

# *Родителям о детях*

## *Как привить ребёнку дисциплину?*

*Подготовила педагог-психолог Грицай Анастасия Валерьевна*

- 1. Когда вы отдаёте распоряжения, можете формулировать их следующим образом: «Мне нужна твоя помощь. Пожалуйста, убери свою обувь от двери». Ключевым моментом в данной ситуации является просьба о помощи.*
- 2. Сообщайте детям заранее, что они должны подготовиться к какому-то занятию (например, к обеду) через 5 минут.*
- 3. Предоставляйте детям как можно больше возможностей 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 (например). Если они специально испытывают ваше терпение и провоцируют вас, не соглашайтесь на то, чтобы изменить уже предоставленные возможности. Если же дети предлагают альтернативу, что вполне допустимо, тогда на вопрос, могут ли они прийти после того, как уберут игрушки, соглашайтесь.*
- 4. Всякий раз объясняйте детям, почему вы хотите, чтобы то или иное дело было сделано.*
- 5. Давайте детям только одно задание на определённый период времени, чтобы они не были перегружены слишком большим количеством распоряжений.*
- 6. 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 перешигивать через них. Что мы будем делать с этим? Может, ты сам поможешь мне решить, что будет,*

*если ты не уберёшь свои вещи?» и в дальнейшем придерживайтесь совместно достигнутого уговора.*

- 7. Выделите стул или тихий уголок для «тайм-аутов», куда ребёнок будет отправляться в случае наказания.*
- 8. Постарайтесь исключить эмоции, когда призываете своего ребёнка к порядку, не читайте ему нотации и не спорьте с ним. Делайте то, что считаете нужным. Дети должны твёрдо знать, что любое действие имеет последствие. Если ребёнок кричит и ведёт себя плохо, стоит продлить время наказания. Когда время наказания закончится, не забудьте спросить ребёнка, понял ли он, почему был наказан.*
- 9. Вы можете завести карту со звёздочками или график, где в течении определённого времени будут делаться заметки о хорошем поведении ребёнка. Когда наберётся достаточное количество этих заметок, ребёнок может получить дополнительное поощрение, скажем, в виде прогулки или поездки куда-нибудь. Это хороший метод для контроля за поведением.*
- 10. Не забывайте подмечать, когда ваши дети хорошо себя ведут, и хвалите их: «Я рада, что ты...», «Это здорово, что ты...».*
- 11. Дети чувствуют себя в большей безопасности, если имеют дело с многократно повторяющимися действиями, они более восприимчивы и лучше реагируют, когда регулярно едят, спят, играют.*
- 12. 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 всё время меняются.*