

Как привить дисциплину ребенку.

- Когда вы отдаете распоряжения, можете формулировать их следующим образом: «Мне нужна твоя помощь. Пожалуйста, убери свою обувь у двери». Ключевым моментом в данной ситуации является просьба о помощи.
- Сообщайте детям заранее, что они должны подготовиться к какому-то занятию (например, к обеду) через пять минут.
- Предоставляйте детям как можно больше возможностей для выбора. Если они специально испытывают ваше терпение и провоцируют вас, не соглашайтесь на то, чтобы изменять уже предложенные возможности.
- Всякий раз объясняйте детям, почему вы хотите, чтобы то или иное дело было сделано.
- Давайте только одно задание на определенный период времени, чтобы они не были перегружены слишком большим количеством распоряжений.
- Обсудите с детьми вместе, каковы будут их ответные меры на их плохое поведение. Например: «У тебя есть привычка разбрасывать вещи по дому, и я должна перешагивать через них. Что мы будем с этим делать? Может, ты сам сможешь мне решить, что будет, если ты не уберешь свои вещи?» и в дальнейшем придерживайтесь совместно достигнутого договора.
- Выделите стул или тихий уголок для «тайм-аутов», куда ребенок будет отправлен в случае наказания. Не отправляйте 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 досчитали до трех, а он не прекратил безобразничать, его следует наказать.
- Постарайтесь исключить эмоции, когда призываете своего ребенка к порядку, не читайте ему нотаций и не спорьте с ним. Делайте то, что считаете нужным.
- При стечении времени наказания не забудьте спросить ребенка, понял ли он, почему был наказан.
- Вы можете завести карту со звездочками или график, где в течение определенного времени будут вноситься заметки о хорошем поведении ребенка. Когда наберется достаточное количество, ребенок может получить дополнительное поощрение. Это хороший метод, для контроля за поведением.
- Не забывайте подмечать, когда ваши 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, нехорошоты можешь показать мне, как

нужно вести себя в таком случае?». «Спасибо, я знала, что ты можешь это сделать».

- Дети чувствуют себя в большей безопасности, если имеют дело с многократно повторяющимися действиями, они более восприимчивы и лучше реагируют, когда регулярно едят, спят, играют.
- Не забывайте быть последовательными, 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.

Дисциплина с любовью.

- Разговаривайте с детьми уважительно. Приветствуйте их появление в вашей семье.
- Помогайте им самостоятельно оценивать хорошие и плохие поступки.
- Приучайте детей самих принимать решения о действии или бездействии в различных ситуациях.
- Никогда не унижайте детей – никогда!
- Аргументировано объясняйте детям, почему в каждом конкретном случае надо поступать определенным образом, а не иначе. При этом контролируйте, что вы говорите, объяснения «потому что я так хочу» не убедят ребенка. Дети не любят приказов и могут просто отстраниться от общения с вами. Убеждения, доверительные беседы, диалоги на равных помогут вам завоевать авторитет у ребенка.
- Пока они еще очень малы, объясняйте детям все, что вы делаете. Они не всегда поймут вас, но почувствуют образ ваших мыслей и ваше к ним уважение. Это может произойти даже до того, как они научатся говорить.
- Постоянно информируйте ребенка и поддерживайте его вовлеченность в события.
- Предотвращайте малейшее непонимание простыми объяснениями.
- Не противодействуйте ребенку.
- Избегайте приказного тона.
- Выполняйте свои обещания.
- Реагируйте на любую ситуацию без проволочек.
- Физические меры воздействия и оскорбления категорически запрещены.
- Не стесняйтесь проявлять свою любовь к ребенку.
- 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.

Желаем удачи!