

ВИХОВАННЯ БЕЗ НАСИЛЬСТВА

Як гармонійно та екологічно виховувати дитину



unicef 
для кожної дитини

 **ВОЛОНТЕР**
Всеукраїнський громадський центр

Як виховувати свою дитину? Виховувати суворо чи поблажливо? Якими мають бути наслідки небажаної поведінки дитини, аби вони не нашкодили дитині і водночас – аби така поведінка не повторювалася? У цій маленькій книжечці ми спробуємо відповісти на головне запитання: як виховувати дітей, не вчиняючи щодо них насильства, з повагою та любов'ю.



*Буклет створено за фінансової підтримки Європейського Союзу.
Зміст матеріалів є виключно відповідальністю ВГЦ «Волонтер» та не
обов'язково відображає точку зору Європейського Союзу та/або ЮНІСЕФ*

З чого почати?

У родині мають бути встановлені власні правила поведінки та взаємин – так званий *сімейний статут*.

Правила дають дитині відчуття кордонів та безпеки. Коли дитина знає, що можна робити, а що – ні, яка поведінка є бажаною, а яка – небажаною і за яку саме поведінку може настати покарання, тоді вона буде відчувати себе у безпеці та розуміти очікування дорослих щодо себе та своєї поведінки.

Якими мають бути правила?

Правила мають бути:

■ сталими.

Але мірою дорослішання дитини вони можуть:

- зникати;
- змінюватися;
- додаватися.

Усі зміни у правилах обговорюються на своєрідних сімейних нарадах, у яких беруть участь усі члени родини. На них потрібно пояснювати необхідність введення нового правила або неактуальність існуючого.

(Наприклад, дитина вже стала старшою і може лягати спати на годину пізніше, але з тієї самої причини вона тепер має щосуботи прибирати у своїй кімнаті.)

- чіткими;
- зрозумілими;
- обґрунтованими.

Чому правила іноді не працюють?

Встановлення правил не завжди відбувається легко. Часто батьки стикаються з тим, що правила, які вони запровадили, не працюють.

Причини того, чому правила не працюють:

- Відсутність у батьків єдиної думки щодо того чи іншого правила.
Наприклад, мама забороняє їсти солодощі перед їжею, а тато (чи бабуся) – дозволяє, і навпаки.
- Ті самі речі під впливом настрою то забороняють, то дозволяють.
Наприклад, одного дня мама, будучи в доброму гуморі, може дозволити дивитися мультики кілька годин поспіль, а наступного, роздратовувшись, – заборонити взагалі.
- Виконання правил вибіркове залежно від ситуації.
Наприклад, удома дитина не спить в обід, а в садочку в неї у цей час – післяобідній сон. У такому випадку правило в очах дитини має вигляд необов'язкового.
- Встановлені правила необґрунтовані й не мають ніякої конструктивної функції.
Наприклад: «Не можна так робити!» – «Чому?» – «Тому що!»
- Вимог та заборон надто багато: коли на кожне своє «Хочу» дитина чує «Не можна».
У такому разі дитині нічого не залишається, як хитрувати, оскільки добитися свого в адекватний спосіб неможливо.
- Дитині приділяють мало уваги, і єдиний спосіб привернути до себе увагу – це негативна поведінка й демонстративне порушення встановлених правил.

Пам'ятайте: діти копіюють дорослих. Якщо ви хочете, щоб діти дотримувалися правил та обіцянок, ви теж маєте їх дотримуватися. Наприклад, ви хочете, щоб дитина завжди дякувала за послугу. Відтак недостатньо це прописати в правилах для дитини – це має бути правилом для всієї сім'ї. Тож дякуйте і ви (у спілкуванні як з іншими дорослими, так і з дітьми), і дитина неодмінно навчиться дякувати!



Що робити, щоб правила виконувалися?

Найкраща стратегія – використовувати позитивні наслідки. Концепція дуже проста: якщо людина в результаті своєї поведінки переживає позитивні наслідки, вона скоріше за все повторить цю поведінку в майбутньому.

Наприклад, якщо ваші діти в захваті від нової страви, ви, вірогідно, приготуєте її знову (поведінка – приготування нової страви; підкріплення – позитивна реакція дітей; чому – ви почуваетесь добре, коли ваші діти схвалюють те, що ви робите; результат – ви відчуваєте себе гарною мамою/татом).

Види винагород:

- Словесна похвала (підвищує самооцінку та дає почуття власної гідності):

- хвалити дитину за те, що вона робить добре;
- хвалити дитину за те, що вона робить добре, в присутності інших людей.

(«Мамо, подивися, що я зробив» – «Це дуже гарно, я пишаюся тобою».)

- Позитивна увага:

- читання;
- розмови;
- спільні ігри, прогулянки;
- морозиво;
- похід до кінотеатру.

(«Ти закінчив робити домашнє завдання, а потім ми разом читаємо твою улюблену книжку».)

- Неочікувані сюрпризи:

- невеличкі подарунки;
- відвідування ігрового майданчика.

- Винагороди за домовленістю:

- зірочки, бонуси, привілеї;
- підйом пізніше вранці в суботу чи неділю;
- додатковий час для вечірнього перегляду телевізора або гри за комп'ютером;
- самостійне приготування сніданку.

Отримання підкріплень та винагород за бажану поведінку позитивно впливає на розвиток дитини. Коли винагороди та підкріплення є постійними, це допомагає дітям усвідомити, що їхній світ стабільний і що на нього можна покластися, а це дуже важливо.

У разі якщо реакція батьків або вкрай непостійна, або взагалі відсутня, діти не отримують зворотного зв'язку щодо своєї поведінки. Це призводить до того, що діти не усвідомлюють, що їхня власна поведінка має значення та може впливати на те, що з ними відбувається.

Позитивні винагороди за бажану поведінку ефективні в навчанні дитини **новим моделям поведінки**:

- Поведінка, яка винагороджується, скоріше за все повторюватиметься та збережеться на тривалий строк, оскільки дитина цінує винагороду.
- Покаранням ми лише намагаємося зупинити небажану поведінку. Позитивні підкріплення допомагають підтримати дитину в навчанні та керуванні бажаною альтернативною поведінкою, якою можна замінити небажану поведінку для того, щоб досягти мети.
- Винагороди покращують самооцінку й дають дитині впевненість у тому, що вона може і зробить те, чого від неї очікують, або те, що буде правильним.
- Винагороди покращують стосунки між дитиною та дорослим; вони позитивні як для дитини, так і для дорослого.
- Винагороди допомагають дитині набути внутрішнього контролю.

Під час формування нової моделі поведінки важливо підкріплювати кожен позитив, кожен крок уперед. Це з часом сприятиме усвідомленню бажаної поведінки та призведе до нових позитивних змін у поведінці.

Буває так, що батьки сприймають бажану поведінку дитини за належне та навіть не помічають її, водночас регулярно коментують небажану поведінку, звертаючи на дитину увагу лише у зв'язку з негативом. Зазвичай вони роблять це ненавмисне.

Що батьки роблять не так?

- Батьки звертають увагу на прогалини та складнощі у навчанні дитини, низькі оцінки, планують їх виправлення, проте не помічають успіхів, досягнень та високих оцінок.
- Батьки звертають увагу на дитину, коли вона себе погано поводить, однак не відмічають, не коментують та не цінують бажану поведінку.
- Батьки вважають, що винагороджувати дитину за бажану поведінку – це «хабар», а тому утримуються від позитивних підкріплень. Це включає такі почуття батьків:
«Ми не маємо їй щось давати, вона повинна це робити просто тому, що знає, що це правильно».

- Дитина намагається звернути увагу батьків на себе. Батьки дуже зайняті та постійно ігнорують досягнення дитини. Врешті коли поведінка дитини починає відволікати, батьки звертають на неї увагу.
- Батьки дають дитині подвійні підкріплення, тому що вони оцінюють поведінку дитини як милу (бешкетну, пустотливу), проте говорять, що вона неприпустима («Тобі не треба було так робити»). Водночас посміхаються та насолоджуються «вибриками» дитини.
- Батьки все ж таки виконують вимоги дитини, щоб уникнути подальшої конфронтації або тому, що так простіше та викликає менше стресу.

Наприклад, один із батьків проводить 20 хвилин віч-на-віч з дитиною, висловлюючи їй своє невдоволення її поганою поведінкою, водночас визнає успіхи протягом трьох секунд: «Це добре, сонечку».

Увага, спрямована на погану поведінку, може навіть подовжити її тривалість, а брак уваги до бажаної поведінки робить її менш важливою.

Іноді увага батьків до небажаної поведінки – це найсильніший фактор, який її зберігає та призводить до того, що вона повториться.

Як навчити дитину дисципліні?

Термін «**дисципліна**» походить від латинського слова *disciple*, яке означає «послідовник якогось вчення». Йдеться про щось цінне, засвоєне від вчителя або інструктора. По суті, батьки передають власні моделі поведінки та хочуть, щоб діти їх засвоїли та використовували. У вихованні дисципліна належить до інструментів, спрямованих на те, щоб керувати, спрямовувати й контролювати поведінку дітей.

Для чого потрібна дисципліна?

1. Дисципліна потрібна для того, щоб захистити дітей від потенційно шкідливих ситуацій.
2. Дисципліна – це процес, який допомагає дітям зрозуміти, що погано, а що добре, допомагає навчитися дотримуватися правил, а також навчитися правильній поведінці в певних ситуаціях.

3. Дисципліна допомагає дітям розвивати самоконтроль.
4. Дисципліна включає в себе втручання з боку батьків, які допомагають дітям вивчити та оволодіти новими навичками.
5. Конструктивна дисципліна забезпечує та зміцнює стосунки дитини з дорослим, який піклується про неї.

Дисципліна сприяє формуванню постійності, встановлює послідовні обмеження, що зміцнюють почуття безпеки та комфорту в дитини, покращує позитивну, конструктивну взаємодію між дитиною та дорослим, який про неї піклується. Це розвиває самооцінку дитини, її прихильність, дає їй можливість моделювати та копіювати поведінку важливих для неї дорослих, що допомагає здоровому розвитку особистості.

Дисципліна – це тривалий процес навчання, а не одноразове втручання. Якщо батьки вірять у те, що негативні наслідки, такі як, наприклад, словесні покарання (зокрема крик), повинні «виправити» поведінку дитини, то коли це не відбувається, батьки засмучуються та починають використовувати сильніші покарання (наприклад, фізичні). Це тільки посилює боротьбу за владу, роблячи взаємодію між дитиною та дорослим негативною, створює напруження та відчуження, в результаті практично не дає змоги дитині навчитися бажаної поведінки.



Ймовірні наслідки небажаної поведінки дитини

Батьки зазвичай використовують три види наслідків для пояснення небажаної поведінки:

Природні наслідки – ефективні.



Логічні наслідки – ефективні.



Штучні наслідки – найбільш поширені, проте неефективні.



Природні наслідки – це ті наслідки, які існують у зовнішньому світі.

Наприклад,

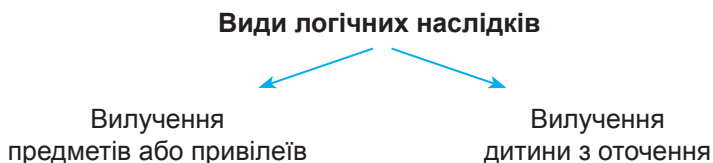
- якщо вийти на вулицю під дощ без парасольки, то змокнеш;
- якщо витратити всі свої кишенькові гроші на цукерки, то не залишиться грошей на іграшку;
- якщо гратися замість того, щоб виконати домашнє завдання, то отримаєш погану оцінку за його невиконання;
- якщо грубо ставитися до інших дітей, то можна залишитися на самоті;
- якщо відмовитися від обіду, то скоріше за все будеш голодним увесь день.

Перевага природних наслідків у тому, що вони вчать важливих висновків про те, як влаштований цей світ. Батьки не завжди зможуть бути поруч для того, щоб контролювати поведінку дитини. Чим краще дитина буде розуміти негативні наслідки певної поведінки, тим більше вона буде підготовлена до того, щоб уникати болісних наслідків у майбутньому.

Логічні наслідки – наслідки, які неодмінно настають після певної поведінки. Батьки часто використовують ці наслідки, коли не можуть дочекатися настання природних наслідків.

Наприклад, якщо дитина катається на велосипеді по дорозі, батьки не чекатимуть, поки її зіб'є машина, для того щоб довести, що ката-

тися вулицею небезпечно. Вони придумують наслідок, який, на їхню думку, логічно пов'язаний із такою поведінкою – на деякий час заберуть велосипед.



Вилучення предметів або привілеїв. Приміром, якщо дитина кидається фарбами, то батьки забирають фарби. Мораль така: *«Якщо ти не можеш дотримуватися бажаної поведінки, ти не можеш брати участь у цій діяльності».*

Вилучення дитини з оточення, якщо в цьому оточенні вона не може поводитися належно.

Наприклад: *«Якщо ти кричатимеш, коли ми дивимося телевізор, то тобі доведеться піти в іншу кімнату»;* *«Якщо ти будеш битися з дітьми, тобі доведеться піти з майданчика додому».*

Логічні наслідки забезпечують постійні можливості для навчання та зростання. Позитивний бік кожного логічного наслідку – це *«якщо ти граєш у межах правил, то ти можеш грати».* Проте це правило доволі часто приховане та не пояснюється дітям. Наприклад, не всі після погрози забрати фарби наголосять: *«Однак ти можеш продовжувати малювати, якщо будеш використовувати фарби за призначенням».*

Багатьом дітям, яким говорили про те, чого вони не повинні робити, та часто карали за небажану поведінку, можливо, ніхто так і не пояснив, **що вони повинні робити, щоб викликати позитивну реакцію.** Через відсутність постійного позитивного заохочення до бажаної поведінки вони скоріше за все так їй і не навчаться.

Кожного разу, коли батьки використовують негативні наслідки після небажаної поведінки, необхідно одночасно пояснювати та **демонструвати дитині бажану поведінку.** Поєднуючи позитивні наслідки після бажаної поведінки з негативними наслідками після небажаної поведінки, ми можемо сприяти зростанню дитини.

Іноді батьки використовують негативні наслідки, які не мають очевидного логічного відношення до небажаної поведінки, – так звані **штучні наслідки**.

Прикладом може бути реакція батьків на розбите скло – позбавлення дитини можливості грати на комп'ютері.

Наслідки, яким не вистачає логічних зв'язків із небажаною поведінкою, частіше за все не здатні змінити поведінку.

Через те, що немає логічного зв'язку між поведінкою та наслідком, діти можуть не повною мірою розуміти свою поведінку, яка призвела до негативних наслідків. Дитина може переживати наслідок як примху батьків. Тож вона не винесе корисного досвіду зі своєї поведінки.

Важливо пам'ятати, що наслідки повинні застосовуватися відразу після небажаної поведінки – так вони матимуть більший ефект.

Приклади небажаної поведінки та логічних (ефективних) і штучних (неефективних) її наслідків для дітей різного віку.

Вік дитини	Небажана поведінка	Логічний наслідок	Штучний наслідок	Бажана поведінка, яка повинна винагороджуватися
3,5 року	Напад істерики в магазині з падінням на підлогу	Батьки з дитиною можуть вийти з магазину на 10 хвилин, а потім завершити покупки	Батьки кричать на дитину	Без істерики прийняти відповідь батьків «Не цього разу»

7 років	Кинуті на підлогу іграшки	Дитина прибирає іграшки, батьки можуть допомогти й навчити	Дитину відправляють в іншу кімнату	Зібрати іграшки, коли час гри закінчиться
10 років	Невиконане домашнє завдання	Дитині не дозволено займатися улюбленою справою, поки вона не виконає домашнє завдання	Дитина на годину раніше йде спати	Дитина виконує домашнє завдання
13 років	Кинуті на підлозі у ванній кімнаті одяг і рушники	На цьому тижні дитина прибирає ванну кімнату	Батьки не дають дозволу на те, щоб дитина пішла на вечірку цього тижня	Дитина складає брудний одяг і рушники в належному місці
15 років	Порушення часу повернення додому з прогулянки на одну годину	На наступних вихідних дитина повинна повернутися додому на годину раніше	Батьки забирають кишенькові гроші	Дитина приходить вчасно або телефонує, щоб попередити про запізнення

Найефективніші стратегії виховання дисципліни:

- своєчасні, видимі, позитивні винагороди за бажану поведінку;
- використання логічних наслідків за небажану поведінку завжди, коли це можливо;
- невинагороджування небажаної поведінки батьківською увагою та зацікавленістю – робіть так, щоб втручання з приводу поганої поведінки було короткотривалим, приділяйте більше уваги схваленню бажаної поведінки.

Основні вимоги до методів виховання

- Метод виховання не повинен порушувати прав дитини, саме тому жодний прояв насильства щодо дитини є неприпустимим.

Ст. 150 Сімейного кодексу України:

«Забороняються фізичні покарання дитини батьками, а також застосування ними інших видів покарань, які принижують людську гідність дитини».

- Метод виховання не повинен нести собою загрозу базовим потребам дитини.
- Метод виховання не повинен бути етично негідним.
- Метод виховання не повинен передбачати ігнорування дитини.
- Виховна дія має бути спрямована на причину небажаної поведінки, а не на зовнішній її прояв.
- Будь-яка виховна дія повинна укріплювати, зміцнювати, розвивати.

Немає нічого важливішого за стосунки.

Карати чи не карати?

«Холодна голова»	Коли ви обираєте метод покарання, у вас не мають вирувати емоції. Для початку розберіться із власними емоціями і тільки після цього дійте.
Вчинок, а не особистість	Критикуйте небажану поведінку, а не саму дитину: <i>«Мені не подобається така поведінка, ти чиниш недобре, тому твоя поведінка матиме такі наслідки...»</i>





<p>Дитина має знати, за що її можуть покарати</p>	<p>Наявність правил і чітке їх дотримання у родині дає розуміння того, за що може настати покарання.</p> <p>Якщо дитина щось скоїла, чого раніше не обговорювали, то спочатку вона має бути попереджена про перспективу покарання, і якщо ситуація повторилася, тільки тоді можна говорити про наслідки такої поведінки.</p>
<p>Не карати за емоції та почуття</p>	<p>Кожен із нас має право на різні емоції. Інша справа, в який спосіб дитина виявляє їх. <i>«Я розумію, що тобі було образливо, але ламати іграшку іншої дитини не можна, це не поліпшить стосунки».</i></p>
<p>Не карати за прояв природних потреб дитини</p>	<p>У кожному віці природні потреби особливі.</p> <p>Наприклад, у перший рік – це бути поруч із мамою, слухати її, дивитися на неї, не допустити зникнення її з поля зору.</p> <p>У три-чотири роки головним заняттям стає гра, наслідування, дослідження навколишнього світу.</p> <p>А в сім-десять років – налагодження соціальних зв'язків.</p> <p>Якщо своїми заборонами батьки суперечать тому головному, чим заповнене життя дитини, вони шкодять її розвитку.</p>
<p>Часові рамки</p>	<p>Дитина має знати, скільки часу діятиме наслідок, обраний у зв'язку із її небажаною поведінкою.</p> <p><i>«Не отримаєш більше солодкого»</i> або <i>«Жодних мультиків»</i> – це звучить як заборона «на все життя», а потім через певний час ви самі запропонуєте дитині щось смачненьке або ввімкнете телевізор.</p>
<p>Ритуал примирення</p>	<p>Оберіть якусь символічну дію, яка позначатиме завершення строку покарання.</p>

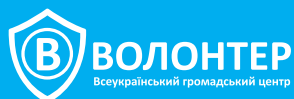


для кожної дитини

**Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ)
Представництво в Україні**

01021, Київ, вул. Інститутська, 28
Тел.: +380 44 521 01 15
Факс: +380 44 230 25 05

 www.unicef.org.ua
 facebook.com/UNICEF.Ukraine
 twitter.com/unicef_ua
 [@unicef_ukraine](https://instagram.com/unicef_ukraine)



**Громадська організація
«Всеукраїнський громадський центр
«Волонтер»**

м. Київ, вул. Олександра Довженка, 2,
кабінет 53
Тел.: +380 44 227 63 03

 www.volunteer.kiev.ua
 facebook.com/aupcvolunteer

© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2019

© Громадська організація «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер», 2019