

## Как привить ребенку дисциплину?

Современные дети не восприимчивы к тактике внушения чувства вины, к которой прибегают на ранних этапах в семье и общественных учреждениях. Плохо реагируют на принуждение, нотации, наказания и другие общепринятые методы воспитания и дисциплины, которыми пользуются педагоги и родители. Существует весьма немного мер, на которые они не огрызаются и с помощью которых можно урегулировать их поведение.

Дети откликаются на уважение – уважение к ним как к разумным личностям, уважение к их проблемам, которые для них не менее сложны, чем наши взрослые трудности для нас.

### Как вести себя родителям?

- Постоянно информируйте ребенка и поддерживайте его вовлеченность в события. Сообщайте заранее, что они должны подготовиться к какому-то занятию (например, к обеду) через пять минут.
- Предотвращайте малейшее непонимание простыми объяснениями.
- Избегайте приказного тона, обращайтесь с детьми уважительно.
- Выполняйте свои обещания.
- Реагируйте на любую ситуацию, не игнорируйте происходящее.
- Физические меры воздействия и оскорбления категорически запрещены. Никогда не унижайте детей – никогда!
- Если необходимо сделать «внушение», сделайте это наедине, обсудив с ребенком его поведение. Потом побудьте вместе и убедитесь, что он правильно понял.
- Помогите детям принимать самостоятельные решения в том, что касается дисциплины.
- Всегда объясняйте им, почему вы даете какие-то инструкции.
- Ваша поддержка их действий должна выражаться, прежде всего, в формировании у них чувства безопасности. Избегайте порицания и криков по отношению к ним. Всегда давайте им понять, что вы поддерживаете их начинания.
- Когда вы отдаете распоряжение, вы можете формулировать их следующим образом: «Мне нужна твоя помощь. Пожалуйста, убери свою обувь от двери». Ключевым моментом в данной ситуации является просьба о помощи.
- Давайте им только одно задание, не перегружайте.

### Правила поддержания дисциплины:



- при наказании ребенка лучше лишать его хорошего, чем делать ему плохое;

- требования родителей не должны противоречить важнейшим потребностям ребенка (бегать, прыгать, рисовать, шумно играть);

- должна быть согласованность правил между родителями;
- тон требования или запрета должен быть дружественно-разъяснительным, а не повелительным;
- объяснение должно быть коротким и повторяться один раз.

**Агрессивное поведение взрослых**, отрицательные черты характера являются для ребенка **предметом подражания**. Многочисленные факты говорят о том, что насилие по отношению к детям оборачивается жестокостью по отношению к родителям, особенно престарелым. Важно понимать, что невозможно навязать свою волю наказаниями.

Многие дети готовы получить любую порцию наказания, чтобы отстоять свои «права». Наказания могут давать лишь временные результаты, провоцируя в ребенке усиление своего неповиновения.

А главное, знать, что всякое серьезное нарушение поведения – это крик о помощи. Своим поведением ребенок говорит нам: «Мне плохо! Помогите!» Таким образом, причины стойкого непослушания ребенка надо искать в глубине его психики.

**Существует 4 основные причины серьезных нарушений поведения детей:**

1. Борьба за внимание.
2. Борьба за самоутверждение (борьба против чрезмерной родительской власти и опеки).
3. Желание отомстить (за развод родителей, за разлуку с семьей – он у бабушки или в больнице, за оказание большего внимания младшему и другое. В глубине души ребенок переживает, страдает, а на поверхности протесты и непослушание).
4. Потеря веры в собственный успех («Мне все равно...», «Пусть буду плохим...»).

### Что делать?

- Обсудите вместе с детьми, каковы будут их ответные меры на их плохое поведение. Например: «У тебя есть плохая привычка разбрасывать игрушки, и я должна перешагивать через них. Что мы будем делать с этим? Может, ты сам поможешь мне решить, что будет, если ты не убережешь свои игрушки?» В дальнейшем придерживайтесь достигнутого уговора.
- Выделите стул или тихий уголок для «тайм-аута», куда ребенок будет отправляться в случае наказания. Вы не должны отсылать детей просто в их комнату, где полно игрушек и всяких интересных вещей, с которыми можно поиграть во время наказания.
- Если ребенок расшалился вы можете попросить его успокоиться на счет «три». Если вы досчитали до трех, а он не прекратил безобразничать, его следует наказывать.



- Постарайтесь исключить эмоции, когда призываете своего ребенка к порядку, не читайте ему нотаций и не спорьте с ним. Делайте то, что считаете нужным: «Таня, я не собираюсь с тобой спорить. Бить других людей нехорошо, я хочу, чтобы ты сейчас подумала о своем поведении. Отправляйся сейчас же в тихое кресло». Дети должны твердо знать, что любое действие имеет последствия. Если ребенок кричит или ведет себя плохо, вы должны продлить время наказания. Когда время наказания закончится, не забудьте спросить ребенка, понял ли он, почему был наказан.



- Вы можете завести карту со звездочками или график, где в течение определенного времени будут делаться заметки о хорошем поведении ребенка. Когда наберется достаточное количество этих заметок, ребенок может получить дополнительное поощрение. Это хороший метод для

контроля за поведением.

- Не забывайте подмечать, когда дети хорошо себя ведут, и хвалите их за то, что они отвечают вашим ожиданиям: «Я рада, что ты...» или «Это здорово, что ты...».
- Попросите ребенка воспроизвести ту модель поведения, которую вы от него ожидаете: «Ваня, нехорошо ходить по комнате в уличной обуви. Ты можешь показать мне, как нужно вести себя в таком случае?». Ваня снимает ботинки. «Спасибо, я знала, что ты можешь это сделать. Так лучше».
- Дети чувствуют себя в большей безопасности, если имеют дело с многократно повторяющимися действиями, они более восприимчивы и лучше реагируют, когда регулярно едят, спят, играют.

*Педагог-психолог Бортейчук Анна Сергеевна..*