**ДИСЦИПЛІНА БЕЗ КОНФЛІКТІВ**

Виховуючи дитину, ми неминуче накладаємо обмеження на її по­ведінку. «Хочу» і «Не можна», «Не хочу» і «Треба» — ось джерело конфлікту, який у деяких сім’ях переростає в силову боротьбу, справ­жні «домашні баталії».

«Не мудруй, слухай, що тобі кажуть!», «Буде так, як я сказав!», «Якщо ти.., то я...» — чуємо ми від дорослих.

«Відчепися!», «Все одно буду!», «Ти погана, я тебе не люблю!» — чуємо з іншого боку у відповідь.

Вимагаючи незаперечної слухняності, ми придушуємо творчу основу в дитині, але й залишати без уваги негативну поведінку ми не можемо: вседозволеність — не краща альтернатива авторитарному стилю виховання.

Як домогтися від дитини відповідної поведінки, залишаючись із нею «по один бік барикад», не доводячи справу до конфронтації?

Cподіваємося, що міркування й поради, які ми запропонуємо, до­поможуть вам творчо осмислити те, що відбувається між вами й ва­шою дитиною. Перш ніж «взятися за дисципліну», спробуйте відповісти на на­ступні запитання.

1. Чи відповідають ваші вимоги можливостям дитини? Мож­ливо, ви ставите перед нею явно недосяжну мету. Проконсультуйтеся з психологом, він допоможе з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дитини визначити, які вимоги можна вважати реальни­ми, а які вам краще відкласти на рік чи два.

2. Чи не зловживаєте ви своїми повноваженнями «головноко­мандувача»? Проголошуючи свої «треба» й «не можна», чи не за­буваєте ви про права дитини на своє особисте «хочу»? Спробуйте впродовж трьох хвилин пригадати хоча б 5 питань, із яких ваша дити­на зазвичай сама приймає рішення і вас це не дратує. Якщо пригадати важко, ви перестаралися — життя вашої дитини занадто регламенто­ване й рано чи пізно виникне «бунт на кораблі».

Складіть перелік ваших вимог до дитини. Поставте їх за ступенем важливості (перше — найважливіше, останнє — най­менш важливе)... І поділіть їх на три групи. Група А — ваші жор­сткі вимоги (обов’язкові для виконання), група Б — ваші побажан­ня (можливі варіанти), група В — ваші мрії. Спробуйте так до них і ставитися.

Залишіть за дитиною право вибору в межах деяких ситуацій. Дай­те їй право грати активну роль у тому, що стосується її особисто. На помилках вчаться. Дозволяйте дитині зустрічатися з негативними на­слідками своїх дій (або своєї бездіяльності). Тільки тоді вона дорос­лішатиме й ставатиме відповідальною. Тепер перейдімо до порад.

1. Наполягаючи на своєму, ставтеся до маленької людини з по­вагою, не принижуйте почуття особистої гідності дитини.

• Виявляючи несхвалення, звертайтеся до вчинків, а не до особис­тості дитини. Не торкайтеся особистості, визначайте тільки вчинки, тільки конкретні дії. Не «ти поганий», а «ти вчинив погано». Не «ти жорстокий», а «ти вчинив жорстоко».

• Не критикуйте почуття дитини.Не думайте, що дитина, яку ви присоромили, одразу ж перестане злитися, заздрити, ревнувати, злорадіти. Почуття людини — це частина її «Я», рівень розвитку почуттів відбиває рівень розвитку особистості. Критика на адресу почуттів рівнозначна загальній критиці на адресу особистості ди­тини.

Водночас дорослий може й повинен вчити дитину вміння виража­ти свої почуття в соціально прийнятній формі. Дитина має відповіда­ти за свої вчинки, і дорослий може вимагати контролю над ними.

• Умійте вислухати дитину.Дайте «обвинуваченому» слово! Не позбавляйте його права бути почутим і зрозумілим. «Роби те, що я кажу, твоя думка мене не цікавить» — не найкраща форма діалогу між цивілізованими людьми. Вона принижує гідність дитини. Само по собі відчуття, що тебе почули й зрозуміли, знімає напруження. Поспостерігайте за собою: коли ви слухаєте, ви справді слухаєте чи чекаєте, коли настане ваша черга говорити?

• Вимагаючи «капітуляції», запропонуйте «почесні» умови.На­полягаючи на своєму, не заганяйте дитину в кут. Дайте їй можливість «зберегти обличчя». Запропонуйте таке рішення, яке дасть можли­вість із честю вийти зі складного становища — це допоможе дитині погодитися з вашою точкою зору.

• Не жартуйте з вогнем. Іронія та жарти на адресу дитини часто провокують з її боку упертість або агресію. Вона не завжди може від­повісти вам тим самим і захищає своє «Я» доступними їй засобами.

• Зачіпають почуття особистої гідності й напружують атмос­феру:

— порівняння з іншими на користь інших;

— похвала на адресу інших на тлі невдач і труднощів у дитини;

— команди, накази, категоричні вказівки («Твої почуття, думки, бажання мене не цікавлять»); погрози (дитина чує: «Я дужчий, і буде так, як я сказав»);

— слова «ти завжди...», «ти ніколи...» (узагальнюють оцінку яко­гось негативного явища до масштабів оцінки особистості дитини);

— слова на зразок «це ж елементарно» (означають, що дитина не може впоратися з тим, з чим легко справляється будь-хто);

— невтішні пророцтва на майбутнє (крім того, що вони мають вплив навіювання, вони начебто кажуть: «Ну що хорошого можна че­кати від тебе, такого поганого!»)

2. Вимагаючи відповідної поведінки, починайте не з моментів, що вас розділяють, а з того, в чому ви одностайні. Спочатку кажіть дитині «так», і лише потім «але».

• Найкраще, якщо ви одностайні в тому, що ваша дитина зага­лом хороша.Якщо ви збираєтеся довести їй, що вона погана, вам до­ведеться зіштовхнутися з великими труднощами (увімкнуться захисні механізми, покликані зберігати самоповагу, і дитина вас може просто не почути). Перед тим як перейти до критичних зауважень, висловіть дитині загальне схвалення або спробуйте знайти в її поведінці щось гідне похвали (добре, якщо це буде загальним фоном ваших взаємин. Протягом дня спробуйте знайти кілька приводів сказати дитині добрі слова). Почніть із цього. Потім висловіть своє невдоволення, поба­жання чи вимоги. І завершіть знову-таки на позитиві. Показавши ди­тині, що ви союзники, а не противники, ви маєте більше шансів доне­сти до неї свою критику, минаючи захисні механізми.

• Іще одна можливість досягти одностайності — співпережи­вання. Вам не подобається поведінка вашої дитини, ви обурені й го­тові висловити все, що думаєте з цього приводу (готові стати на шлях критики і конфронтації). Якщо ви зацікавлені в змінах, — не поспі­шайте. Спробуйте зрозуміти, що з цього приводу думає і відчуває вона. Мабуть, якісь почуття дитини будуть вам по-людськи зрозумі­лими, їх не можна ігнорувати. Адже вони є, вони існують, вони важ­ливі для вашої дитини! І їй набагато простіше буде дотримуватися ва­ших вказівок, якщо спочатку вона зустріне з вашого боку розуміння й співпереживання. Налаштувавшись на спільну хвилю, вам набага­то легше буде «вести» дитину за собою й домагатися бажаного.

«Я уявляю, як тобі не хочеться сідати за уроки, по телевізору фільми — один цікавіший за інший!» — набагато ефективніше, ніж «Скільки можна сидіти перед телевізором, за уроки ще, мабуть, не брався!»

• Інтереси дитини можуть стати ще однією спільною точ­кою, відштовхуючись від якої, ви зможете разом рухатися вперед.

Придивіться, чим найбільше захоплюється ваша дитини. Деякі з цих занять можуть здатися вам непотрібними й навіть шкідливими. Однак пам’ятайте, що для дитини вони важливі й цікаві і до них треба поста­витися з повагою. На хвилі інтересу вашої дитини ви зможете почати передавати їй те, що вважаєте корисним. Це нагадує спосіб щеплен­ня сортової яблуні до «дички». Сам «культурний саджанець» у зем­лі не виживе. Але він добре прищеплюється до існуючих захоплень. Зв’яжіть пропоноване вами із задоволенням якої-небудь актуальної потреби дитини — і справа зрушить!

• Спільна «зона радості», час, коли дитині разом із вами добре (весело, цікаво, радісно) об’єднає вас дуже міцними зв’язками, які роб­лять дитину сприйнятливою до вашої думки, побажань, вимог.

3. Залучайте дитину до «законотворчості», поділіться з нею «законодавчою владою». Встановлюючи правила й норми, обов’яз­кові для виконання, поцікавтеся думкою дитини.

• «Я хочу з тобою порадитися»— хороший початок для викладу якоїсь назрілої проблеми. Дитина має зрозуміти, що вас турбує, і ста­ти рівноправним учасником у пошуку рішення.

• «Давай домовимось»— цією фразою можна почати розмову про взаємні зобов’язання. Укладення угоди передбачає розмову рівних. У разі порушення своїх обов'язків дитиною, відповідна акція батьків уже не буде сприйнята як помста або покарання. Вона просто свідчи­тиме, що угоду розірвано... Але якщо «сторони» зацікавлені, її, зви­чайно, можна відновити.

• «Вибирай»— цим можна закінчити перелік прийнятних, на ваш погляд, альтернатив поведінки дитини. Остаточне слово начебто залишається за дитиною. Якщо вона вибере сама, вірогідність вико­нання ваших вимог суттєво зросте.

• «Міняюся, не дивлячись!»— переконливий прийом у тих випад­ках, коли дитина претендує на права дорослого («Чому тобі можна, а мені не можна?»). Запропонуйте їй помінятися, тільки поясніть, що разом з вашими правами вона одержить і ваші обов’язки (або відпо­відальність). Швидше за все її особистий вибір зупиниться на тради­ційному «розподілі праці».

4. Вимагаючи слухняності, робіть це твердо й рішуче. Адже в тому, що «Васька слушает, да ест», винен кухар.

• Пам’ятайте, що після «а» доведеться казати «б».Збираючись висловити якусь вимогу до дитини, зважте, чи вистачить у вас сил і часу, щоб наполягти на своєму.

• Формулюйте свої вимоги стисло.Не кількість аргументів ви­рішує кінець справи, а їхня сила. Багатослівність — ознака слабкості позиції. Черговість наведених аргументів впливає на їхню переконли­вість. Найбільш переконливий наступний порядок: сильний, середній за силою і найсильніший аргумент.

• Не повторюйтесь.Якщо те, що ви хочете сказати, ви вже не­одноразово казали, промовчте або зробіть щось інше.

• Будьте мужніми.Не відступайте, навіть якщо вам здається, що дитина вас у цю мить просто ненавидить. Ці її почуття стосуються не вас і вони тимчасові. Якщо ви не принизили й не образили її, по­чуття любові обов’язково повернуться до неї.

• Не втрачайте самовладання.Цієї миті важливо бути врівнова­женим і спокійним.

5. Починаючи «вибухонебезпечну розмову», переконайтеся, чи немає поблизу «відкритого вогню». Зауваження, претензії, критику, заборони, вимоги можна висловлювати тільки в спокійній атмосфе­рі. Поганий настрій, знесилення, втома, емоційне збудження (у вас чи у вашої дитини) — не кращий час для дисциплінарних впливів. Кра­ще їх відкласти. Швидше за все, вони призведуть до конфлікту.

6. Якщо справа дійшла до покарання...

• Покарання має бути співмірним із вчинком дитини.

• Не можна карати ігноруванням.Гра в мовчанку чи вгадування не під силу для психіки дитини.

• Краще позбавити дитину чогось приємного, ніж використову­вати каральні заходи.

• Покарання можна пояснити дитині як природний наслідок її негідної поведінки. Ті неприємні моменти, які відчуває покарана ди­тина, вона не повинна сприймати як помсту розгніваного або обра­женого дорослого, як перемогу дорослого у війні з дитиною. Важли­во, щоб не лише дорослий, а й дитина розуміли, для чого її карають (не тільки за що, а й для чого). Якщо дитина не вимила посуд, можна пояснити їй, що тепер ви не встигнете спекти пиріг, який усі люблять, і що ви так само цим засмучені, як і вона.

Так само, як і вона...

Не забувайте, що взаєморозуміння, співпереживання, увага до почуттів вашої дитини — це золотий фонд ваших взаємин, який гарантує вихід із будь-яких труднощів і конфліктів!