

Copilul dumneavoastră și disciplina

O șansă de a învăța



Impunerea disciplinei constă în îndrumarea și învățarea copilului cum să-și mențină autocontrolul. Pentru a fi eficientă, această acțiune presupune stabilizarea echilibrului fragil dintre necesitatea de independență a copilului și necesitatea de impunere a unor limite. Reducând controlul extern, îi oferim copilului șansa să-și impună propriile norme de comportament, îi dăm de înțeles că avem încredere în el și în capacitățile sale. Astfel, copilul devine încrezător și își cultivă respectul de sine. Când copilul este satisfăcut de propria persoană și de relațiile cu cei care îl înconjoară, el este mai predispus să asculte și să învețe.



Subiect de gândire: disciplina și pedeapsa

Mulți cred că nu este nici o diferență între impunerea disciplinei și pedeapsă. Totuși, aceste două noțiuni sunt foarte diferite. Impunerea disciplinei constituie un sistem de educație bazat pe relații armonioase, laudă și instrucțiuni privind păstrarea autocontrolului. Impunerea disciplinei în mod eficient constituie un proces continuu. Pedeapsa are caracter negativ, fiind consecința neplăcută a nerespectării unor condiții. Rușinea, dizgrațierea și necazul nu sunt elemente pozitive de impunere a disciplinei. Este mai mult probabil ca copiii să fie predispuși să-și modifice comportamentul dacă se vor simți prețuiți și încurajați.



Așteptări adecvate

Pentru a găsi modalitățile potrivite de impunere a disciplinei, este important să se țină cont de vârsta copilului și de etapa de dezvoltare la care se află. Așteptările dvs. nu trebuie să depășească posibilitățile fizice ale copilului și capacitatea lui de a înțelege unele lucruri.



9-12 luni

Copiii mici sunt activi și curioși, ceea ce înseamnă că se vor aventura în explorări inadecvate și chiar periculoase. Aceste acțiuni nu au la bază rea-voința copilului. În această etapă, copiii încep să studieze posibilă reacție a dvs. De exemplu, copilul de 11 luni poate să se apropie de scară și să vă privească, dorind să observe reacția dvs.

1-2 ani

La vârsta de 1-2 ani, copiii nu înțeleg în deplină măsură diferența dintre bine și rău. Ei încă nu sunt capabili să înțeleagă noțiunile de reguli și avertizări. Ați putea să preveniți copilul: „Dacă vei trage pisica de coadă, ea te va zgâria”, dar acest avertisment nu va avea absolut nici un efect. Când copilul iese pe carosabil, aceasta nu înseamnă că nu vă ascultă. El, pur și simplu, se supune impulsurilor de moment. Pentru ca copiii să înțeleagă cum trebuie să se comporte, vor fi necesari ani de îndrumare tandră.

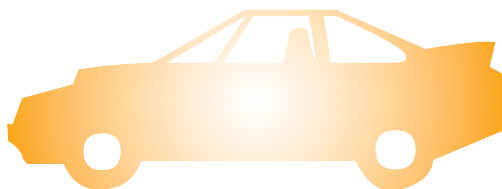


2-3 ani

La această vârstă, copilul începe să-și dezvolte cunoștințele despre propria persoană. Folosirea limbajului este un element important al acestui proces. Copilul poate spune ce vrea și poate descrie ce simte. El poate să înceapă să negocieze sau să aducă argumente pentru a obține ceea ce dorește. La această vârstă, copilul înțelege dacă vorbiți serios și când anume o faceți.

În această etapă, este absolut indispensabilă stabilirea limitelor. Copiii încep să fie mult mai independenți și încetează a fi copii drăguți, zâmbitori și docili. Activitățile zilnice simple – îmbrăcatul, mâncatul, somnul de amiază – se transformă în adevărate lupte. Este important să stabiliți un program previzibil și rigid. Copilul se simte în siguranță, dacă înțelege că există o rutină zilnică pe care o poate considera consecventă și sigură.

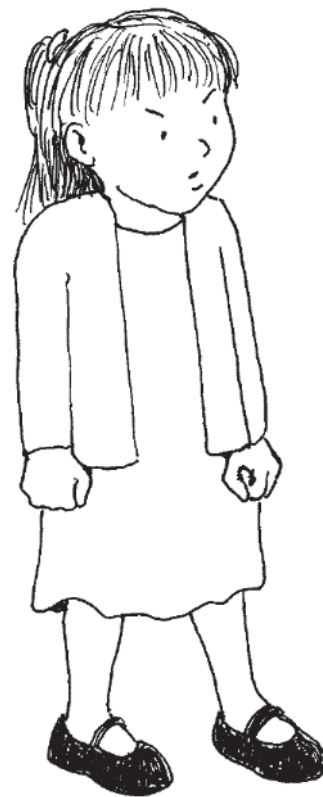
De asemenea, la această vârstă, copiii preferă formulările exacte. Încercați să formulați propozițiile cât mai clar și mai exact. Folosiți fraze simple pentru a le comunica ce doriți ca ei să facă. De exemplu, spuneți-le nu numai ce nu au voie să facă, dar și ce le este permis. De exemplu, dacă vedeți că copilul a aruncat camionul-jucărie, spuneți-i că aceasta este interzis, dar că are voie să se joace cu camionul pe podea.





3-5 ani

La această vârstă, copiii încep să însușească noțiunile legate de etică. Se dezvoltă conștiința lor, capacitatea de a se simți vinovat, empatia. Deși știu bine ce pot și ce nu pot să facă, adeseori dorințele lor sunt prea puternice pentru ca ei să-și păstreze autocontrolul. Copilul nu întotdeauna este capabil să-și înfrâneze emoțiile. În această etapă, copilul poate să încalce regulile și să răspundă obraznic. La vârsta de doi ani, acest comportament era un indiciu al curiozității. Acum, un astfel de comportament nu mai este la fel de inocent. Copilul poate să nu înțeleagă pe deplin de ce încalcă regulile, dar este conștient că o face. Este important să nu-i permițeți copilului să preia controlul. Puteți să aveți dubii în această privință, dar copilul nu dorește nici el acest lucru. El se așteaptă că dvs. îl veți ajuta când încalcă regulile, la fel ca atunci când știe că îl veți proteja dacă face ceva periculos. De asemenea, i-ați putea ajuta copilului să-și exprime emoțiile prin cuvinte, nu prin acțiuni violente. Uneori, copilul nu este în stare să-și exprime furia, iar dvs. puteți să-l ajutați în această privință.



Comportamentul inadecvat al copilului vă oferă ocazia să-l învățați. Când copilul se poartă inadecvat, nu o face intenționat – deși uneori vă pare că anume așa este! El încearcă să învețe ceva nou despre lumea din jur și să înțeleagă în ce mod comportamentul duce la diferite consecințe. Sarcina dvs. este să-l învățați ce comportament este acceptabil și ce comportament nu va fi tolerat. Stabilind limite stricte și reguli clare acum, îi veți ajuta să-și stabilească propriile limite în viitor. În acest sens vă oferim în continuare câteva sugestii.



Stabilirea regulilor și limitelor: recomandări utile

- Asigurați-vă că regula corespunde situației.
- La impunerea regulii, țineți cont de vârsta, personalitatea și abilitățile copilului.
- Aplicați cu consecvență regula stabilită.
- Urmați regula întocmai; cuvintele trebuie să fie urmate de acțiuni.
- Folosiți fraze simple, formulați regulile clar și într-o manieră pozitivă.
- Respectați sentimentele copilului și țineți cont de ele, pe cât este posibil.
- Fiți autoritari; fiți încrezători și siguri în atingerea scopului propus.
- Fiți gata să acceptați consecințele. Planificați pașii următori și fiți consecvenți în privința regulii impuse.
- Oferiți-i copilului posibilitatea de a alege, în limitele stabilite de dvs. Stabilind limite, păstrați controlul asupra situației; oferind posibilitatea de a alege, îi permiteți copilului să simtă că deține controlul asupra situației.
- Încurajați copilul să vă ajute la formularea regulilor.

Nu uitați că este la fel de important să lăudați copilul pentru respectarea regulilor de comportament și să-i impuneți disciplină când nu le respectă.

Strategii recomandate în cazul nerespectării regulilor

Copiii învață în permanență să identifice limitele impuse. Este imposibil să nu apară deloc probleme. Mai devreme sau mai târziu, copilul va încerca să încalce limitele impuse de dvs. Vă propunem câteva strategii utile care pot fi aplicate în cazurile în care copilul se poartă inadecvat și încalcă regulile de comportament.

Luați măsuri. Dacă copilul încalcă regulile de comportament, este puțin probabil ca să-l puteți liniști prin cuvinte. Va trebui să luați măsuri pentru a impune comportamentul adecvat. Sunt necesare multiple repetări, asociind cuvintele cu acțiuni, pentru ca, după un anumit timp, să fie suficiente numai cuvintele.

Validați sentimentele, nu comportamentul. Când copilul dvs. nu se poartă adecvat, lăsați-l să înțeleagă că validați și acceptați sentimentele sale, dar lăsați-l să înțeleagă că ceea ce *a făcut* când era supărat este inacceptabil. “Știu că ești foarte supărat, dar nu se poate să arunci cuburile”.

Apreciați intenția/dorința copilului. Folosiți cuvinte pentru a-i arăta copilului că înțelegeți ce vrea să facă. “Vrei să te dai în scrânciob, dar trebuie să aștepti până îți vine rândul”.

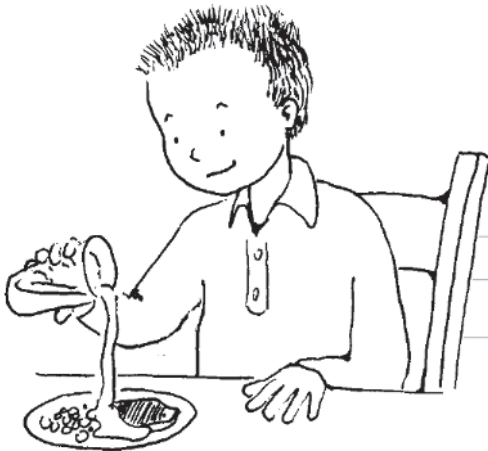


Oferiți alternative. Spuneți-i și arătați-i copilului ce să facă. Oferiți-i modalități acceptabile de a-și canaliza energia. Dacă îi interziceți o anumită acțiune, dar nu-i oferiți alternative, este posibil ca acel comportament inadecvat să continue. De exemplu, în cazul cu scrânciobul, propuneți-i să se dea în carusel.

Redirecționați acțiunile copilului.

Demonstrați-i copilului cum poate să-și manifeste aceleași impulsuri într-o manieră acceptabilă. “Nu se poate să arunci cuburile. Poți să-l rănești pe cineva. Mai bine hai să zidim un turn”.

Consecințe firești. Când copilul vede consecința firească a acțiunilor sale, înțelege în mod direct care este rezultatul alegerii făcute. De exemplu, dacă copilul varsă intenționat laptele, nu va avea ce bea. Încercați să vă abțineți, nu-i veniți în ajutor copilului, oferindu-i alt pahar cu lapte. Copilul va însuși regula cel mai bine, dacă va învăța din propria experiență și nu va crede că cineva este vinovat pentru consecințele acțiunilor sale.

**Consecințe logice.**

Generați o consecință legată direct de acțiunile copilului. De exemplu, i-ați putea spune că dacă nu-și strânge singur jucăriile, le veți strânge dvs., dar el nu va putea să se joace cu ele pe parcursul întregii zile. Când aplicați această strategie, este important să vă țineți de cuvânt. Dați-i de înțeles copilului că vorbiți serios și neapărat țineți-vă promisiunea.

Consecințe restrictive.

Uneori nu este simplu să identificați consecințele logice. Ați putea să-i spuneți copilului că va trebui să renunțe la ceva ce îi place dacă nu cooperează. Când folosiți această strategie, țineți cont de următoarele reguli:

- Niciodată nu lipsiți copilul de ceea ce are nevoie vitală, de exemplu de mâncare
- Alegeți ceva la ce copilul ține foarte mult.
- Asigurați-vă că veți putea să vă țineți de cuvânt.

Boxă: diferența dintre pedeapsă și consecință

Deosebiri dintre consecințe și pedepse:

- Consecințele sunt semne de respect față de dvs. și copilul dvs.
- Consecințele sunt pe măsura comportamentului.
- Consecințele sunt rezultatul unor alegeri proaste, dar nu rezultatul acțiunilor unui copil rău.
- Consecințele se referă la momentul curent, nu la cel trecut.

Pedeapsa fizică – informație

Pe parcursul multor generații, părinții au impus disciplina, folosind în calitate de pedeapsă loviturile cu mâna, cureaua și alte forme de pedepse fizice. Totuși, experții în domeniul dezvoltării copiilor ne atrag atenția asupra consecințelor negative ale aplicării pedepselor fizice. Impunerea disciplinei este o măsură educativă – gândiți-vă ce poate învăța copilul atunci când îl loviți. Pedeapsa fizică poate opri pentru moment comportamentul inadecvat, dar copiii vor însuși o regulă – se poate lovi altă persoană când ești supărat.

Prin pedepse fizice îi învățăm pe copii că a cauza durere altor persoane este o acțiune justificată când este necesar controlul asupra lor – chiar și în cazul persoanelor iubite. Din cauza pedepselor fizice, copiii pot deveni violenți și iraționali în relațiile cu alte persoane. De asemenea, pedepsele fizice îi pot speria și le pot inhiba dorința firească de a învăța de la persoanele iubite și de a le oferi acestora motive pentru satisfacție.

Și părinții pot să-și piardă autocontrolul și să se înfurie. Este firesc să vă indispuceți din cauza copilului dacă el vă supără. Acest lucru reprezintă o sursă de frustrare pentru copil, dacă nu respectă limitele impuse de dvs. și nu vă respectă dorințele. Pe de altă parte, nu este firesc să-i dați frâu liber furiei prin violență fizică și verbală. Un element important al impunerii disciplinei este instruirea copilului, dar este și mai important să-i demonstrați prin propriul exemplu ce este un comportament adecvat. Copiii însușesc cunoștințe despre temperament și autocontrol, observându-i pe părinți și pe alți adulți în timp ce interacționează. Dacă adulții comunică într-o manieră pozitivă, copiii vor însuși că acesta este modelul corect de tratare a altor persoane.

Disciplina și autocontrolul

Autocontrolul constituie capacitatea de a lua decizii cu privire la momentul potrivit și la modul de exprimare a sentimentelor, precum și cu privire la alegerea din multitudinea de impulsuri a celui care trebuie urmat. Dezvoltarea autocontrolului este un proces continuu care are importanță deosebită pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor și a adulților. Strategiile folosite de părinți și de alte persoane apropiate pentru a-i ajuta copilului să se învețe să-și mențină autocontrolul vor depinde, în mare măsură, de vârsta copilului și etapa de dezvoltare la care acesta se află. Să examinăm diferite modalități de abordare de către părinți și persoanele apropiate pentru a le ajuta copiilor să însușească modalitățile adecvate de exprimare a sentimentelor și dorințelor, să reducă comportamentul inadecvat, să dezvolte autocontrolul copilului.



Ajutați-i copilului să-și recapete autocontrolul.

Rămâneți calm când copilul își pierde controlul. Astfel, copilul se va simți în siguranță. De asemenea, astfel îi veți da exemplul de autocontrol. Încercați să înțelegeți care este cea mai potrivită metodă pentru a calma copilul. În acest mod, veți putea să-l ajutați să-și recapete stăpânirea de sine. Unii copii au nevoie de contact fizic – îmbrățișări și atingeri ferme. Alți copii se liniștesc repede, dacă începeți să comunicați cu ei sau dacă se implică în altă activitate. Alți copii au nevoie de singurătate pentru a-și veni în fire, iar după câteva minute într-un loc liniștit și sigur sunt în stare să-și recapete de sine stătător stăpânirea de sine.

Încercați să înțelegeți de ce copilul și-a pierdut controlul.

Dacă veți identifica factorii de stres, veți putea anticipa momentele care sunt cele mai dificile pentru copilul dvs. Puteți determina dacă accesele de comportament inadecvat se repetă în aceeași perioadă a zilei sau sunt cauzate de anumite experiențe. Disponând de această informație, veți putea modifica mediul sau programul zilei pentru a reduce impactul negativ. Dacă știți că copilului dvs. nu-i plac locurile cu multă lume și zgomot și este foarte posibil să aibă accese de furie într-un astfel de mediu, ați putea să-i ajutați, oferindu-i mai mult timp pentru acomodare, pentru ca să aibă sentimentul că deține controlul și pentru ca să se simtă confortabil. De exemplu, când veți intra pe terenul de joacă sau în camera de grădiniță, stați un pic la intrare și, împreună, observați-i pe ceilalți copii. Discutați ce fac ceilalți copii. Observați dacă copilul manifestă interes față de o anumită activitate. Nu uitați să țineți cont de ritmul propriu copilului și de nevoile sale fundamentale. Copiilor le este greu să-și mențină autocontrolul dacă sunt flămânzi, bolnavi, stresați sau dacă le este somn.

Oferiți-i copilului ocazia de a alege, ținând cont de vârsta

lui. Dacă copilului i se oferă posibilitatea de a alege, el simte că deține controlul asupra situației. Lăsați copilul să decidă cu cine să se joace și în ce să se îmbrace. Nu rezultatul este important, ci procesul propriu-zis de alegere.



Ce înseamnă termenul "pauză"?

Pauzele le pot ajuta copiilor mici și preșcolari să-și recapete autocontrolul. Pauzele le oferă copiilor timp pentru a se calma. Ele sunt potrivite numai pentru comportamentul ieșit din comun – accese de furie, întreruperi constante, lovituri și mușcături. Pe de altă parte, pauzele sunt o măsură care trebuie folosită numai în cazuri de necesitate extremă, după ce ați aplicat fără succes alte metode. Scopul pauzelor este:

- să-i învețe pe copii că este absolut necesar să știe cum să se poarte, dacă doresc să se afe în compania altor persoane;
- să vă ofere șansa de a vă aduce în ordine sentimentele și de a vă controla propriul comportament.

Iată câteva modalități de a spori eficacitatea pauzelor:

1. Spuneți ce acțiuni trebuie să înceteze imediat și observați cât de des se repetă acest tip de acțiuni. Pauzele pot fi folosite numai în cazurile în care copilul

întreprinde acțiuni care sunt interzise și el este conștient de aceasta.

2. Preveniți copilul că va fi nevoit să ia o pauză dacă nu încetează.
3. Alegeți un loc special pentru pauze. Acest loc trebuie să fie izolat, pe cât e posibil, de alte persoane, preferabil într-o cameră fără jucării, televizor sau alte surse de distracție.
4. Când copilul face ceva, știind că încalcă regulile și îl așteaptă pauza, trimiteți-l imediat în „sectorul pentru pauze”.
5. Explicați regulile de comportament. Spuneți-i copilului cât timp va dura pauza. Pentru prima dată, este suficientă o perioadă de numai câteva minute. Pentru fiecare pauză repetată, lungiți perioada cu un minut. Durata pauzei nu poate depăși pragul calculat, folosind o formulă simplă: cel mult un minut pentru fiecare an de viață. Astfel, durata pauzei pentru copilul de trei ani nu poate depăși trei minute. Explicați-i copilului că veți folosi un ceasornic sau alt tip de semnal. Când copilul va auzi semnalul, el va fi liber să iasă din „sectorul pentru pauze”, dacă este gata să se liniștească.
6. Folosiți pauza de fiecare dată când copilul încalcă regulile.
7. Dacă pauza a luat sfârșit, subiectul nu se mai discută. Discuțiile nu sunt binevenite, căci vor atrage atenția copilului asupra comportamentului pe care încercați să-l preveniți. Nu uitați să lăudați copilul când respectă regulile de comportament.

În această etapă extraordinară, învățați multe – atât dvs., cât și copilul dvs. Este nevoie de timp pentru a vă învăța să impuneți normele de disciplină într-un mod eficace și pentru ca copilul să învețe să respecte regulile de comportament. Aveți răbdare. Păstrați-vă calmul și nu stabiliți cerințe exagerate. Copilul dvs. va

Notați: câteva modalități noi de influențare a comportamentului copilului dvs.

Aplicând unele recomandări din această carte, întocmiți o listă a metodelor noi care v-au ajutat să reacționați în mod pozitiv la comportamentul neadecvat al copilului dvs. Țineți cont de etapa de dezvoltare la care se află copilul și identificați gradul de eficacitate a acțiunilor dvs.

Descrieți comportamentul neadecvat al copilului	Cum ați reacționat?	Care a fost rezultatul?	Ce a învățat copilul dvs.?

CZU 37.018
J 67

Această carte a fost elaborată de Asociația Internațională *Step by Step*,
cu susținerea *Open Society Institute, New York, New York*.

Este editată cu sprijinul UNICEF,
prin concursul Programului Educațional *Pas cu Pas*.

Autor: *Cassie Landers*
Ilustrator: *Joan Auclair*
Traducător: *Nicoleta Culava*
Lector: *Elena Grosu*
Machetare computerizată: *Anatol Timotin*

© 2004: UNICEF – pentru prezenta ediție în limba română.
© 2004: Editura *Epigraf* – pregătire prepress.
Tiparul executat la Combinatul Poligrafic.

ISBN 9975-924-32-8

Surse bibliografice

Discipline and Your Child. Parent Brochure Series. American Academy of Pediatrics, Division of Publication PO Box 747, Elk Grove Village, IL 1998 <http://www.aap.org>

Dinkmeyer, D., Mckay, G, Dinkmeyer, J. Dinkmeyer, D., McKay, and J. *Parenting Young Child: Systematic Training for Effective Parenting of Children Under Six.* American Guidance Service (AGS), Minnesota, 1997.

Discipline. In Building A Healthy Start. A Parent Educator's Manual for the I Am Your child Video Series. I Am Your Child Foundation, CA, 2003. <http://www.iamyourchild.org>

Dacă copilul dvs. este nedisciplinat sau dacă aveți nevoie de mai multă informație contactați-ne la adresa:



Programul Educațional
Pas cu Pas



Editura *Epigraf*

Copilul dumneavoastră și disciplina

O șansă de a învăța

