**Дисципліна дітей передпідліткового віку**

Батьки часто скаржаться на те, що методи дисципліни, які вони успішно застосовували тоді, коли їхні діти були зовсім ще маленькими, виявляються неефективними для дітей 10–12-ти років. Наслідки негативної поведінки, виконання яких вони вимагають від дитини, призводять до того, що вона починає вести себе ще більш зухвало, і будь-які спроби її приборкати закінчуються криками. Дитина відмовляється робити домашню роботу й хоче тільки розважатися із друзями та грати в комп'ютерні ігри.

Передпідлітковий вік завдає клопоту більшості батькам. У цьому віці поведінка дітей значною мірою обумовлена їхнім прагненням домогтись поваги однолітків, і таке прагнення часто вступає у протиріччя зі стандартами, які ми задаємо в себе вдома.

У той же час ми втрачаємо повагу за замовчуванням, яку відчувають у ставленні до своїх батьків більшість маленьких дітей, і нам доводиться домагатись її знову. Батьки, які з метою контролю поведінки дітей покладаються на покарання (тайм-аути й наслідки включно), розуміють, що такі методи неефективні для дітей віком 10–12-ти років. Зокрема, ми починаємо розуміти, що не можемо контролювати своїх дітей, коли вони знаходяться поза нашим полем зору, що відбувається дуже часто. Наша єдина надія зберегти свій авторитет – це заслужити його.

На жаль, якщо до цього моменту ми покладались на покарання, це означає, що ми не закладали основу [хорошої поведінки](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/748/" \t "_blank) дитини в передпідлітковому віці. Така основа передбачає [міцні стосунки](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/229/" \t "_blank) між батьками й дитиною, її бажання співпрацювати з ними, а не засмучувати їх. Ця основа також передбачає вміння [співчувати](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/1772/" \t "_blank) почуттям інших людей, яке допомагає дитині [керувати власними емоціями](https://childdevelop.com.ua/articles/develop/1902/" \t "_blank) й тим самим регулювати свою поведінку. На жаль, традиційне виховання, яке передбачає покарання, за фактом руйнує стосунки між батьками й дітьми, унаслідок чого вони стають [менш мотивованими](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/233/" \t "_blank) на співпрацю. Покарання не допомагає дітям учитись регулювати свої емоції та розвивати здатність до [самодисципліни](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/762/" \t "_blank). І навпаки, у дітей, яких не карають, а з любов'ю спрямовують на зміну поведінки й вирішення проблем, раніше розвиваються навички самодисципліни та тверді [моральні цінності](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/35/" \t "_blank).

Тому набагато корисніше виховувати дитину за допомогою шанобливого й позитивного наставництва з раннього віку. Це допоможе їй вирости уважною, відповідальною, дисциплінованою й чудовою людиною, здатною поважати інших людей.

Але що робити, якщо ви використовували покарання (наприклад, наслідки), і ваша дитина у свої десять років веде себе зухвало й нешанобливо? Ніколи не пізно змінити [методи дисципліни](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/1122/" \t "_blank), але краще це зробити якомога раніше. Ось кілька порад з цього приводу.

**1. Почніть розмовляти з дитиною поважним тоном**

Якщо ви кричите, зупиніться. Справді. Діти втрачають повагу до батьків, які постійно підвищують голос. Своїми криками ви вчите їх того, що це відповідний спосіб виражати емоції й вирішувати проблеми, тому діти теж починають кричати. Батькам зазвичай не треба підвищувати голос, щоби привернути увагу дитини, якщо між ними склались добрі стосунки.

**2. Зосередьтеся на зміцненні стосунків**

...щоб коли ви встановлюєте обмеження («Спочатку домашня робота, а потім телевізор!») або висловлюєте побажання («У цьому будинку ми спілкуємось тільки шанобливо»), дитина охоче йшла на співпрацю. Щодня проводьте час один на один з кожною дитиною і при цьому більше слухайте, ніж кажіть. Якщо дитина «занадто зайнята», щоби поспілкуватися з вами, зробіть їй масаж ступнів і налагодьте контакт, розділивши її захоплення, наприклад, послухайте разом з нею її улюблену музику. Ви не зможете впливати на дитину, якщо вона не полюбить ваше товариство.

**3. Домовтеся з дитиною про непорушні сімейні правила**

Їх не повинно бути занадто багато. Визначте головні й дотримуйтесь їх, наприклад, правила розмови поважним тоном, виконання домашньої роботи й обмеження на перегляд телевізора й використання комп'ютера. Обговоріть ці правила всією сім'єю й укладіть угоду. Один із способів спонукати дитину передпідліткового віку співпрацювати – дати їй можливість висловити власну думку.

**4. Припиніть оберігати дитину від природних наслідків її вчинків**

Коли ми піклуємося про нашу дитину, то часто втручаємося, щоб захистити її від природних наслідків. Тому якщо дитина забуває принести у школу й віддати вчителю дозвіл батьків на похід або поїздку всім класом на екскурсію, треба допомогти їй придумати, як навчитися правильно готуватись до школи й нічого не забувати. Але якщо дитина все ж забуває щось, вона отримує неоціненний урок. Не виручайте її в такій ситуації.

**5. Припиніть карати дитину**

Самодисципліна розвивається тоді, коли дитина свідомо вибирає відмову від чогось на користь того, чого вона хоче більше. Чого ж діти хочуть найбільше? Діти хочуть наслідувати батьків, брати з них приклад і мати добрі стосунки з татом і мамою. Тому зосередьтеся на стосунках, а не на покаранні.

«Якщо ти не зробиш домашню роботу, я заберу в тебе телефон», – так батьки природним способом висловлюють своє занепокоєння про дитину. Але такий підхід призводить до деяких непередбачених наслідків, які шкодять їй. По-перше, дитина відчуває над собою контроль і може висловлювати вам своє обурення. По-друге, вона не бере на себе відповідальність за власну поведінку – вона просто в усьому звинувачує вас.

А якщо замість цього ви проявите співчуття, поставите дитині кілька запитань і допоможете замислитися про наслідки її дій?

* «Я бачу, що вранці ти дуже старався й поспішав виконати домашнє завдання з математики... Кому може сподобатись такий поспіх? Чи не так? Давай спробуємо робити домашню роботу напередодні ввечері, аби вранці ти відчував себе спокійніше».

Природний результат невиконання домашньої роботи напередодні ввечері – це поспіх і стрес дитини при виконанні її вранці. Якщо ви допоможете їй зрозуміти це, дитина, озброєна цим знанням, охочіше візьме на себе [відповідальність](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/309/" \t "_blank) за виконання своєї роботи вчасно.

**6. Навчайте дитину виправляти свої помилки**

Ви стурбовані тим, що дитину не можна привчити до відповідальності? Познайомте її з поняттям «відшкодування збитків або виправлення скоєного». Це не наслідок (покарання), на яке ви вказуєте. Це спроба примусити дитину замислитися, що вона може зробити, щоб виправити ситуацію, що склалась. Наприклад, якщо дитина нагрубила своїй сестрі, то повинна зробити щось, щоб загладити свою провину й налагодити стосунки з нею. Якщо вона щось ламає, нехай відшкодує частину коштів на заміну поламаних речей зі своїх кишенькових грошей. Але пам'ятайте, що коли ви придумали спосіб відшкодування й силою намагаєтесь нав'язати його дитині, це не буде мати жодного сенсу. Краще зробіть так, щоб виправлення своєї [помилки](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/583/" \t "_blank) стало для дитини можливістю зміцнити свою [самооцінку](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/302/" \t "_blank) та зрозуміти, що всі роблять помилки, але в наших силах виправити ситуацію.

**7. Допоможіть дитині стати розсудливою, розмірковуючи над своїми вчинками**

Питання у сто разів ефективніше, ніж будь-яка нотація:

* Якого результату ти хотів очікував, діючи подібним чином?
* Чи застерігав тебе внутрішній голос, кажучи: «Не роби цього»?
* Що змусило тебе прислухатись до свого внутрішнього голосу?
* Що з цього вийшло?
* Як це відбилось на інших людях, які брали в цьому участь?
* Що ще ти міг би зробити?
* Правильно. Ти міг би вчинити... Як би це вплинуло на результат? Яким був би результат у цьому випадку?

**8. Будьте добрими, але непохитними**

Припустимо, дитина перевіряє, наскільки ви серйозні при імплементації своїх правил. Залишайтеся доброзичливими, домагаючись дотримання [обмежень](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/2218/" \t "_blank). Наприклад, будьте поруч з дитиною, коли вона виконує [домашню роботу](https://childdevelop.com.ua/articles/school/504/" \t "_blank), і простежте, щоб вона не відволікалась на листування із друзями й комп'ютерні ігри. Якщо ви раніше використовували покарання, а не допомагали дитині розвивати самодисципліну, це може зайняти якийсь час (кілька тижнів або навіть місяців). Але потім ваше правило увійде у звичку дитини, вона почне отримувати плоди хорошої поведінки й дотримуватися правил та обмежень самостійно