

ЗАМЕТКИ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

Дисциплина на разных возрастных этапах

Младший школьный возраст называют вершиной детства. Ребенок сохраняет много детских качеств, но уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении.

В этом возрасте дети считают, что их родители имеют в виду то, что они говорят. Так что если вы говорите с ними о последствиях их плохого поведения, убедитесь, что вы сможете исполнить всё, что вы сказали. Не следует угрожать детям огромными, непрактичными наказаниями, которые вы, возможно, даже и не сможете осуществить.

Установка правил и границ

Дети работают лучше, когда они имеют надлежащую структуру. Создайте четко определенные границы, чтобы получить эффективные результаты. Соблюдайте простые и понятные правила и последствия. Тем не менее, не переусердствуйте с правилами. Слишком много правил и ограничений может подавить ребенка и оставить его в замешательстве. Можно иметь несколько правил и руководствоваться ими.

Научите их естественным и логическим последствиям

Эффективным способом развития дисциплины у ребенка является использование последствий, которые работают, если они происходят естественно и могут быть объяснены ребенку логически. Не выдумывайте последствия для своего удобства, ведь дети умны и могут это выяснить раньше, чем вы это осознаете. Например, если ребенок потерял игрушку из-за невнимательности или если игрушка сломалась из-за того, что она была оставлена на улице в холодное или жаркое время, не стоит немедленно заменять игрушку. Позвольте ему справиться с горечью от потери игрушки, лучше дать ребенку понять важность ухода за вещами.

В возрасте 7-12 можете попробовать следующие методы дисциплины:

Причина и следствие: помочь им учиться на своих ошибках

Последствия должны быть значимы и соответствовать их возрасту.

Например, если ребенок отказывается ложиться спать вовремя, позвольте ему поступить, как он желает. На следующий день, когда он будет чувствовать себя ворчливым, раздражительным и сонным, вы можете объяснить, что он так чувствует себя, потому что предыдущей ночью не лёг спать вовремя. Здесь, вы просто используете естественные последствия, чтобы помочь ребёнку учиться на своих ошибках.

Обеспечить альтернативой

Когда вы просто говорите «нет», ребенок, как правило, становится упрямым. Никакие логические рассуждения не будут работать, когда ребенок пытается выразить свою независимость с помощью своих действий. Не настаивайте на чем-то одном, придумайте альтернативы и это поможет им сотрудничать с

вами.

Когда вы даете ребенку выбор, у него не будет возможности сказать «нет!». Тем не менее, дайте ребенку только два простых варианта, таких, что всё, что он выбирает, будет правильный выбор.

В возрасте от 13 лет:

Подростка убедить нелегко. Логические и естественные последствия могут работать в определенной степени и не всегда. Вы можете попробовать использовать эти методы дисциплины.

Обсуждение или мозговой штурм, чтобы придумать решения

Подростки не любят, когда им говорят, что делать и как себя вести. К ним любят относиться как к взрослым, хотя и не относятся. Так, когда ваш подросток имеет поведенческую проблему или дисциплинарный вопрос, не давайте им инструкции к действию и не угрожайте им ультиматумами. Не смотрите на них как на проблему. Сделайте их частью решения, обсуждая с ними проблемы и придумывая решения для проблемы. Таким образом, они будут чувствовать себя более ответственными, и не будут против вашего предложения.

Лишить привилегий:

Когда ваш подросток нарушает правила, одним из последствий может стать потеря привилегий. Например, если ребенок приходит домой поздно, запрещаются прогулки в течение всей следующей недели. Или вы лишаете его мобильного телефона на определенное время. Привилегия, которую вы забираете, должна быть связана с плохим поведением, так что ребенок будет думать о последствиях перед повторением поведения.

Ведение переговоров:

Другой способ дисциплинировать подростков — это переговоры. Как упоминалось ранее, подростки любят осуществлять свою независимость, делая свой собственный выбор. При возникновении конфликта интересов между вами и вашим ребенком ведите переговоры о заключении соглашения. Когда дети участвуют в достижении соглашения, они с большей вероятностью будут их соблюдать. Суть в том, что вы не можете дисциплинировать ребенка, если сами не соблюдаете правила. Не важно, сколько вашему ребенку лет – три или шестнадцать, он всегда будет искать у вас вдохновения, идей и поддержку. Для достижения наилучших результатов будьте больше, чем просто хорошим дисциплинированным взрослым. Будьте хорошим примером для подражания своему ребенку, так что они не смогут использовать ваше поведение, в качестве своих ошибок.

От того как мы сформируем отношение к вопросам дисциплины будет зависеть адаптированность ребенка в социуме, его психологический комфорт и психологическая устойчивость, что будет способствовать профилактике саморазрушающего поведения и формированию позитивного жизненного сценария.

