Парвати Пати



Жизнь и ПРОБЛЕМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ДМК ПРЕСС
издательство

УДК 616.896
ББК 57.33
П20

Парвати Пати
П20 Жизнь и проблемное поведение / пер. с англ. Н.А. Богомоловой. – М.: ДМК Пресс, 2024. – 124 с.: ил.

ISBN 978-5-93700-266-2

В книге рассматриваются эффективные методы приучения детей к дисциплине и коррекции проблемного поведения. Автор, врач-психиатр со стажем, учит родителей препятствовать детским истерикам, улаживать конфликты в играх, воспитывать в детях чувство ответственности – используя допустимые приемы и не переходя границы разумного обращения с ребенком.

Как преодолеть трудности с выполнением домашних заданий? Как пресечь ложь и воровство? Как не допустить насилия в семье и предотвратить случаи абьюза? На страницах книги вы найдёте ответ.

УДК 616.896
ББК 57.33

Copyright ©2024, Parvathy Pathy. This edition is published under license from Marshall Cavendish International (Asia) Pte Ltd.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, or stored in any retrieval system of any nature without the prior written permission of Marshall Cavendish International (Asia) Pte Ltd.

The Russian translation rights arranged with Marshall Cavendish International (Asia) Pte Ltd through Rightol Media Ltd in Chengdu, China (Email: *copyright@rightol.com*)

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN (анг.) 978-9-81232-584-0
ISBN (рус.) 978-5-93700-266-2

© 2015 Marshall Cavendish International (Asia) Private Limited.
© Оформление, издание, перевод, ДМК Пресс, 2024

Оглавление

Об авторе **8**

Предисловие **10**

Вступление **12**

Часть 1. Что такое дисциплина? **13**

Часть 2. Стратегии эффективной дисциплины **19**

Часть 3. Общие вопросы о дисциплине **37**

Часть 4. Детские истерики **63**

Часть 5. Преодоление трудностей с выполнением домашних заданий **71**

Часть 6. Драки и проявление агрессии у детей **83**

Часть 7. Детская ложь **89**

Часть 8. Воровство **95**

Часть 9. Помощь вспыльчивому ребенку **103**

Часть 10. Абьюз **109**

ЧТО ТАКОЕ ДИСЦИПЛИНА?

Часть 1

Слово «дисциплина» происходит от латинского *disciplinare*, что значит «обучать» или «наставлять». Дисциплина – это системный метод обучения и воспитания детей, направленный на то, чтобы они смогли стать дееспособными личностями, обладающими самоконтролем и способными регулировать собственное поведение, а также думать и заботиться о других.

1.1. Кто должен учить ребенка дисциплине?

Именно в семье ребенок впервые начинает учиться тому, как следует правильно и продуктивно вести себя в обществе. То есть как раз дома он получает эти первые навыки и усваивает определенные социальные правила, ценности и варианты поведения. Родители играют весьма значимую роль в том, чтобы направить ребенка по верному пути, так что прививать дисциплину – в первую очередь их задача и ответственность. Обучая ребенка необходимой дисциплине и предоставляя ему здоровую порцию безусловной любви, родители тем самым закладывают мощный фундамент для его успешного социального, духовного и морального становления как члена общества.

1.2. Когда лучше начинать?

Обучение дисциплине стоит начинать, пока ребенок еще достаточно мал и обладает гибким восприятием. Родители или воспитатели должны стать его первыми наставниками в области дисциплины. Все прочие институты, например детские сады, государство и общество, подключатся к этому несколько позже.

Если негативные привычки и черты характера уже успели сформироваться и закрепиться, их будет гораздо сложнее

убрать, а коррекционное вмешательство со стороны школы или государства может оказаться достаточно болезненным и не очень эффективным. Как раз так и происходит со многими нарушителями порядка, трудновоспитуемыми подростками, а также взрослыми правонарушителями, часто попадающими в неприятности с законом.

Таким образом, каждому родителю следует крайне серьезно отнестись к своим обязанностям и научиться эффективно работать с дисциплиной в течение всего процесса воспитания.

1.3. Как лучше всего приучить ребенка к дисциплине?

Чтобы дисциплина эффективно работала дома, родителям необходимо знать теорию и практику соответствующих техник для детей. При этом следует понимать, что эффективная дисциплина – это не суровость, равнодушие и наказания, к которым так любят прибегать некоторые взрослые, чтобы дети их боялись и слушались.

Эффективная дисциплина – это родительская твердость и последовательность плюс понимание, сочувствие и безусловная любовь со стороны взрослых. Безусловная любовь выражается в принятии ребенка таким, каков он есть, безотносительно к тому, что он сделал или чего не сделал. А еще безусловная родительская любовь означает, что не нужно стесняться исправлять или поучать ребенка, когда он сбивается с правильного пути.

1.4. Каковы признаки эффективной дисциплины?

У эффективной дисциплины пять важных признаков:

- среда, в которой установлены позитивные, поддерживающие отношения между родителем и ребенком;
- среда, основанная на безопасности, защите, стабильности и соблюдаемых в доме необходимых и разумных правилах;
- стратегия системного обучения и закрепления желаемого поведения;

- стратегия уменьшения или исключения нежелательного или неоправданного поведения;
- последовательность. Это ключ к эффективной дисциплине. Размытые нормы приводят к тому, что ребенок смущается, чувствует себя неуверенно и не в безопасности. К тому же детям гораздо проще усвоить нормы поведения, если родители или воспитатели следуют разумным правилам, установленным ранее. Важно, что родители, последовательные в своем поведении, не склонны поддаваться на давление со стороны ребенка с целью изменить установленные правила или последствия их нарушения, оговоренные ранее.

Для эффективной дисциплины необходимы все эти составляющие.

1.5. Почему при обучении ребенка дисциплине так важно установить прочную связь «родитель – ребенок»?

Выстраивание отношений с ребенком требует времени и стараний, однако этот процесс стоит каждого вложенного усилия: ведь такая взаимосвязь сохранится на всю жизнь. Самое большое испытание для отношений между родителями и детьми – периоды стрессов и кризисов. Детско-родительские связи могут временно ослабевать по мере того, как ребенок растет, входит в подростковую фазу и пытается сформировать свою личность, отстаивая собственную независимость. Однако, если контакт с родителями действительно силен, он послужит опорой для здорового развития и становления ребенка как эмоционально и социально адаптированной личности.

Начинать налаживать связи и строить коммуникационные мосты с ребенком желательно в ту пору, пока он мал: с возрастом это обычно становится сложнее. Но даже если ребенок уже подрос, а вы еще не формировали такой тип отношений, никогда не поздно начать. Проявляя настойчивость и не теряя терпения и надежды, вы сможете найти с ним общий язык.

СТРАТЕГИИ ЭФФЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Часть 2

Мы с вами уже рассмотрели основные черты эффективной дисциплины, теперь давайте остановимся на каждой из них более подробно.

2.1. Позитивные и поддерживающие отношения родителей и детей

Для того чтобы обучение ребенка дисциплине принесло свои плоды, в семье должна царить обстановка, в которой ребенок чувствует себя нужным, защищенным, ценимым и любимым. Будучи взрослыми, мы уже знаем, что нам необходимо, чтобы другие люди нас признавали, понимали, ценили наши действия. Мы склонны прикладывать усилия и развиваться в той среде, где нас ценят и принимают. Вот и дети так же! Ваш ребенок скорее будет слушать вас, если ему важно ваше мнение, принятие вами как его самого, так и его поступков.

Позитивные детско-родительские отношения способствуют установлению связи «родитель–ребенок», формированию у ребенка чувства собственной значимости и принятия себя. Это положительное отношение к себе поспособствует формированию здоровой самооценки и мотивирует ребенка к дальнейшим достижениям.

Успешные и эффективные родители – те, которые не только любят, но и проявляют твердость там, где это необходимо. В их арсенале воспитательных мер имеются позитивные и в то же время четко работающие методики обучения дисциплине. Такие родители не стесняются демонстрировать безусловную любовь своим детям, но не смутятся и тем, чтобы дисциплинировать ребенка, когда его поведение вынуждает к тому – даже если приходится использовать методы сложные и неприятные как для родителей, так и для самого ребенка.

Эффективная дисциплина не подразумевает агрессивного, оскорбительного воздействия, как физического, так и эмоционального. В конечном счете, несмотря на то что всевозможные ограничения его стесняют, ребенок должен понимать: родители его любят, хотя и не поддаются на неразумные требования.

Успешные родители уделяют время и силы построению здоровых отношений с детьми, даже если при этом вынуждены применять дисциплинарные меры. Но если гармоничные взаимоотношения и поддержка со стороны взрослых так важны для воспитания эмоционально уравновешенных и дисциплинированных детей, то как же самим родителям раскрыть в себе это позитивное состояние? Рассмотрим несколько возможных вариантов.

2.2. Способы построения позитивных и поддерживающих отношений между родителями и детьми

Существует множество способов построения позитивных и поддерживающих отношений между родителями и детьми. Давайте их обсудим.

Выделите время для общения с ребенком

Качественное времяпрепровождение – залог хороших отношений с кем бы то ни было. И это первый важный шаг в построении позитивных и поддерживающих отношений между родителями и детьми.

Отведите время на задушевные беседы с ребенком – и не только об учебе! В странах Азии крайне важны успехи в образовании, и при этом у большинства детей оба родителя заняты на работе. Получается, что загруженные родители, как правило, тратят свободное время либо на обучающие занятия с ребенком, либо на проверку школьных заданий. Если взрослые в постоянном цейтноте, а достижения ребенка оставляют желать лучшего, расстроенные родители тратят драгоценные

минуты совместного общения на нотации или наказания за плохо выполненную домашнюю работу.

Нет ничего плохого в том, чтобы помогать детям в учебе. На самом деле это важно и полезно для многих. Но что еще важнее, так это внимание, уделяемое в том числе и эмоциональным потребностям детей. Если отношения между родителем и ребенком сфокусированы только на вопросах учебы, это уже перекос: ребенок начинает считать, что взрослым важны только его оценки и успехи. Ситуация может усугубиться, если родители часто ссорятся с детьми из-за домашних заданий.

Чтобы этого избежать, вам следует сбалансировать взаимодействие с ребенком. Вы можете по-прежнему помогать ему с учебой, но делать это терпеливо и аккуратно, притом не забывая и об общем досуге. Ваш ребенок будет радоваться тому, что вы проводите с ним время и он находится в поле вашего внимания. В результате он вырастет более гармоничным и социально уравновешенным человеком.

Один из эффективных способов общения с детьми – совместное участие в играх и развлечениях. Вы можете просто наблюдать, например, как ваш ребенок строит башню из блоков «Лего», но при этом комментировать его поведение, подмечать его эмоции (например, «Ты, похоже, серьезно увлечен этой игрой!»). Наблюдая за ребенком, отмечая его чувства и при этом избегая критики его действий, вы показываете, что чутко улавливаете его настроение и разделяете интерес к определенным вещам. Помимо прочего, вы можете попробовать поиграть вместе в настольные игры, игры на свежем воздухе или некоторые интерактивные компьютерные игры.

А еще можно сходить с ребенком вместе куда-нибудь перекусить. Например, устройте поход в кафе – только один на один, чтобы ребенок получил толику вашего внимания. Если ему нравится слушать истории, подходящим вариантом совместного времяпрепровождения станет чтение вслух. Но опять же не стоит превращать это в развивающее мероприятие: пытаться учить ребенка читать, с суровым видом указывать на ошибки и исправлять их.