

## Как привить детям навыки дисциплины

Каждый родитель в той или иной степени сталкивается с непослушанием своего ребенка. Конечно, масштабы проблемы в разных семьях разные. Одни дети “вредничают” раз в несколько дней, других можно назвать “хронически” непослушными, в эти моменты родители все чаще задают себе вопрос, как же привить ребенку дисциплину?

### Что такое дисциплина?

С перевода с латинского дисциплина означает воспитание.

Дисциплина включает комплекс мероприятий, направленных на формирование у ребенка общепринятой модели поведения; иными словами, на безусловное соблюдение правил, принятых в обществе.

**Когда начать?** Воспитывать ребенка необходимо с рождения. И это естественно, неизбежно и необходимо. Обучать ребенка правилам поведения нужно до тех пор, пока он не станет достаточно взрослым и поймет, как правильно вести себя в обществе.

### Почему маленькие дети должны слушаться?

1. Умение следовать правилам – ранняя часть социализации. Дошкольники, которые не научились этому у своих родителей, будут иметь большие проблемы с адаптацией к детскому саду, а в последствии и в школе.
2. Способность подчиняться правилам и следовать им важна для развития отношений между детьми. Детей, без таких навыков сверстники могут не принимать в игры, отвергать, и потом это очень сложно изменить, даже если навык появится.
3. Дети комфортнее себя чувствуют, когда их контролируют. Полная свобода привлекательна, но вызывает большую тревогу у детей, безопасность и выживание которых зависит от их родителей.

Соответственно возникает вопрос: если ребенок чувствует себя более защищенным в условиях заведенного порядка и определенных правил поведения, то **почему они нарушат эти правила и порядок нарушить?**

Ответить на вопрос можно так, дети восстают не от правил, а от способов их внедрения. Поэтому можно сформулировать вопрос: как найти путь к бесконфликтной дисциплине ребенка?

Существует множество эффективных дисциплинарных стратегий, работающих в разных обескураживающих ситуациях, но они требуют от вас умений, которые достигаются практикой и самоконтролем. Они не приходят на ум автоматически. Но хорошо то, что эти стратегии не только останавливают нежелательное поведение, но в конечном итоге помогают ребенку почувствовать угрызения совести, а не желание отомстить, и таким образом он постепенно начинает чувствовать ответственность за свое поведение.

Существует несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину. Данные правила прописаны в книге Гиппенрейтер Ю.Б «Общаться с ребенком. Как?»

### **Правило первое**

Правила (ограничения, запреты, требования) обязательно должны быть в жизни каждого.

Это особенно важно помнить родителям, которые стремятся как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними.

### **Правило второе**

Правил (ограничений, запретов, требований) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

Родители, прежде всего, должны определить для себя, «что можно детям» и «что нельзя».

### **Правило третье**

Родительские требования не должны вступать в явное противодействие с важнейшими потребностями ребенка.

**Потребность в движении, познании, упражнении** – это естественная и важная потребность ребенка. Им гораздо больше, чем нам, нужно двигаться, исследовать предметы, пробовать свои силы. Запрещать подобные действия – это все равно, что перегородить полноводную реку. Лучше позаботиться о том, чтобы направить ее в верное русло.

### **Правило четвертое**

Правила (ограничения, запреты, требования) должны быть согласованы взрослыми между собой.

Знакомо ли вам, когда мама говорит одно, папа другое, бабушка-третье, так вы научите ребенка манипулировать вами.

### **Правило пятое**

Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен скорее быть дружественно-разъяснительным, а не повелительным.

Любой запрет желаемого для ребенка труден, если он произносится сердитым и властным тоном.

Объяснение должно быть коротким и повторяться только один раз.

Разговор о дисциплине неминуемо приводит к вопросу о наказаниях, что делать, если ребенок, не смотря ни на какие ухищрения не подчиняется?

Время от времени возникают ситуации, требующие вашего непосредственного вмешательства и контроля.

**1. Соблюдайте последовательность.** Наказание приносит пользу и не причиняет вреда в том случае, когда оно закономерно, а не случайно. Если вы наказываете ребенка, поддавшись внезапному всплеску раздражения, то это однозначно нарушение правил игры и ничего хорошего из этого не последует ни для ребенка, ни для вас.

По возможности предупреждайте ребенка заранее, за что и как он может быть наказан.

**Внимание: не запугивайте, не угрожайте, а предупреждайте!**

**2. Давши слово - держись.** Обещали - выполняйте, то есть наказывайте. Родители, полагающие, что бесконечные предупреждения и угрозы наказания лучше, чем сами наказания, ошибаются. Бесконечное выяснение отношений с ребенком на одну и ту же тему - не лучший способ проводить время. К тому же,

если вы только постоянно грозитесь наказать, но никогда не приводите свою угрозу в исполнение, ребенок может заподозрить, что вы не слишком уверены в себе и в справедливости того правила, которое пытаетесь отстаивать таким неубедительным образом. "Я тебя сто раз предупреждала! Теперь предупреждаю в сто первый и последний, а в следующий раз уже обязательно накажу!" - в подобном послании нет никакой полезной информации для ребенка.

### **3. Наказывайте только за конкретный проступок**

Главный принцип такого вмешательства заключается в том, чтобы не страдали ни самооценка, ни уверенность в себе, а наказание принесло реальную пользу. Надо очень ясно представлять себе, что, зачем и почему вы делаете, а также понимать, чем именно было вызвано "наказуемое" поведение ребенка. Если он разлил воду на полу, потому что хотел помочь вам полить цветы, но не удержал в руках тяжелую лейку, - это повод не для наказания, а для покупки маленькой и легкой лейки.

А вот если ребенок сознательно совершает какое-то действие, которое прежде уже было однозначно запрещено, то это можно рассматривать как повод для наказания. При этом важно, чтобы запреты и наказания оговаривались заранее, а не тогда, когда проступок уже совершен.

### **4. Не повторяйтесь.**

Если ребенок уже был наказан за проступок, не продолжайте читать нравоучений или требовать повторных извинений – что сделано, то сделано. Напротив, постарайтесь как можно скорее вернуть его к нормальному ритму жизни.

### **5. САМОЕ ГЛАВНОЕ – судим проступок, а не самого ребенка!**

*Для того чтобы научить ребенка дисциплине, требуется время. Понимание, что такое хорошо и что такое плохо, приходит постепенно, но если вы будете последовательны и независимы от своего настроения - у вас все получится. Успехов вам!*