

## ДИСЦИПЛИНА С ЛЮБОВЬЮ

### Как приучить ребенка к дисциплине?



1. Будьте последовательным, даже если вы чувствуете, что вам не хватает сил претворять в жизнь ваши планы относительно дисциплины. В противном случае дети поймут, что им совершенно не требуется следовать правилам, потому что эти правила все время меняются. Дети чувствуют себя в большей безопасности, если имеют дело с многократно повторяющимися действиями.

2. Когда вы отдаете распоряжения, вы можете формулировать их следующим образом:

«Мне нужна твоя помощь...». «Помоги мне (папе, брату, бабушке), пожалуйста...». **Избегайте приказного тона!** (Мне нужна твоя помощь, пожалуйста, убери свою обувь от двери). Ключевым моментом в данной ситуации является просьба о помощи.

3. Сообщайте детям заранее, что они должны подготовиться к какому-то занятию, например к обеду, через пять минут.

4. **Предоставляйте детям возможности для выбора.** Если они обычно не идут к столу обедать, скажите им, что у них есть выбор, когда им прийти: через одну минуту или через две. Если они специально испытывают ваше терпение и провоцируют вас, не соглашайтесь на то, чтобы изменять уже предоставленные возможности. Если же они предлагают альтернативу, что вполне допустимо, тогда на вопрос, могут ли они прийти обедать после того, как уберут игрушки, соглашайтесь.

5. **Всякий раз объясняйте им, почему вы хотите, чтобы то или иное дело было сделано.**

6. **Давайте им только одно задание на определенный период времени,** чтобы они не были перегружены слишком большим количеством распоряжений.

7. **Посидите с детьми и вместе обсудите, каковы будут их ответные меры на их плохое поведение.** Например, скажите: «У тебя есть привычка разбрасывать вещи по дому, и я должна перешагивать через них. Что мы будем делать с этим? Может, ты сам сможешь мне решить, что будет, если ты не уберешь свои вещи?» И всегда придерживайтесь этого уговора.

8. **Выделите стул или тихий уголок для «тайм-аутов», куда ребенок будет отправляться в случае наказания.** Вы не должны отправлять детей просто в их комнату, где полно игрушек и всяких интересных вещей, с которыми можно поиграть во время наказания. Если ребенок кричит или ведет себя плохо, продлите время наказания. Когда время наказания закончится, не забудьте спросить ребенка, понял ли он, почему был наказан.

9. **Постарайтесь исключить эмоции, когда призываете своего ребенка к порядку, не читайте ему нотаций и не спорьте с ним.** «Ваня, я не собираюсь спорить с тобой. Бить других людей нехорошо, я хочу, чтобы ты сейчас подумал о своем поведении». Дети должны твердо знать, что любое неправильное действие имеет последствия.

10. **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, скажем, в виде прогулки или поездки куда-нибудь. Это хороший метод для контроля за поведением.

11. **Не забывайте подмечать, когда ваши дети хорошо себя ведут, добиваются успеха, и хвалите их за то, что они отвечают вашим ожиданиям.** «Я рада, что ты...» или «Это здорово, что ты...»

12. **Если все-таки необходимо сделать «внушение», сделайте это наедине.** Обсудите с ребенком его поведение, вызвавшее необходимость «внушения». А потом побудьте вместе и убедитесь, что он правильно все понял.