



Уполномоченный по правам ребенка в Ивановской области

ПОЗИТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА – СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО

Приоритетом современной государственной политики России является защита семьи и семейных ценностей как основы российского общества, а также сохранение и приумножение здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития.

По инициативе Уполномоченного при Президенте Российской Федерации по правам ребенка в 2013 году День знаний начнется уроком «Здоровые дети – в здоровой семье».

По определению Всемирной организацией здравоохранения «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия».

Здоровый ребенок может вырасти только в здоровой семье. Семья – это тот союз, в котором люди пытаются найти поддержку и помощь в самореализации, а также стремление к счастью – нормальное, здоровое стремление. И ребенок должен всегда быть полноправным членом этого союза.

Специалисты считают, что психологическое здоровье или нездоровье ребёнка неразрывно связаны с психологической атмосферой, климатом в семье и зависят от характера взаимоотношений в семье.

За последние две сотни лет общество совершило исторический скачок, предоставив человеку личные свободы и права. Но, несмотря на это, многие родители по-прежнему используют авторитарные методы воспитания.

Для того чтобы вырастить здоровых, сильных и способных к сотрудничеству детей, родителям нужно совершенствовать свои методы воспитания.

В настоящем буклете вы можете познакомиться с наиболее современными и, вместе с тем, выверенными на практике принципами построения здоровых сбалансированных детско-родительских отношений, получивших название «позитивная дисциплина».

Проверить эффективность этих принципов легко: даже если вы воспитывали своего ребенка иначе, начните применять методы позитивной дисциплины, и они немедленно принесут прекрасные плоды.

Уполномоченный по правам ребенка
в Ивановской области

Т. П. Океанская



Воспитание воли

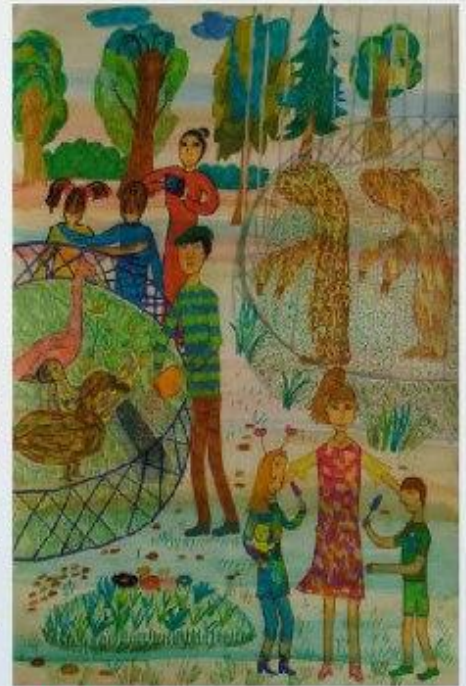
Позитивное воспитание направлено на то, чтобы вырастить волевого ребенка с открытым сердцем, то есть отзывчивого, способного к состраданию и сотрудничеству.

Чтобы воспитать в ребенке дух сотрудничества, уверенность в себе и отзывчивость, необходимо развивать его волю, а не ломать ее.

Посеешь насилие – пожнешь насилие

Нынешние дети чувствительнее прежних. Сегодня дети обладают большим творческим потенциалом, чем прежде, но при этом более остро реагируют на внешние условия. В прошлом тумачи заставляли детей бояться силы и следовать правилам. Сейчас они влекут за собой диаметрально противоположные результаты. Это симптом возросшей чувствительности.

Поскольку дети стали более чувствительными, они активнее отвечают насилием на насилие.



Свобода – это не вседозволенность

Воспитание, основанное на вседозволенности, не дает детям родительского контроля, в котором они нуждаются. Дети быстро учатся использовать свою свободу для того, чтобы манипулировать взрослыми.

Если ребенок управляет родителями, сам он становится неуправляемым.

Подражание и сотрудничество

Если родители проявляют уважение к окружающим, постепенно учатся уважать других и дети. Если родители умеют вести себя спокойно и добродушно со скандалящим малышом, он тоже постепенно учится оставаться спокойным и добродушным, когда его захлестывают сильные эмоции.

Чтобы сохранять спокойствие, добродушие и уважение, родителям нужно твердо знать, что следует делать, когда ребенок выходит из-под контроля.

Пять принципов позитивного воспитания

Итак, существуют пять важнейших принципов позитивного воспитания, сформулированных психологом Джоном Греем в книге «Дети – с небес. Искусство позитивного воспитания», которые помогут детям найти в себе силы для преодоления жизненных трудностей и в полной мере развить внутренний потенциал. Вот эти принципы:



1. Отличаться от других – нормально

Каждый ребенок особенный. Как родители, мы должны поддерживать процесс естественного роста наших детей. От нас не требуется каким-то образом формировать из них таких людей, какими они по нашему мнению должны стать, ведь яблочное семя естественным образом превращается в яблону, из него не вырастет груша или апельсин. Однако мы ответственны за то, чтобы оказать детям мудрую поддержку, когда речь идет о развитии их врожденных талантов и сильных качеств.

В растущем разуме, сердце и теле каждого ребенка есть подробный план его развития.

2. Совершать ошибки – нормально

Все дети рождаются невинными и добрыми, но им необходим собственный жизненный опыт. Проблемы и испытания не только неизбежны, но и необходимы. Задача родителей состоит не в том, чтобы оградить детей от жизненных испытаний, а в том, чтобы помочь им успешно преодолевать эти испытания и расти. Если вы решаете все проблемы за детей, то они не смогут отыскать внутри себя свои врожденные способности и умения.

Жизненные трудности помогают ребенку стать сильнее и пробуждают то лучшее, что в нем заложено. Бабочке приходится приложить огромные усилия, чтобы выбраться из кокона. Но если вы, стремясь облегчить ее участь, разрежете кокон, то бабочка вскоре погибнет из-за слабости крыльев.

Подобным образом, для того чтобы наши дети выросли сильными и могли свободно парить над этим миром, им необходимы определенные трудности и определенная поддержка. *Ребенок не научится исправлять свои ошибки, если ему неведомы трудности и неудачи.*

Дети приходят в этот мир с врожденной склонностью любить своих родителей, однако они не умеют любить и прощать себя. Любовь к себе развивается на основании отношения родителей и их реакции на ошибки ребенка. Если детей не стыдят и не наказывают за ошибки, это дает им возможность научиться важнейшему искусству: умению любить себя и принимать собственное несовершенство.

Действенные альтернативы наказаниям таковы: просьбы вместо приказов, поощрение вместо наказания, *тайм-ауты* вместо шлепков и подзатыльников.

3. Испытывать негативные эмоции – нормально

Такие эмоции, как гнев, печаль, страх, сожаление, разочарование, беспокойство, смущение, ревность, обида, неуверенность и стыд, не только естественны и нормальны, но и важные составляющие роста человека.



После того как ребенок научится осознавать и выражать негативные эмоции, ему намного проще развить сильное самосознание и способность исправлять свои ошибки. Эти замечательные качества, которые помогают человеку добиваться успеха и самореализации, развиваются тогда, когда он осознает свои чувства и умеет отпускать негативные эмоции.

Чтобы помочь ребенку отчетливее осознавать свои эмоции, родителям следует внимательно выслушать его и выразить свое сочувствие.

Например, если ребенок сопротивляется, ему нужно услышать сочувственное замечание вроде: «Я понимаю твое разочарование. Тебе хотелось заняться тем-то, а я хочу, чтобы ты пошел туда-то». Без должной поддержки дети не могут освободиться от сопротивления. Без сочувствия они ощущают себя жертвами, и ими всецело овладевает жалость к себе.

Дети прислушиваются к родителям, когда родители прислушиваются к детям.

4. Хотеть не вредно

Детям очень часто вбивают в голову, будто только эгоистичный, испорченный ребенок хочет большего и не довольствуется тем, что имеет. Дети не знают, сколько им позволено просить, да им и неоткуда это знать. Даже взрослым бывает трудно определить, как много мы можем попросить, чтобы не обидеть человека и не показаться слишком требовательными и не-



благодарными. Если даже у взрослых возникают сложности, как они могут не возникать у детей?



Методы позитивного воспитания позволяют нам научить детей просить о том, что они хотят, уважая при этом других. В то же время родители учатся отказывать ребенку, не испытывая дискомфорта. Дети могут легко просить о том, что они хотят, зная, что никто не станет их стыдить. К тому же ребенок осознает, что сам факт просьбы отнюдь не гарантирует получение желаемого.

Дайте ребенку свободу просить о том, чего он хочет, – и его врожденная способность добиваться желаемого расцветет в полную силу. Став взрослым, он не будет считать отрицательный ответ окончательным. Он с детства привыкнет вести переговоры, и нередко ему будет удаваться убедить вас дать то, о чем он просит.

Родители, практикующие позитивное воспитание, уверенно контролируют ход таких переговоров и жестко устанавливают их рамки.

5. Выразить свое несогласие – нормально, но мама и папа – главные

Позволяя детям говорить «нет», вы даете им возможность свободно выражать свои чувства, определять собственные желания и затем вести переговоры. Это не значит, что вы всегда будете делать то, что хочет ребенок. Из того, что ребенок может сказать «нет», вовсе не следует, что все будет именно так, как хочет он. Однако его желания и чувства будут услышаны, а это само по себе часто склоняет детей к сотрудничеству.

Корректировать свои желания – это отнюдь не то же самое, что отступить от них. Подчиняя ребенка, вы ломаете его волю. *Человек, у которого не развито сильное чувство своего «я», становится легкой добычей для манипуляции и злоупотребления.*

Умение корректировать свою волю и желания называется сотрудничеством. Признавая за детьми право чувствовать и высказывать свое несогласие с нами, мы способствуем развитию не только самосознания, но и духа сотрудничества.



Покорные дети просто выполняют распоряжения; они не думают, не чувствуют, не участвуют в процессе активно. Дети, склонные к сотрудничеству, участвуют в любом взаимодействии всем своим существом, и это способствует их развитию.

Подробное описание методов и примеров применения вышеизложенных принципов приведено в книге Джона Грэя «Дети – с небес. Искусство позитивного воспитания».

Полезные адреса и телефоны:

Уполномоченный по правам ребенка в Ивановской области

общественная приемная: г. Иваново, пр. Ленина, д.43, тел. (4932) 32-75-99

Центр психолого-педагогической помощи семье и детям:

г.Иваново, ул. 2-я Лагерная, д. 51, телефоны для записи: (4932) 33-25-63, для консультации (4932) 333-005.

Бесплатный анонимный детский телефон доверия:

8-800-2000-122

График работы – ежедневно с 09.00 до 21.00