Тема: Дисциплина и наказание.

План лекции:

*1.      Родительское программирование детского поведения.*

*2.      Работа со схемой «Айсберг»: поведение, ценности и убеждения.*

*3.      Правила дисциплинирования*

*4.      Я-высказывание как коммуникативно-компетентная форма формулирования замечаний.*

*5.      Отличия дисциплины и наказания*

*6.      Родительский гнев.*

Сталкиваясь с плохим поведение м ребенка, родители хотят повлиять на него так, чтобы такое поведение больше не повторялось.

Но, что важно знать, чтобы этот процесс был успешным.

Наше поведение управляется целой системой мотивов подчиненных нашим ценностям и убеждениям. Поведение это только верхушка айсберга, видимая на поверхности, но глубинная часть – причины поведения – ценности и убеждения скрыты от внешних взглядов.

Часто запреты и контроль не оказывают на ребенка никакого воздействия только потому, что не производят никаких изменений в этой невидимой части.

Но ребенок формирует свои ценности и убеждения только во взаимодействии с воспитывающими значимыми для него взрослыми. Осознанно или неосознанно мы воспитываем детей всей своей жизнью. Л.Н. Толстой писал: «…воспитание представляется сложным и трудным делом только до тех пор, пока мы хотим, не воспитывая себя, воспитывать своих детей… Если же поймешь, что воспитывать других мы можем только через себя, то упраздняется вопрос о воспитании и остается один вопрос жизни: как надо самому жить?».  В английском есть такая пословица: «Ваши поступки кричат так громко, что я почти не слышу ваших слов». Вот и получается по Грибоедову: «Не надобно другого образца, когда в глазах пример отца».

Как же мы влияем на ребенка. Этот процесс происходит постоянно, наши слова, действия по отношению к ребенку и другим людям буквально впечатываются в детский разум. Детство это самый суггестивный возраст. Часто эти впечатления позитивные или не очень остаются с нами на всю жизнь и управляют ею на неосознанном уровне.

Представьте, какие ценности и убеждения взрослого человека, заложенные ранее, порождают в нем такие слова: «У всех дети как дети, а у меня дебил родился!!!». Что ценность для этого человека? Важно не здоровье и счастье ребенка, а его умственные способности, и еще очень ценен свой имидж, надо быть не хуже других, а ребенок это часть положительного образа. В чем убежден этот родитель? В том, что его ребенок умственно неполноценен, в том, что можно унижать человека, если его действия не соответствуют вашим ожиданиям, в том, что свое раздражение и разочарование можно выливать на других.

Эти ценности и убеждения будут продемонстрированы и оставят негативный отпечаток в разуме и сердце ребенка. Какие ценности сформируются у ребенка, если он услышит эти слова в свой адрес? Какие убеждения усвоит ребенок в этой ситуации?

Ребенок примет как ценность интеллектуальные способности, ценно быть как все или не хуже других. Ребенок будет убежден в том, что он хуже всех других детей, что родитель ценит его успешность, что нельзя ошибаться или поступать глупо, что родитель любит его условно, его примут и будут любить, если он будет не хуже остальных.

Эта порочная система ценностей, эта разрушающая личность система убеждений будет как рак распространяться дальше. Передаваться из поколения в поколение как проклятие, если кто-то однажды не осознает и не прервет эту цепочку.

К счастью наши позитивные ценности и убеждения также воспринимаются усваиваются и передаются ребенком дальше, транслируясь в его поступках.

Дисциплинируя ребенка очень важно придерживаться некоторых правил.

В воспитании у детей послушания Н. И. Козлов рекомендует использовать алгоритм последовательных действий:

1) обратите внимание на себя и убедитесь в наличии контакта;

2) обратите внимание на то, что у вас к ребенку есть просьба, и убедитесь, что вас услышали;

3) изложите проблему, сформулируйте требование (лучше в форме просьбы) и убедитесь, что вашу просьбу поняли;

4) выслушайте ответ и договоритесь до чего-то, что устроило бы обе стороны;

5) если нужно, решите вопрос с мотивацией;

6) договоритесь о контроле (как вы узнаете о выполнении);

7) подтолкните к выполнению и эмоционально «подкормите» теплом или личным отношением;

8) поддерживайте постоянный фон, спокойствие, теплоту и требовательность (варьируется по ситуации)

Нам всегда приходится делать детям замечания, когда они нарушают правила, ведут себя не подобающе, но как сделать это так, чтобы, не скатываясь до унижения личности, критиковать только поступок, оставляя шанс на исправление, веруя в возможности ребенка быть ответственным и самостоятельным.

Психологи и конфликтологи рекомендуют использовать Я-высказывание.

В основе вашей фразы должно быть нравственное правило или установленное требование порядка, равно действующее для всех. Например, всем надо поддерживать чистоту дома, ценить труд мамы, если это она в основном взяла на себя заботу об этом. Это и требование порядка (поддерживай чистоту, убирай за собой) и нравственное правило (относись бережно к чужому труду), они приняты всеми людьми, едины для всех и в вашей семье действуют тоже.

**Структура Я-высказывания** такова.

**Описание от первого лица ситуации, вызвавшей напряжение или проблему**

• Когда я вижу, что… (когда это происходит…, когда я сталкиваюсь с тем, что…)

**Точное называние чувства в этой ситуации**

• Я чувствую (раздражение, горечь, боль, недоумение, бессилие, гнев) у меня возникает проблема, у не знаю, как мне реагировать

**Называние причин**

• Потому что…( из-за того, что…)

**Просьба**

• Хочу тебя попросить (пожалуйста, сделай, чтобы…, не мог бы ты…)

Допустим, шестилетний ребенок оставил следы зубной пасты в раковине, как сделать замечание и не отбить охоту слушаться, как побудить его не защищаться и оправдываться, а просто выполнить просьбу и заслужить похвалу. Обычная ругань здесь так не подействует. На крик родителя из ванны: Сколько раз я тебе должна повторять, ну-ка быстро убери это свинство! Будет реакция страха, принуждения, оправдания, может перекладывания вины на другого и тягостное выполнение требуемого. У мамы после такого обращения к ребенку, не остается шансов похвалить его за уборку, не тот настрой. Скорее в ответ ребенок услышит саркастически угрожающее: «И попробуй еще раз такое оставить, я тебе устрою!».

Я-высказывание не заставляет ребенка защищаться, и хотя он, несомненно, почувствует долю вины за случившееся, он может быстро избавиться от этого чувства, исправив ошибку.

«Когда раковина опять грязная, мне обидно, ведь я убиралась утром. Пожалуйста, смой все губкой». После такой фразы похвала и благодарность не будут звучать иронически или саркастически, она будет искренней: «Спасибо, что убрал, мне нравится, что ты уже можешь сам поддерживать чистоту».

Не смотря на сложную структуру Я-высказывание – это короткий посыл. В идеале не больше 10-15 слов. Это не нотация, но призыв соблюдать общепринятые правила, в такой форме он приемлем и для ребенка и для любого взрослого, эта форма замечания уважительная и безобвинительная, поскольку не содержит местоимения «ты» или «вы», оно допустимо только в последней части, когда вы обращаетесь к человеку, но и там можно без него обойтись, если вы говорите наедине или глядя в глаза, обращаетесь по имени. Посмотрите, как обвинительно будет звучать фраза, если построить ее как Ты-высказывание: «После тебя раковина грязная, ты обижаешь меня, я до тебя убиралась, пожалуйста, иди и смой все за собой губкой». После такой формы складывается впечатление, что это требование предъявляется исключительно к адресату, и только он единственный нарушает это правило. Именно поэтому, когда мы делаем замечания в такой форме ребенку, слышим от него в ответ: «А чё я-то сразу?»

Если Я-высказывание есть в арсенале взрослого оно становится не просто воспитательным средством, но и профилактическим в отношении конфликтов.

Я-высказывание демонстрирует ваше уважение, а значит, является формой поддержки самости ребенка, особенно детей, у которых главный мотив плохого поведения – властолюбие. Я-высказывание демонстрирует ребенку ваше принятие, ребенок чувствует, что он ценное и достойной существо, даже если его поступок неприемлем. После выполненной просьбы ничто не мешает вам выразить ребенку свое одобрение, поскольку ваши отношения не испорчены и Я-высказывание это форма коммуникативно-компетентного поведения, после которого расширяются возможности для дальнейшей коммуникации с другими и самим собой у каждого из участников общения.

Но что же делать с дисциплиной и наказанием? Как поступать, чтобы в дальнейшем поведение ребенка улучшалось?

Давайте рассмотрим вначале как мы реагируем на эти два слова проанализировав их ответив на вопросы ниже:

С чем ассоциируется слово?

Какова цель применения?

На прошлом, настоящем или будущем поведении фокусируется взрослый?

На правильном или неправильном поведении делается акцент?

Какие чувства испытывает взрослый?

Какие чувства испытывает ребенок?

Каковы последствия для характера и поведения ребенка?

Каков результат для отношений с ребенком, супругом?

В таблице внизу типичные ответы много численных слушателей семинара по этой проблеме:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ДИСЦИПЛИНА** | **НАКАЗАНИЕ** |
| **С чем ассоциируется слово?** | Армия, школа, порядок,  правила, организованность, ответственность | Преступление, тюрьма, розги,  ремень, боль,  УК, штраф. |
| **Какова цель применения?** | Научить вести себя ответственно | Сравнять счет |
| **На прошлом, настоящем или будущем поведении фокусируется взрослый?** | Поведение в будущем | Поведение в прошлом |
| **На правильном или неправильном поведении делается акцент?** | Правильное поведение | Неправильное поведение |
| **Какие чувства испытывает взрослый?** | Обеспокоенность, любовь, желание защитить от ошибок,  доверие | Раздражение, злость, гнев, месть, желание удержать границы, подчинить |
| **Какие чувства испытывает ребенок?** | Интерес, благодарность, осознание вины,  стыд | Обида, стыд, желание уйти из ситуации, гнев, страх. |
| **Каковы последствия для характера и поведения ребенка?** | Уважение и ответственность | Бунт со стороны ребенка или депрессия |
| **Каков результат для отношений с ребенком, супругом?** | Возрастание доверия и понимания | Разрыв отношений, недоверие |

Прочитав содержание столбцов, вы придете к выводу, что наказание, в том понимании, в котором оно присутствует в нашей культуре как форма взаимодействия нельзя признавать коммуникативно компетентным поведением.

Выход первый – ориентировать ребенка в границах и правилах, постоянно проверять старые и вводить новые, самим неукоснительно соблюдать их, помните, что взрослый это самый действенный пример (как плохой, так и хороший). Границы обговариваются заранее, должны быть едиными у всех и для всех. Отсутствие четких границ у разных воспитывающих ребенка взрослых способствует возникновению у него манипулятивного поведения, поэтому лучше быть едиными в требованиях, постоянно обмениваться информацией по этому поводу, целенаправленно вырабатывать единое мнение и поддерживать друг друга. Помните, что все, что не запрещено – разрешено. Наказание за «нечаянное нарушение» неустановленных границ не назначается. «Первый раз прощается, второй раз запрещается!» Разделяйте ответственность за такие «первые разы» с ребенком, поскольку вы не предупредили его об опасности. Помните об установлении новых границ, растет ребенок, границы ответственности ребенка и вашего контроля постоянно меняются, то, то нельзя в 4, можно в 7 лет.

Выход второй – применять дисциплинирование – определенные санкции, которые не побуждают ребенка к повторению плохого поведения.

Санкции это не наказание при условии, если последствия должны быть тесно связаны с нарушением поведения, соразмерны проступку, созидательны, позволяют ребенку восстановить или сделать что-то хорошее, если сформулированы не эмоциональным языком, в вежливых терминах и основываются на фактах.

Еще одна проблема в дисциплировании детей это родительские эмоции с одной стороны жалость с другой стороны – гнев. Последний, представляет наибольшую проблему.

Сам гнев, как всякая эмоция, не может быть плохим или хорошим, эту модальность приобретают последствия гнева в наших поступках и словах. Часто мы гневаемся тогда, когда не достигаем цели, но иногда это реакция на испуг или обиду. Гнев как адреналиновая эмоция помогает мобилизовать силы организма на решение проблем.

Родительский гнев может быть как позитивным, так и негативным фактором.

|  |  |
| --- | --- |
| **Гнев может быть позитивным фактором.** | **Гнев может быть негативным фактором** |
| • Гнев может – замещать боль, страх, отчаянье и бессилие.• Гнев может – предупреждать людей, что они приблизились к опасной черте.• Гнев может – сигнализировать о необходимости перемен.• Гнев может – готовить родителей к действиям. | • Гнев может – полностью захватывать родителей и мешать им думать рационально.• Гнев может – искажать реальность в глазах родителей.• Гнев может – передаваться детям и внукам как модель поведения. |

Что же делать с гневом. Нам свойственны несколько путей:

Выражать

Мы часто раним близких.

2. Нам нужно знать, что мы достаточно ясно выразили свои чувства, в итоге мы входим в раж и гневаемся все чаще, используем грубые слова и даже доходим до рукоприкладства.

3. Мы замедляем процесс собственного развития на пути к зрелости.

4. Мы причиняем боль супругу/супруге и детям, когда они еще маленькие, в итоге, вырастая, они отдаляются от нас.

5. Мы наносим урон и собственному здоровью – поднимается давление, сужаются сосуды, нарушается процесс пищеварения (а это ведет к запорам). Гнев – очень вредный фактор, особенно если это хроническое состояние!

Сдерживать

Негативные аспекты сдерживания гнева:

1. Мы часто отстраняемся от близких. Они понимают, что мы злимся, поэтому стараются держаться от нас подальше, пока гнев не уляжется.

2. Нам каждый раз требуется все больше времени, что бы успокоиться, потому что всплывают на поверхность и прежние обиды, с которыми мы не разобрались вовремя.

3. Мы не даем волю эмоциям и часто становимся заторможенными – нас пугают перемены и творчество.

4. Супруг/супруга и дети понимают, что мы злимся, поэтому в семье уже меньше близости и открытости.

5. Мы наносим здоровью почти такой же урон, только процесс этот протекает чуть медленнее, чем при открытом выражении гнева. Сдерживание перетекает в хроническую форму чаще, чем выражение гнева, то есть это тоже вредный фактор!

Подавлять

Негативные аспекты подавления гнева:

1. Мы не понимаем, что злимся, а значит, не видим необходимости разбираться с болью, отчаяньем и чувством собственного бессилия. Это приводит к целому спектру негативных эмоциональных реакций. Вот некоторые из них:

сарказм, ощущение, что все вокруг в долгу перед нами, цинизм, зацикленность на работе.

2. Со временем мы теряем себя, свою суть, стремясь стать той личностью, которой, на наш взгляд, мы должны быть.

3. Мы можем навредить отношениям с людьми, которые, как нам кажется, отвергают дорогие нам идеи и связи, в итоге мы отвергаем самих людей.

4. Детям и супругу/супруге начинает казаться, что с нами уже не так весело и приятно проводить время. Они не понимают, что на самом деле мы испытываем страх и бессилие, вызванные подавленным гневом.

5. При этом здоровью наносится больший урон, чем в случае со сдерживанием гнева. Мы можем не понимать, что злимся, но организм при этом страдает так же, как и при выражении или сдерживании гнева.

Признавать

Что важно помнить, когда вы признаете гнев:

1. Нужно понимать, что мы не идеальны. Мы по-прежнему сталкиваемся с трудностями в каких-то сферах и принимаем незрелые решения. Мы обычные люди, даже если нам так хочется быть героями.

2. Мы хотим научиться гневаться все меньше, но люди и обстоятельства постоянно будут подкидывать нам новые поводы для гнева, а иногда будут давать о себе знать и прошлые обиды.

3. Мы не видим нужды признавать гнев, если мы это уже делали в подобной ситуации, и злимся на себя за то, что никак не можем победить старые обиды.

4. Дети и супруг/супруга, возможно, тоже учатся признавать гнев, поэтому нам надо относиться к ним с сочувствием и уметь прощать.

5. Признавая гнев, мы сводим к минимуму его вредное воздействие на организм.

Только после признания гнева мы можем осознанно предпринимать какие-либо действия.

Мы можем научиться справляться с ним, поменять обычные реакции, обсудить происходящее и самое главное научиться  ОТПУСКАТЬ гнев.

Способность избавляться от него, чтобы не вредить себе и близким не приходит сразу. Нам кажется, что злиться – это наше право, но мы можем отказаться от этого права. Это одно из проявлений кротости. Отказаться от своих прав ради другого.

Давайте покажем это на примере. Возьмите в руку что-то прочное, ключи, ручку.

Сожмите как можно сильнее. Почувствуйте, как крепко зажатая вещь сидит в вашей руке, ее никто не вырвет, она не уйдет сама, если только вы не разожмете ладонь. Вы обладаете этой вещью, она в вашей власти. Но сжимая, все крепче, вы начинаете чувствовать, как врезаются в вашу ладонь ваши собственные ногти, принося неприятное ощущение или боль.  Точно также вы крепко держитесь за свое право выражать негодование, недовольство или гнев? Ваша рука не устала? Причиняет это боль вашим близким, вам самим? Но Вы можете отказаться от этого права, просто разжав ладонь и отпустив свой гнев. Медленно разожмите палец за пальцем. Чувствуете, как теплая кровь возвращается в руку, как отступает боль и усталость. Откажитесь от права негодовать, злиться, воздавать «заслуженое». Также в ваши отношения вернется тепло, отступят боль и усталость.

Сосредоточьтесь на том, как вы можете своим примером влиять на ценности и убеждения людей, изменить другого возможно, только изменяя себя. Сосредоточьтесь еще на одной способности - способности просить прощения за свой гнев.