

## ПРЕОСМИСЛЯНЕ НА ПОНЯТИЕТО „ДИСЦИПЛИНА“

Да започнем от корена на думата „дисциплина“, който е *disciple* и означава „ученик, учащ се“. Така че вместо да асоциираме думата с налагане на наказание и силов контрол, дисциплинирането всъщност представлява обучение и изграждане на умения в атмосфера на любов, уважение и емоционална свързаност.

Когато дисциплинираме детето си, нашата цел не е главно то да срещне последствията от своята лоша постъпка, т.е. наказанието. Главната ни цел е да го научим на нещо – да реализира своя потенциал, да подобри способността си за самоконтрол, да управлява силните чувства като гнева, да уважава другите, да придобие нравствени качества, да мисли върху последствията от поведението си, да прави разумни избори.

За да върви този процес гладко, родителят трябва да постигне две неща: 1) детето да му съдейства и да върши това, което е редно, което е краткосрочна цел и 2) да се помогне на детето да развие умения и капацитет да се справя в трудни ситуации, да развие своя капацитет, да развие самоконтрол, да изработи свой нравствен компас, така че дори когато наоколо няма авторитетна фигура, то да се държи добросъвестно. Тази цел е дългосрочна. Тя ще помогне на детето да се превърне в отговорен човек, радващ се на успешни междуличностни взаимоотношения и смислен живот. Тя може да бъде постигната с отговор и разбиране на три въпроса:

1. Защо детето се държи по този начин?  
Ако се вгледаме под повърхността на нежеланото поведение, какво откриваме.
2. Какъв урок желая да му дам в този момент?  
Какво има нужда да научи детето от тази конкретна ситуация.
3. Как да поднеса най-добре този урок?  
Как най-ефективно да предадем нашето послание предвид възрастта на детето, етапа на неговото развитие и контекста на ситуацията.

За по-добро разбиране на стратегиите, които ще бъдат предложени, за да подпомогнат родителите в дисциплинирането на децата, е добре да се познават някои особености на детския мозък.

Те ще бъдат представени подробно в следващата публикация. Тук само ще ги споменем: 1. Мозъкът се променя; 2. Мозъкът може да бъде моделиран; 3. Мозъкът е сложна система.

Когато се запознаете с тях ще можете да по-ясно да гледате на ситуациите от гледна точка на детето, което от своя страна ще помогне да разпознавате моментите, когато детето има нужда от вашата помощ, а не от вашия гняв.

Източник: Сийгъл, Д., Брайсън, Т. (2016). Дисциплина без драма. ИК: „Хермес“