

Как привить ребенку дисциплину?

1. Когда вы отдаете распоряжения, вы 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 пять минут.

3. Предоставляйте детям как можно больше возможности 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 они специально испытывают ваше терпение и провоцируют вас, не соглашайтесь на то, чтобы изменять уже предоставленные возможности. Если же они предлагают альтернативу, что вполне допустимо, тогда на вопрос, могут ли они прийти обедать после того, как уберут игрушки, соглашайтесь.

4. Всякий раз объясняйте им, почему вы хотите, чтобы то или иное дело было сделано.

5. Давайте им только одно задание на определенный 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 перешагивать через них. Что мы будем делать с этим? Может, ты сам сможешь мне решить, что будет, если ты не убережешь свои вещи?» И всегда придерживайтесь этого 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 наберется достаточное количество этих заметок, ребенок 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 хвалите 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, нехорошо ходить по дому 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 последовательным, 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.

Положение о наказаниях и поощрениях

1. Чем разнообразнее и неожиданнее поощрения, тем они действеннее. При этом поощрения не должны восприниматься как подарок ко дню рождения (его все равно получишь). Чтобы поощрения выполняли свою функцию, они должны быть четко увязаны с действиями ребенка. Неожиданная награда лучше запоминается, а конфета за каждую пятерку теряет свою роль «быть поощрением».

2. Наказание должно быть значимым для ребенка, иначе оно теряет свой смысл и не служит для прерывания нежелательного поведения. Если ребенка наказывают, оставляя дома, а он при этом не хотел идти в гости, то вряд ли это событие можно считать наказанием.

3. Ребенок может принимать участие в вопросах выбора поощрения и наказания. Дети подчас бывают справедливыми в поиске подходящего для себя наказания, чувствуя доверие, которое оказали им родители. Осуществляя выбор, они к тому же лучше запоминают, что может последовать за определенным поведением, и это повышает их ответственность.

4. Лучше использовать поощрения, чем наказания. Если нужное поведение поощрять, а ненужное игнорировать, то необходимые навыки формируются быстрее, чем в случае использования и поощрения, и наказания. Поощрения должны исполняться. Очень важно, чтобы обещанная награда была получена, поэтому не стоит давать невыполнимых обещаний.

Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать их счастливыми

Время от времени спрашивайте мнение детей по различным вопросам, вместо того чтобы поучать их. Разговаривать с детьми по душам очень полезно, причем не второпях и с предубеждением, «с высоты прожитых лет», а на равных, серьезно интересуясь их желаниями, заботами, выводами. Это очень важно для ребенка – увидеть, что взрослый человек с уважением относится к нему, к его мечтам и желаниям.

Откройтесь для общения со своим ребенком. Слушайте его, попробуйте понять, что он думает, чувствует. Не навязывайте ребенку свою точку зрения. Уважайте неповторимость вашего ребенка и позвольте ему самовыражаться так, как это свойственно только ему! Ваш ребенок все равно не сможет быть вашей улучшенной копией. Он может быть только самим собой!

Слова и поступки взрослых, обращенные к детям, должны быть ласковыми и основанными на чувстве любви.

Вы не сможете стимулировать уважение в отношениях с вашим ребенком. Это должно идти изнутри. Если вы хотите просто следовать технике, которую порекомендовал вам «специалист», эти дети почувствуют подвох. Вы должны быть искренне. Вы должны быть примером для своих детей. Дети заимствуют скорее модели поведения родителей, чем их слова. Если дети почувствуют в своих родителях неискренность, они отвернутся. В любом случае они совершенно не будут копировать своих родителей, потому что четко определяют фальшь.

Говорите своим детям, что вы сами хотели услышать от своих родителей. Говорите о своей любви. Повторяйте снова и снова: «Я люблю тебя!» и не думайте, что вы избалуете своего ребенка. Много любви не бывает. Детей нельзя «испортить» любовью – только ее отсутствием. Любовь для ребенка – это такая же естественная и жизненно необходимая потребность, как вода, пища, сон... Ваша любовь наполняет жизнь ваших детей чувством защищенности, теплом и радостью. А счастливые дети – это высшее счастье для родителей.

Вы хотите измениться и изменить к лучшему жизнь ваших детей? Тогда прямо сейчас скажите себе уверенно и твердо: «Я выбираю счастье для себя и своего ребенка», «Я создаю прекрасный и счастливый мир для себя и для своих детей!»

Помните, что любые изменения нужно начинать в первую очередь с себя. Если вы хотите, чтобы ваши дети были счастливы, научитесь сами быть счастливыми. Если вы хотите окружить своих детей любовью, которой вам самим не хватало в детстве, научитесь сперва любить самого себя. Если вы хотите создать со своими детьми теплые, доверительные отношения, научитесь, прежде всего, доверять самому себе и жизни. Дети перенимают наш общий жизненный настрой.

Если мы счастливы, наши дети учатся у нас быть счастливыми. Если мы несчастны, наши дети учатся быть несчастными. Исключений здесь не бывает.