

Как привить ребенку дисциплину.

1. Когда вы даете распоряжение можете формировать 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. Если же дети предлагают альтернативу, что вполне допустимо, тогда на вопрос, могут ли они прийти обедать после того, как уберут игрушки, соглашайтесь.
4. *Всякий раз объясняйте детям, почему вы хотите, чтобы то или иное дело было сделано.*
5. *Давайте им 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 ответственные меры на их плохое поведение.* Например, скажите: «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 уговора.
7. *Выделите стул или тихий уголок для «тайм-аутов», куда ребенок будет отправляться в случае наказания.* Вы не должны отсылать детей просто в их комнату, где полно игрушек и всяких интересных вещей, с которыми можно поиграть во время наказания.
8. *Если ребенок расшалился, вы можете попросить его успокоиться на счет «три».* Если вы досчитали до трех, а он не прекратил безобразничать, его следует наказать.
9. *Постарайтесь исключить эмоции, когда призываете своего ребенка к порядку, не читайте ему нотаций и не спорьте с ним.* Делайте то, что считаете нужным: «Таня, я не собираюсь спорить с тобой. Бить других людей нехорошо, я хочу, чтобы ты сейчас подумала о своем поведении. Отправляйся сейчас же в тихое кресло». Дети должны твердо знать, что любое действие имеет последствия. Если ребенок кричит или ведет себя плохо, вы должны продлить время наказания. Когда время наказания закончится, не забудьте спросить ребенка, понял ли он, почему был наказан.
10. *Вы можете завести карту со звездочками или график, где в течение определенного времени будут делаться заметки о хорошем поведении ребенка.* Когда наберет достаточное количество этих заметок, ребёнка 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, и хвалить их за то, что они отвечают вашим ожиданиям:* «Я рада, что ты...» или «Это здорово, что ты...».
12. *Попросите ребенка воспроизвести ту модель поведения, которую вы от него ожидаете:* «Ваня не хорошо ходить по комнате в уличной обуви. Ты можешь показать мне, как нужно вести себя в таком случае?» Ваня снимает ботинки. «Спасибо, я знала, что ты можешь это сделать. Так лучше».
13. *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.