«ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ БУТИ ВІДПОВІДАЛЬНОЮ ЗА СВОЇ ВЧИНКИ»

Зазвичай батьки дуже налякані та стурбовані поганою поведінкою своїх дітей або погіршенням їх успішності у школі, а свій страх вони висловлюють негативним чином, зокрема починають у всьому звинувачувати себе. Якщо ж проблеми тривають, батьки перекладають провину на інших людей або організації. Вони звинувачують лікарів і вчителів, які не можуть упоратися з їх дитиною. А коли дитина дорослішає, батьки звинувачують її друзів, мікрорайон або музику, яку вона слухає. Коли дитина стає молодою дорослою людиною, вони звинувачують наркотики, алкоголь або низький рівень культури в суспільстві.
 Але по-справжньому проблемна ситуація виникає тоді, коли в дитини виявляється серйозний поведінковий розлад – тут уже всі починають звинувачувати один одного. Батьки звинувачують учителя, учитель звинувачує батьків, дитина звинувачує і вчителів, і батьків, і все це відбувається знову і знову. Багато батьків просто грузнуть у всіляких «битвах», які жодним чином не допомагають їх дітям. Звісно, іноді батькам доводиться боротися за те, щоб їх діти отримували найнеобхідніші шкільні послуги.
 Але занадто часто батьки використовують ці та інші питання як привід, щоб виправдати відсутність поведінкового або академічного розвитку своєї дитини, це стає їхньою звичкою, від якої неймовірно важко позбутись. Батьки у прямому сенсі стають залежними від обвинувачення інших. Зрештою, легше боротися зі школою, ніж з дитиною, що має поведінковий розлад. Знову ж таки, мова не йде про опір, що йде від школи, який батьки іноді відчувають, або про те, щоб мінімізувати вимоги до неї. Батькам просто важливо пам'ятати, що треба зосередити свою увагу на самій дитині!
 Основна проблема відмовок і виправдань полягає в тому, що це не допомагає дитині вчитись керувати собою або діяти правильно. Звинувачення заважають батькам об'єктивно поглянути на свого сина чи доньку. Безсумнівно, у батьків є всі підстави боятися за дітей, які мають проблеми з поведінкою або труднощі в навчанні. Життя – річ вимоглива, і вона починає ставити ці вимоги дуже рано. Звинувачення й відмовки йдуть поряд, вони заважають батькам зрозуміти, що, незалежно від стартових умов, від серйозності проблеми, кожна дитина повинна навчитись поводитися соціально прийнятним чином. Вона повинна навчитись вирішувати проблеми й соціально взаємодіяти. Правда, є випадки, коли деяким дітям складніше вчитись, ніж іншим, і на це потрібно більше часу. Але це не повинно бути виправданням, тому що ваша дитина готується до дорослого життя, і їй необхідно буде відповідати статусу дорослої людини, незважаючи ні на що.

**Виправдання: яке виправдання у вашої дитини?**
 Дітям не можна дозволяти звинувачувати інших людей, місця або ситуації за невідповідність очікуванням чи невиконання завдання. Насправді, коли дитина звинувачує когось ще, вона каже: «Це не моя відповідальність, тому що я стала жертвою цієї людини, навішеного ярлика або ситуації». Наприклад, використовуючи класичну фразу: «Собака з'їв моє домашнє завдання», дитина насправді каже: «Я став жертвою собаки, тому не підпадаю під ті ж стандарти, під які підпадають інші діти, а отже, мене не можна засуджувати». Можете не сумніватись: дітям, які вважають себе жертвами обставин і яким дозволяються відмовки, дуже важко виконати складні вимоги до розвитку, що висуваються життям у юному віці.
 Коли перед своїми батьками або вчителями діти намагаються виставити себе в ролі жертви, їм треба сказати: «Звинувачення собаки не вирішить твою проблему. Ти повинен виконати своє домашнє завдання до кінця дня, інакше отримаєш незадовільну оцінку». Батьки можуть використовувати цю аналогію і при вирішенні соціальних завдань. Наприклад, у сім'ї є правило: жодного насильства в домі. Тому, як би не виправдовувалась дитина за те, що вдарила свою сестру, як би не звинувачувала її в цьому, за бійку передбачено наслідок. І нехай ваша дитина відчує наслідки бійки негайно. При цьому наслідки за невідповідну поведінку треба заздалегідь чітко озвучити й вони повинні бути зрозумілі всім. Пам'ятайте: наслідки є логічним результатом неправильного вибору дитини, а не покаранням за її погану поведінку.
 З іншого боку, коли батьки просять вибачення за своїх дітей і знаходять їм виправдання, вони тим самим мінімізують їх проблеми. Часто виправдання – це просто пояснення. Батько посилає у школу записку такого змісту: «Сашко погано почувався. Будь ласка, вибачте його за запізнення». Це нормально. Але батьки дітей з поведінковими проблемами змушені давати пояснення щодня, і ці пояснення перетворюються на виправдання поведінки дитини. Вони придумують виправдання відмові дитини робити домашню роботу. Вони виправдовують дитину, яка б'ється і сперечається з іншими дітьми вдома й на вулиці. Вони виправдовують її грубість. Іноді це можна зрозуміти: у сім'ї відбулось розлучення. Або ж є якісь сімейні труднощі, і проблеми батьків позначаються на поведінці дітей. А іноді існує нездатність до навчання чи інше діагностоване відхилення від норми, якими батьки пояснюють небажання або нездатність дитини дотримуватися правил поведінки.
 Не можна не поспівчувати батькам, діти яких відчувають поведінкові та соціальні розлади і мають проблеми з навчанням. Їх зусилля в боротьбі за хороші умови для своїх дітей заслуговують величезної поваги. Проте найчастіше в дійсності ці нібито негативні (нерівні) умови, що пояснюють невідповідну поведінку або відсутність потрібних навичок, стають усе менш і менш значущими з часом. Незалежно від того який діагноз поставлений у ранньому або середньому дитячому віці, ці діти повинні рости, дорослішати і вчитись вести себе, як дорослі.
 Часто батьки докладають безліч зусиль для пошуку правильного діагнозу, шукають у ньому причини зміни поведінки дитини. Є батьки, які урочисто заявляють, що в їхньої дитини діагностовано біполярний розлад або СДУГ (синдром дефіциту уваги й гіперактивності), ніби це щось змінює. Ні, це не так. Гірка правда полягає в тому, що дитину все одно треба вчити правильної поведінки. У таких випадках батьки роблять зі своєї дитини жертву – жертву поганої здатності до навчання, жертву проблем психічного здоров'я. Так вони виправдовують погану поведінку та складності в навчанні дитини.
 Проблема «мислення жертви» полягає в тому, що вона вбиває надію на те, що дитина буде вчитись і піклуватися про себе в дорослому світі. Знайте: дорослі з діагнозом СДУГ або біполярним розладом теж повинні вставати щоранку і йти на роботу, спілкуватися з колегами, поважати керівництво, працювати й бути продуктивними. Діти з дислексією, синдромом Аспергера або іншими порушеннями повинні вести продуктивне життя, якщо хочуть процвітати в суспільстві. Обхідних шляхів просто не існує.
 Якщо ви бачите у вашій дитині жертву, зрештою вона визнає себе жертвою. Це, мабуть, найпідступніша властивість звинувачень і виправдань, бо вона розвиває в дітей одне з найгірших переконань: «Оскільки я жертва, правилами я не керуюсь». У цьому полягає реальна небезпека. Є правила, які неодмінно супроводжують навчання. Є також правила, які супроводжують індивідуальні (особистісні) зміни. Діти, які не дотримуються цих правил, часто нічого не вчаться й не змінюються на краще. Занадто багато уваги зосереджується на дитині як на «жертві», а не як на дитині – безпосередньому учаснику власної освіти й дорослішання.
 Зрозумійте: виправдання не є ознакою поганого виховання. Воно просто неефективне. Батькам дуже важко зберігати твердість, коли їх дітям важче, ніж іншим. Але твердість дуже потрібна. Наприклад, якщо в дитини дислексія, їй дійсно важко вчитись у школі. Проте вона повинна вчитись. Їй треба надати всю необхідну допомогу, але навчитись писати, читати й поводитись у дорослому світі вона повинна сама. Її дислексія – це проблема, яку дитина повинна навчитись вирішувати, і батьківська робота полягає в тому, щоб допомогти їй. Батьки не можуть вирішити за дитину її поведінкові та освітні проблеми. Вони повинні припинити бачити у своїй дитині жертву й звинувачувати зовнішні умови в її власних труднощах.

**Як припинити звинувачувати інших**
 Якщо ви виправдовували поведінку вашої дитини, то повинні бути прямолінійними у вирішенні цієї проблеми. Сядьте поруч з дитиною і скажіть, що з цього дня жодних виправдань більше не існує. Підберіть слова в залежності від її віку та рівня розвитку. Чим молодше дитина, тим більш простою і зрозумілою мусить бути розмова. У кожному разі, вона повинна бути короткою та суттєвою. Дуже важливо не наводити безлічі аргументів, жалю й не піддаватись емоціям. Не кажіть: «Мені шкода, що ми дозволили тобі це». Вистачить сказати: «Виправдання тобі не допоможуть».
 Це ваш шанс почати все спочатку. Ви можете сказати: «Те, як ми намагались вирішити проблеми у школі, неправильно й абсолютно не діє. Тобі це не потрібно. Тому з цього дня, якщо ти не виконаєш домашнє завдання, ми будемо справлятися з цією ситуацією самі. Якщо ти будеш зловживати хорошим ставленням наших сусідів, друзів або своїх однокласників і виявляти у ставленні до них агресію, то ми будемо розбирати твою поведінку безпосередньо з тобою ». Роз'ясніть, що станеться, якщо дитина не дотримуватиметься встановлених правил: «Відтепер, доки ти не виконаєш домашнє завдання, телевізор дивитись не будеш. Якщо ми побачимо, що ти образив кого-небудь, ніяких відеоігор до кінця дня!». Найкраще висловлюватись коротко й чітко, а потім сказати: «У мене є й інші справи, які мене вже чекають», – і приступити до їх виконання. Не перетворюйте бесіду на довгий роман.
 Пізніше обов'язково виконайте ті обіцянки (про наслідки), які ви виклали раніше. У відповідь реакцією дитини можуть бути як словесні образи й погрози непокори, так і похмуре мовчання. Але якщо ви будете дотримуватися своїх правил, то в кінцевому результаті зробите дитині велику послугу. Елементарна відповідальність за вчинки приносить позитивні зміни. Виправдання ж душать їх.

**Проблема не в почутті провини, а у відповідальності**
 Коли діти зосереджуються на відмовках і виправданнях, батьки повинні зосередитись на відповідальності. Звісно, деякі виправдання мають підставу, і відповідальність за те, як відрізнити реальні виправдання від відмовок, покладається на батьків. Але багато виправдань діти використовують, щоби просто не виконувати своїх обов'язків. Дитина часто хоче змістити акцент зі своєї відповідальності на виправдання, а батьки повинні повертати цей акцент назад із причини на відповідальність.
 Тож, коли ви кажете: «Чому ти не зробив домашнє завдання?», то насправді маєте на увазі: «Чому ти не взяв на себе відповідальність?». Коли ваша дитина каже: «Я забула принести додому свій підручник», насправді вона має на увазі: «Це не моя вина, що я не взяла на себе відповідальність і не виконала свої обов'язки». У такому випадку ви повинні відповісти приблизно так: «Ми не говоримо про те, чия це вина, ми говоримо про те, хто несе відповідальність за виконання обов'язків». Таким чином, ви зможете перемістити акцент на відповідальність дитини й не загрузнете в суперечці про можливі виправдання. Якщо дитина придумує виправдання негідній поведінці, дайте відповідь: «Ми кажемо не про те, чому ти погано поводився, ми кажемо про те, чому ти не був відповідальний за свою поведінку».
 Якщо ви починаєте сперечатися з дитиною про виправдання й відмовки, то мимоволі заохочуєте її придумувати все нові й нові причини та вдосконалювати свою майстерність виправдань. Тому порада батькам: не сперечайтеся, просто зосередьтесь на відповідальності.

**Як навчити дітей бути відповідальними**

Батьки повинні розуміти, що навчання дитини бути відповідальною потребуватиме від них великої кількості часу й зусиль. Це не станеться відразу. Ви повинні будете [підкріплювати](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/425/) почуття відповідальності, що зароджується, розмовляти про нього з дитиною протягом довгого періоду часу (у міру її дорослішання), використовувати свій життєвий досвід як приклад.

**1. Чітко пояснюйте дитині позитивні й негативні наслідки**

Коли у вашому житті щось відбувається, використовуйте це як приклад. Підкріплюйте позитивні моменти, наприклад, «Ти отримав хорошу оцінку за контрольну роботу, тому що старанно готувався до неї» та пояснюйте негативні: «Ти весь змок, бо бігав по калюжах».

Попросіть дитину подумати про різні ситуації та сказати вам, що може статись, якщо вона діятиме певним чином. Наприклад, що станеться, якщо вона забуде ввімкнути будильник, щоб не запізнитись у школу? Ви можете також використовувати себе як приклад. Запитайте в дитини: «Що станеться, якщо мама забуде поставити будильник, щоби вчасно піти на роботу?». Нехай малюк висловить свою думку. Так він навчиться міркувати про зв'язок причин і наслідків у тих чи інших ситуаціях.

**2. Не відхиляйтесь, не відступайте від правил**

Це основа навчання дітей бути відповідальними. Іноді батькам простіше наполягти на своєму, але якщо ви не опишете наслідки зараз, пізніше вам буде набагато важче домогтись від дитини дотримання правил. До того ж ваша дитина не буде приймати вас усерйоз тоді, коли наступного разу щось станеться. Покладайте на малюка відповідальність за його вчинки й будьте послідовними у своїх правилах.

**3. Наочно демонструйте прогрес і досягнення дитини**

Діти люблять наочність. Прикріпіть на двері або холодильник діаграму, на якій відображаються успіхи й помилки дитини. Щоразу, коли дитина робить щось позитивне, нагороджуйте її певною кількістю балів, які потім відобразите на графіку. Якщо малюк робить щось неправильно та звинувачує в цьому когось чи щось, віднімайте бали із загальної кількості. Порадьте дитині збирати свої бали, щоб їх можна було обміняти на приз у кінці тижня. Утрата балів буде означати для неї необхідність краще старатися, щоб отримати бажану винагороду.

**4. Допомагайте дитині зрозуміти, що вона вже доросла**

Підкріплюйте почуття відповідальності дитини, покладаючи на неї [хатні обов'язки](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/2111/) в міру дорослішання. Призначайте їй відповідну роботу, і якщо при цьому вона ставить запитання, чому повинна робити те або інше, відповідайте: «Ти вже доросла, і я сподіваюся, що ти станеш хорошою помічницею нам з татом (нам з мамою)».

**5. Давайте дитині можливість для відповідальних учинків**

Дайте дитині список господарських робіт. Так вона зможе вибрати для себе обов'язки й подумає над тим, як їх правильно виконати. Це дозволить дитині відчути відповідальність і підвищить її [самооцінку](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/494/). Поясніть, як треба виконувати ту чи іншу роботу й те, яку роботу ви приготували для дитини, дайте їй час на виконання, розкажіть про наслідки за невиконання взагалі чи за несумлінне виконання своєї роботи. Потім дозвольте малюку взятися за роботу й після закінчення дайте свою делікатну оцінку виконаному.

**6. Не поспішайте допомагати дитині**

Намагайтесь не «склеювати черепки», коли ваші діти переживають наслідки власного поганого [рішення](https://childdevelop.com.ua/articles/develop/2217/). Якщо дитина відмовляється їсти те, що ви приготували на вечерю, хоче чогось іншого, скажіть, що це все, що у вас є. Якщо вона не їсть, поставте тарілку в холодильник. Потім, коли о 10 годині вечора у своїй кімнаті дитина почне скаржитись вам на те, що голодна, скажіть, що вона може з'їсти свою вечерю, яку ви залишили в холодильнику. Після того як дитина кілька разів засне голодною, вона зрозуміє, що краще їсти те, що приготувала мама.

**7. Дозволяйте дитині допомагати вам**

Як навчити дитину бути відповідальною? Поясніть їй, що вона може зробити дуже багато, щоб допомогти вам. Якщо виконання домашніх обов’язків вас виснажує, не показуйте свої емоції малюку. Краще посміхніться й попросіть його допомогти. Перетворюючи відповідальність на веселу командну роботу, ви допомагаєте дитині швидше освоїти її. Ви також учите її піклуватися про себе та брати на себе відповідальність за власне життя.

**8. Будьте зразком для наслідування**

Кращий спосіб спонукати дітей приймати на себе відповідальність полягає в тому, щоб самим нести відповідальність і демонструвати це на власному прикладі. Покажіть їм, як ви складаєте свої речі, коли приходите додому, прибираєте за собою й визнаєте свої помилки.

**9. Давайте дитині завдання, які відповідають її віку**

Давайте малюку відповідні його віку завдання, з якими він може впоратися. Шестирічна дитина може самостійно заправляти своє ліжко, обполіскувати посуд і навіть пилесосити. Порозмовляйте з підлітком про те, що йому потрібно для школи, допоможіть йому розпланувати домашню роботу або попросіть [вести календар](https://childdevelop.com.ua/worksheets/1075/) з урахуванням свого розкладу.

**10. Допоможіть дитині усвідомити таке поняття, як «пріоритет»**

Ваша дитина хоче грати весь день і ніч, але вона повинна розуміти, що відповідальність у житті на першому місці. Якщо малюк питає: «Чи можу я пограти з друзями?», ви повинні пояснити йому, що спочатку він повинен прибрати після себе. Коли ви це вимовляєте, будьте доброзичливими, але непохитними. Ви можете сказати малюку, що вам хочеться дивитись телевізор, але спочатку ви повинні вимити посуд. Так ви продемонструєте дитині, що вмієте розставляти пріоритети.

**11. Намагайтеся не критикувати дитину**

Будьте терплячими, коли ваша дитина забуває робити щось правильно. Занадто багато нотацій і покарань усе одно не допоможуть. Коли щось не вдається, ставтесь до цього з гумором. Можна навіть додати нотку бешкетництва, щоби зробити процес навчання відповідальності кумедним. Якщо дитина щось забуває або втрачає, спитайте в неї у смішний манері: «Мають, усі наші шкарпетки зберігаються в банку, так?». Потім спитайте в малюка, куди він насправді повинен віднести свої шкарпетки, дозвольте йому відповісти, але підтримуйте при цьому невимушену атмосферу.

**12. Заохочуйте позитивну манеру мови**

Перетворюйте все, що відбувається, на позитив. Замість того щоб казати дитині про те, що вона не отримає й чого не відбудеться, зробіть навпаки. Скажіть малюку, що коли він зробить щось правильно, то отримає щось цікаве. Якщо ваша дитина просить вас про щось, скажіть їй, що ви дасте те, що вона просить, коли вона виконає свою роботу по господарству.

Застереження: уникайте використовувати цей метод в якості хабара. Наприклад, не кажіть малюку, що коли він виконає свою роботу, ви відведете його в кафе. Занадто велика винагорода згодом знецінюється.

**13. Озбройте дитину інструментами, необхідними для відповідальності**

Полегшуйте дитині завдання нести відповідальність, надаючи їй інструменти, необхідні для [самодисципліни](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/762/). Якщо ви хочете, щоб малюк вчасно прокидався, забезпечте його справним будильником. Якщо ви хочете бачити порядок на його робочому столі, переконайтеся, що в дитини є речі для канцелярського приладдя та папки. Забезпечте його блокнотами, утримувачами та швидкозшивачами. Дайте дитині тижневик, щоб вона записувала туди дати виконання шкільних завдань і домашніх справ.

Купіть необхідні матеріали й дозвольте дитині самій вирішити, як їх використовувати у своїх інтересах. Просто дайте їй інструменти, і нехай вона сама організує свою роботу. Можна також розглянути варіант купівлі наручного [годинника](https://childdevelop.com.ua/worksheets/933/). Скажіть дитині, коли вона повинна прийти додому та дайте годинник в якості інструменту, який допоможе їй не спізнюватись.