

Близнецы и дисциплина: как совместить эти понятия?

Одной из основных проблем дисциплины у близнецов является постоянное провоцирование ими друг друга, которое начинается в очень раннем возрасте.

Если вы стремитесь к тому, чтобы в доме была теплая атмосфера и порядок, а ваши близнецы меньше ссорились - не стоит отчаиваться и считать эту затею неосуществимой! Мамы близнецов и учителя, имеющие опыт общения с близнецами и группами детей-ровесников, предлагают некоторые приемы, с которых вы могли бы начать реализацию ваших стремлений.

'Чья очередь?':

По мере того, как дети подрастают, у них появляется способность делиться и понятие времени. Поэтому они могут отсрочивать выполнение своих желаний и 'занимать очередь', хотя и делают это неохотно. В зависимости от ситуации и возраста ваших детей, вы можете придумывать разные варианты применения этого способа. Например, если одному из детей срочно необходима игрушка, находящаяся в руках другого, вы можете предложить ему досчитать до десяти, пока второй играет. Этот прием обычно очень эффективно работает, поскольку внимание ребенка, занятого счетом, полностью поглощено этим занятием - то есть отвлечено от игрушки. При этом второй ребенок знает, что когда прозвучит 'десять', время владения игрушкой закончится, и поэтому он более подготовлен к тому, чтобы отдать игрушку. Обычно малыши с удовольствием отдают игрушку со-близнецу, потому что знают, что возвращение игрушки к ним в руки находится под их контролем: стоит только посчитать до десяти. По мере того, как ваши дети растут, вы можете продлевать 'очередь' до целого дня. Так, если у вас есть определенное задание или привилегия, рассчитанные только на одного ребенка (кто моет посуду; выносит мусор; идет с мамой в магазин; выбирает, какой мультфильм сегодня смотреть и т.п.), то договоритесь с детьми, что день недели будет определять, чья сегодня очередь это делать. Например, по четным числам это может быть один из близнецов, а по нечетным - другой.

Сделай паузу

Переключение внимания - это хорошее средство для предотвращения назревающей ссоры. Однако погасить все ссоры еще до их начала - непростая задача. Если вам кажется, что малыши уже не успевают коснуться бумаги, переходя от одного малыша к другому, попробуйте 'сделать паузу' для этой игрушки и ненадолго удалить ее из поля зрения малышей или просто отложить в сторону, пока страсти не утихнут. Вам легче будет это сделать, если вы заинтересуете детей новой игрой или другой деятельностью ('мы пока почитаем, а мишка немного отдохнет').

Выборы в определенных границах:

Часто плохое поведение детей вызвано тем, что у них нет возможности проявить самостоятельность, хотя бы немного повлиять на происходящее с ними - у них нет права голоса. Эффективный способ решения этой проблемы - предоставление ребенку нескольких альтернатив, среди которых он сам может выбрать что-то по душе - взамен навязывания собственного 'правильного' решения. Таким образом ребенок получает возможность самостоятельно решать некоторые не очень значительные - 'тактические' - вопросы относительно своей жизни, в то время как в руках родителя остаются более важные, 'стратегические' решения. Например, собирая ребенка в школу, вы можете предложить ему: 'Ты оденешь белую или голубую рубашку?' или 'Ты будешь кушать кашу или кукурузные хлопья?', - и тогда ребенок, выбирая, сможет проявить самостоятельность, а вы потратите меньше сил, на то, чтобы накормить его или одеть в чистую рубашку, а не футболку для прогулок. То есть, с одной стороны, ребенок увидит, что вы не навязываете ему свое мнение, а, с другой стороны, вы скорее всего придете к желаемому результату, поскольку вы сами решаете, какие альтернативы предложить ребенку.

Совместное принятие решений:

Обсуждайте и планируйте вместе с детьми события, которые должны произойти: от повседневных (например, кто будет первым играть на фортепиано), до достаточно крупных (как провести каникулы). Прислушивайтесь к мнению детей и старайтесь, если это возможно, вместе принимать решения. Даже если вы согласитесь с незначительным их предложением - важно, чтобы дети ощущали, что их мнение имеет вес.

'Сила привычки':

'Сила привычки' поможет вам так организовать некоторые аспекты жизни близнецов, чтобы иногда вы могли позволить себе немного передохнуть или заняться своими делами. Кроме того, привычки помогут свести конфликты до минимума и максимально увеличить сотрудничество, кооперацию между всеми членами семьи. Если дети знают, что за обедом последует тихий час, а за ним - полдник; что постель нужно убирать до завтрака, а перед сном - чистить зубы, - то они будут меньше капризничать, соблюдая эти 'режимные моменты'. Привычка возникнет, если дети будут соблюдать определенное правило день за днем, неделя за неделей. Однако, помните, что если вы изредка (!) будете делать исключения (позволите им в День рождения лечь спать попозже или замените послеобеденный сон чтением книжки), это может стать огромной радостью и мерой поощрения для ваших малышей.

Комплименты:

Еще один хороший способ улучшить поведение детей - замечать и поддерживать и хорошее поведение. Будьте внимательны даже к самым незначительным позитивным поступкам ваших малышей, которые обычно остаются незамеченными - к тому, что ребенок аккуратно сложил игрушки, нарисовал для вас картинку, сам сделал домашнее задание, вымыл посуду и т.п. Замечая такие детали в поведении ребенка, вы поощряете его повторять их снова, что, в конечном итоге, ведет к улучшению поведения ребенка в целом. Старайтесь находить разнообразные похвалы и комплименты для разных ситуаций, и не забывайте, что ваши близнецы - индивидуальности, - поэтому важно отмечать индивидуальные особенности их поведения. То есть ваши комплименты должны быть разными для каждого из них. Похвалите одного из близнецов за хороший поступок, и, возможно, это побудит второго вести себя подобным образом. Обращайте внимание на то, что провоцирует негативное поведение ваших близнецов. Может быть, эти наблюдения натолкнут вас на мысль о том, что иногда вы сами могли бы вести себя с детьми иначе, либо помогут придумать собственные позитивные воспитательные приемы для каждого из близнецов.

Индивидуальное время:

Важно несколько раз в неделю выделять 'особое' время для каждого из близнецов, когда вы можете побыть с ним наедине. Сделать это не всегда просто: папы близнецов обычно вынуждены много времени проводить на работе, а мамы, если они и не работают, очень заняты домашним хозяйством. Тем не менее, такие моменты очень важны как для родителей, так и для детей. Общаясь с родителями 'один на один', дети получают эмоциональную поддержку, которая позволяет им быть более уверенными в себе, более терпимыми к окружающим, в том числе, и к со-близнецам или сиблингам, с которыми они делят родительское внимание. Вы можете просто брать одного из близнецов, отправляясь в магазин или по делам - это даст вам возможность более тесно пообщаться со своими детьми, узнать о них больше нового и важного. А малыши смогут лишний раз ощутить родительское тепло и внимание, узнать от вас что-то новое и интересное и просто получить удовольствие от того, что они находятся рядом с мамой или папой.