисциплины, совершается ужасающая ошибка: дисциплину приравнивают к наказанию. Дисциплина - это тренировка ребенка, обучение его, чтобы он стал таким, каким он должен быть.

Пожалуйста, запомните следующее: чем лучше дисциплинирован ребенок, тем меньше требуется наказаний. Как ребенок подчиняется требованиям дисциплины, зависит в основном от того, насколько он чувствует любовь, заботу и внимание к нему. Поэтому самая главная наша родительская задача - дать нашему ребенку почувствовать, что мы его любим, что мы всегда на его стороне.

Ловушка физического наказания

Еще одна важная причина, по которой опасно использовать физическое наказание как средство контроля за поведением, состоит в том, что оно резко облегчает чувство вины. Телесное наказание приводит к деградации, дегуманизации и унижению ребенка. В результате ребенок может чувствовать, что порка - это наказание, достаточное само по себе. Если его наказывают часто и сурово, у ребенка не вырабатывается необходимое чувство вины, что препятствует развитию у него полноценного осознания себя как личности. Без фундамента безусловной любви ребенок не сможет пройти все фазы развития, особенно отождествление себя с родителями, что искалечит формирование здоровой психики и самооценки.

Многие считают культивирование чувства вины нежелательным и забывают, что у него есть и важный положительный аспект. Когда чувство вины слишком угнетает человека - это вредно, но в разумной степени оно является жизненно важным в формировании и поддержании в норме здорового сознания. Нормальное здоровое самосознание, позволяющее ребенку разумно ограничивать свое поведение, гораздо эффективнее палочной дисциплины, вызывающей страх, гнев и возмущение. Ясно, что сознательное сдерживание своего поведения в разумных пределах лучше, чем плохое

умение владеть собой или полное отсутствие контроля над собой. Как вы думаете, благодаря чему счастливый уравновешенный подросток может контролировать свое поведение? Благодаря его самосознанию. Если вы хотите помешать развитию у вашего ребенка нормального реактивного сознания, позволяющего ему контролировать свое поведение, стройте ваши отношения с ребенком на карательной основе. Регулируйте его поведение в основном криками, шлепками, ремнем.

Другое трагическое последствие телесных наказаний - отождествление себя с агрессором. Это также механизм, позволяющий избежать чувства вины. Ребенок становится на сторону карающего родителя, и у него появляется ощущение, что быть агрессивным и карающим правильно. Потом, естественно, этот ребенок вырастает, и когда у него появляются свои дети, он обращается с ними так же, как обращались с ним в детстве. Очень часто родители, мучающие своих детей в детстве, оказывается, сами подвергались наказаниям. Использование телесных наказаний (или угроза их применения) в качестве основного средства воспитания детей переходит из поколения в поколение. Это достаточно плохо само по себе.

Но независимо от того, насколько хорошо мы выполняем свой родительский долг и как мы стараемся как родители, дети время от времени ведут себя плохо. Это неизбежно. Нет идеальных родителей и нет идеальных детей. Как же нам справиться с плохим поведением ребенка? Как поступить? Слово "нам" возлагает ответственность, как это и должно быть, на группу, а мать превращается в ее лидера. После тщательного обсуждения всех предложений принимается общее решение. Решение группы почти всегда эффективно, тогда как давление взрослых вызывает у детей в основном сопротивление. Этот способ решения проблемы обычно принимает форму семейного совета. Современная семья функционирует как малая группа, которая побуждает каждого своего члена сотрудничать с другими во имя общего блага. Тогда внимание каждого члена группы сосредоточивается на нуждах семьи в целом.

Каждый член семьи должен учиться думать об интересах всей группы "Что предпринять в данной ситуации?" Родителям нельзя навязывать свою волю детям и тем более проявлять неуважение к ним. Уступать несправедливым требованиям ребенка ради того, чтобы он оставил занятых своими делами мать или отца в покое, тоже нельзя. Это неуважение к самим себе. Помогая

детям учиться взаимодействию, родители всегда должны помнить об истинном смысле сотрудничества, а это предполагает исполнение общих для всех правил.

Одной из очень вредных ошибок надо считать стремление родителей определять, в каком возрасте детям, по их мнению, пора помогать взрослым в домашней работе. Когда малышка, начинающая ходить, хочет помочь накрыть на стол, родители порой говорят: "Нет, тебе еще рано", а когда ей исполняется шесть лет, то требуют, чтобы она умела все делать. К этому времени она уже считает, что если до сих пор взрослые обходились без нее, то почему надо помогать теперь? Родители порой упускают многие возможности дать детям учиться самостоятельности. Если же ребенку с ранних лет позволяют помогать взрослым, то он делает это с удовольствием и очень гордится оказанным ему доверием.

...Семилетний Макар неделю проболел гриппом. Его сестры - пятилетняя Аня и четырехлетняя Лиза - играли эти дни без него. В субботу утром в доме была уборка, которой занимается вся семья. Том в этот день первый раз встал с постели. Когда дело дошло до детской, он сказал: "Не понимаю, почему я должен помогать? Я в этой комнате ни разу за всю неделю не был. Не я привел ее в беспорядок". "Да, наверное, не ты, Макар" - сказала мать. "Но я уверена, что Аня и Лиза позволят тебе помочь им, если ты их попросишь". Макар немного подумал, а потом стал помогать сестрам убирать игрушки и вытирать пыль, пока мать чистила ковер пылесосом. Мальчик заметил, что игрушки на верхней полке сложены неаккуратно. Он предложил: "Давайте приведем ее в порядок, чтобы было красиво". Трое детей с удовольствием работали вместе с матерью. Когда уборка была закончена, Аня воскликнула: "Вот это да! Как красиво!" "Еще бы!" - согласился Макар и гордо добавил: "И мы тоже постарались!"

У Макара было желание отказаться от участия в уборке. Однако в этой семье сложились хорошие взаимоотношения. Привлечь ребенка к работе помогла идея матери признать справедливость его слов и ее умение искусно переключить внимание сына на помощь, которую он мог оказать младшим сестрам. Она также дала ему понять, что помочь сестрам почетно. Старшему брату это понравилось. Он даже почувствовал себя лидером, предложив убрать полку для игрушек. Все радостно занимались общим делом.

.. Пятилетний Эдик с матерью сели в машину, чтобы встретить отца и привезти его с железнодорожной станции. Стоял сильный холод, но Эдик опустил стекло. Мать сказала: "Мы поедем только тогда, когда ты поднимешь стекло". Мальчик ждал. Мать сидела с безразличным видом. Эдик сказал: "Я подниму стекло, когда машина тронется". Мать ничего не ответила и продолжала ждать. Ребенок продолжал: "Ну ладно, я подниму стекло, когда ты включишь зажигание". Мать сидела молча. Ее вид выражал безразличие. Наконец Эдик поднял стекло. Мать завела машину, улыбнулась ему и сказала: "Как красив снег под солнечными лучами! Посмотри, он блестит так, будто сверкают тысячи бриллиантов".

Мать не стала требовать, чтобы Эдик поднял стекло, и таким образом уклонилась от спора за власть. Она сразу сказала сыну о своем требовании и беззлобно настояла на своем. Когда Эдик пытался вырвать у нее хотя бы частичную уступку, она просто ждала. Когда сын подчинился, мать улыбкой поблагодарила его и дружеским тоном обратила его внимание на что-то другое. Довольно быстрое согласие мальчика говорит о том, что ребенок приучен уважать твердое решение матери.

...Девятилетняя Маша варила макароны. Мать пришла на кухню с десятимесячным ребенком на руках. "Маш, присмотри за малышом, - приказала она. - Мне нужно съездить по делам". "Ой, мама, он тут все перевернет вверх дном! Почему я всегда должна смотреть за ним?" - "Без разговоров. Делай, что тебе говорят". Мать вышла, а сестра свирепо посмотрела на брата, который уже подползал к интересующим его предметам. Она оттащила его на прежнее место и дала ему плюшевого медвежонка. Малыш отшвырнул его и быстро пополз к тарелкам с макаронами. Когда мать вернулась, маленький вопил, а Маша кричала. Мать присоединилась к общему шуму: "Неужели ты не можешь хоть пятнадцать минут провести с ним без драки?" Тон матери и поспешность требования сразу пробудили в девочке обиду.

Если родители хотят добиться взаимопонимания с ребенком, то они должны придавать большое значение своему тону и манере обращения. Ведь нередко мать и отец, полностью осознавая причины сопротивления ребенка, начинают настаивать на своем, надеясь преодолеть сопротивление. А оно становится еще упорнее. В подобных случаях очень помогает вежливость. Просьбу можно сформулировать так, чтобы показать ребенку понимание его

точки зрения. "Извини, что я тебе помешал...", или: "Я понимаю, что тебе, наверное, не хочется это делать, но ты бы меня так выручил, если бы...", или: "Я был бы тебе очень благодарен, если бы ты смог..." Такие слова способствуют согласию, сглаживают сопротивление, помогают взаимопониманию.

...Десятилетняя Оля вместе с родителями жила в пригороде, где долгое время не было общественного транспорта. Ее самая близкая подруга Лена жила сравнительно далеко. Зимой ездить к ней на велосипеде было опасно. Девочки хотели проводить вместе каждую свободную минуту. Это привело к тому, что обе матери стали возить дочерей туда и обратно на машине почти каждый день. Если матерям было некогда, то начинались конфликты. Ситуация становилась напряженной. Однажды вечером, когда Оля с матерью мыли посуду и обе были настроены дружески, они обсудили эту проблему. Мать объяснила свою точку зрения: она понимает, что дочка вправе видеться с подругой, но в то же время она не может так часто ездить туда и обратно. "Как по-твоему, что можно придумать?" - спросила мать.

"Наверное, мы могли бы встречаться немного реже". - "Как ты думаешь, сколько раз в неделю мне следует отвозить тебя к Лене?" Девочка, немного подумав, сказала: "Наверное, два раза в неделю. И если Лена тоже будет приезжать два раза, то выйдет поровну". "Хорошо! - ответила мать. - Я с удовольствием буду отвозить тебя два раза в неделю". "По каким дням, мама?" Мать подумала. "Я обычно свободна во вторник вечером и в воскресенье во второй половине дня. Тебе это подходит?" - "Конечно, так будет лучше". Ситуация разрешилась к взаимному удовольствию. И мать, и дочь не считают, что решение было им навязано.