

Как приучить ребенка к дисциплине

Одна из фундаментальных целей воспитания – научить детей самодисциплине. Некоторые родители считают, что залогом эффективной дисциплины является наказание. Но если мамы и папы изучат и будут применять приведенные ниже советы, такие явления, как вопли, крики и шлепки, исчезнут, и между родителями и детьми установятся теплые и доверительные отношения.

Руководящие принципы взаимоотношений родителей и детей

- Постарайтесь регулярно находить время для того, чтобы весело проводить его с вашим ребенком.
- Родители никогда не должны противоречить друг другу в вопросах, касающихся дисциплины, в присутствии детей.
- Никогда не отдавайте ребенку распоряжения, не будучи в состоянии проконтролировать их выполнение.
- Будьте последовательными, то есть вознаграждайте или наказывайте за определенное проявление поведения одним и тем же способом на постоянной основе.
- Согласуйте, какое проявление поведения является желательным и нежелательным.
- Договоритесь о том, как реагировать на нежелательное проявление поведения.
- Как можно более ясно донесите до ребенка, чего он должен ожидать, если проявит нежелательное поведение.
- Очень хорошо проясните, что является нежелательным поведением. Недостаточно сказать «В твоей комнате беспорядок». Беспорядок должен быть определен конкретно: «Ты оставил грязную одежду на полу, грязные тарелки на столе и не застелил кровать».
- После того как вы заявили о своей позиции, а ребенок ей сопротивляется, прекратите ее отстаивать. Просто изложите позицию еще раз, а затем перестаньте отвечать на возражения.
- Обратите внимание на постепенные изменения в поведении. Не следует ожидать слишком многого. Поощряйте поведение, которое приближается к желаемой цели.
- Помните, что ваше поведение служит моделью поведения ваших детей.
- Если один из родителей проводит с ребенком воспитательную беседу, а другой в этот момент входит в комнату, другой родитель не должен вмешиваться в воспитательный процесс.
- Вознаграждайте желательное поведение словесно, ободряющими прикосновениями или чем-то материальным, таким как игрушка, еда или посещение зоопарка.
- Оба родителя должны иметь равную долю ответственности, касающуюся дисциплины ребенка.

Три залога эффективного воспитания

Дисциплина должна быть:

- **Твердой.** Последствия нежелательного поведения необходимо четко сформулировать, а затем непременно реализовать в случае его возникновения.

- **Справедливой.** Наказание должно соответствовать ослушанию. Кроме того, в случае повторения проявлений негативного поведения последствия должны указываться заранее, чтобы ребенок знал, чего ожидать. Суровое наказание не является необходимым. Простой штраф в виде запрета на игры в течение определенного времени может быть вполне эффективным, если он используется последовательно каждый раз, когда имеет место проявление нежелательного поведения. Кроме того, вознаграждайте ребенка за периоды времени, такие как часть дня или целый день, когда ребенок не заслужил ни одного штрафа или получил всего лишь одно замечание.

- **Дружественной.** Когда вы говорите детям о том, что они вели себя неправильно или предупреждаете их о нежелательном поведении, используйте дружественный, но твердый стиль общения, пусть они знают, что в случае нарушения договоренности получают «совместно согласованный» штраф. Попросите их подумать и вспомнить, что они должны делать иначе, чтобы в будущем избежать нежелательных последствий. «Ловите» их на хорошем и поощряйте за соответствующее поведение.

Модель отношений родитель-наставник

- Постарайтесь увидеть себя в роли наставника своих детей. Демонстрируйте им в деталях, как бы вы хотели, чтобы они себя вели. Помогите им поддержкой наряду с конструктивной критикой.

- Вместо того чтобы говорить детям, чего не нужно делать, научите и покажите им, что они должны делать.

- Когда дети делают что-то хорошо, используйте содержащую детали похвалу. Скажите: «Мне нравится, как ты _____, когда ты _____». Будьте конкретными.

- Помогите ребенку научиться выразить словами то, что он чувствует. Скажите: «Ты, кажется, огорчен», «Как ты себя чувствуешь?», «Ты выглядишь, как будто сердисься из-за того, что _____», «Твои чувства абсолютно оправданны».

- Попытайтесь увидеть ситуацию глазами ваших детей. Внимательно прислушивайтесь к ним. Постарайтесь представить психологическую картину того, как это будет выглядеть для них.

- Используйте мягкий, уверенный тон голоса, чтобы переключить их настроение, когда они расстроены.

- Будьте хорошим слушателем. Используйте зрительный контакт. Физически опускайтесь до уровня маленьких детей. Не перебивайте их. Задавайте открытые вопросы, а не те, на которые можно ответить «да» или «нет». Повторите им то, что вы от них услышали.

- Убедитесь в том, что дети понимают ваши указания. Попросите их повторить сказанное.

- По возможности дайте детям выбрать, когда и как выполнить вашу просьбу.

- Придумайте невербальный знак (жест), который будет сообщать детям о том, что они ведут себя несоответствующим образом и должны изменить свое поведение. Это поможет им ответить на вашу просьбу, не будучи расстроенными.

Использование вознаграждения в позитивном воспитании

- Всегда, когда это возможно, старайтесь использовать вознаграждение или похвалу, чтобы мотивировать ребенка улучшить свое поведение.

- Для детей младшего возраста можете использовать «правило бабушки». Скажите: «Когда вы подберете всю свою одежду, можете идти и играть». Убедитесь, что вы используете слово «когда», а не «если».

- Объединяйте вознаграждение со штрафами в случае серьезных проступков. Скажите: «Каждый раз, когда ты _____, ты будешь лишен _____. Если ты весь день (полдня и т. д.) проведешь без замечаний, ты получишь награду в виде _____».

Применение этих практических советов должно помочь родителям приобрести навыки воспитания детей в возрасте от малышей до подростков в вопросах самодисциплины, поощрения детей для позитивного восприятия самих себя, улучшения коммуникации и построения позитивных отношений.