**КАК ПРИВИТЬ РЕБЁНКУ ДИСЦИПЛИНУ**

1. Когда вы отдаете 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 пять 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 они специально испытывают ваше терпение  
   и провоцируют вас, не соглашайтесь на то, чтобы изменять уже  
   предоставленные возможности. 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 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  
   поможешь 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 вся­  
   ких 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.

1. 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...».
2. Попросите ребенка воспроизвести ту модель поведения,  
   которую вы от него ожидаете: «Ваня, нехорошо ходить по ком­  
   нате 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».
3. 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.

**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 определённым образом, а не иначе. При этом контролируйте, что вы говорите, объясне­ния типа «потому что я так хочу» не убедят ребёнка. Дети не лю­бят приказов и могут просто отстраниться от общения с вами.

Убеждение, доверительные беседы, диалоги на равных помогут вам завоевать авторитет у ребёнка.

* 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 ребёнка и поддерживайте его вовлеченность в события.
* Предотвращайте малейшее непонимание простыми объяс­нениями. Не противодействуйте ребёнку.
* 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 ребёнку.
* Если всё-таки необходимо сделать «внушение», сделайте это наедине.
* Обсудите с ребёнком его поведение, вызвавшее необхо­димость «внушения».
* А потом побудьте вместе и убедитесь, что он правильно всё понял.

**Положение о наказаниях и поощрениях**

1. Чем разнообразнее и неожиданнее поощрения, тем они действенней. 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 ребёнка. Неожиданная награда лучше за поминается, а конфета за каждый хороший поступок теряет свою роль «быть поощрением».

1. Наказание должно быть значимым для ребёнка, иначе оно  
   теряет свой смысл и не служит для прерывания нежелательного  
   поведения. Если ребёнка наказывают, оставляя дома, а он при  
   этом не хотел идти в гости, то вряд ли это событие можно счи­тать наказанием.
2. Ребёнок может принимать участие в вопросах выбора по­ощрения и наказания. Дети подчас бывают справедливыми в по­  
   иске 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.
3. Лучше использовать поощрения, чем наказания. Если  
   нужное поведение поощрять, а ненужное игнорировать, то не­  
   обходимые навыки формируются быстрее, чем если использу­ются и поощрения, и наказания. Поощрения должны исполнять­ся. Очень важно, чтобы обещанная награда была получена, по­  
   этому не стоит давать невыполнимых обещаний.

**Правила, которые помогут наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину:**

1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательны  
   в жизни ребёнка.
2. Правил (ограничений, требований, запретов) не следует  
   создавать слишком много, и им необходимо быть гибкими.
3. Родительские требования не должны вступать в явное про­тиворечие с важнейшими потребностями ребёнка (движение,  
   познание, упражнение).
4. Правила (ограничение, требование, запреты) согласуются  
   взрослыми между собой.

5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, дол­жен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повели­тельным.

**ИГРАЙТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ - ЭТО УЛУЧШАЕТ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ**

*2. С детьми от трёх до семи лет:*

* Сыграйте для ребенка какую-нибудь роль из его любимого  
  произведения. Пригласите ребёнка присоединиться, но не на­стаивайте на его участии.
* Спойте вместе детскую песенку.
* Проговорите вместе детские считалочки.
* Имитируйте вместе «танцы» животных, например ящери­цы, лягушки, кенгуру.
* Постройте вместе домики из песка или конструктора.
* Почитайте вместе книжки.
* Послушайте вместе аудиозаписи детских произведений  
  (песни, музыкальные сказки).
* Соберите вместе конструктор.
* Поиграйте вместе в настольные игры.
* Посмотрите вместе по телевизору передачу о природе, жи­вотных или путешествиях.
* Разгадывайте вместе загадки.
* Прочитайте и сыграйте роли ваших любимых персонажей  
  из книг.
* Погуляйте вместе с ребенком и домашними животными  
  или покормите птиц в парке.
* Поиграйте вместе в мяч.
* Разыграйте пантомиму, например, изобразите действия  
  рассеянного человека, у которого носки разного цвета, или че­ловека, который забыл, как его зовут.
* Попробуйте изобразить разные эмоциональные чувства: ве­селость, недовольство, гнев, грусть, гордость или непонимание.
* Поиграйте вместе в компьютерные игры.
* Посмотрите вместе видеофильм.
* Слепите животных из глины или пластилина.