

# КАК ПРИВИТЬ РЕБЕНКУ НАВЫКИ ДИСЦИПЛИНЫ



Дисциплина направлена на обучение ребенка различать допустимые и недопустимые формы поведения, хотя они могут быть субъективными. Идея в том, чтобы научить ребенка соблюдать моральный кодекс поведения и вести здоровую и счастливую жизнь без ущерба для себя и других людей. В данной статье мы обсуждаем различные формы дисциплины, учитывая возраст ребенка.

## **В ВОЗРАСТЕ ОТ ТРЕХ ДО ПЯТИ**

Дети в возрасте от трех лет могут понимать и следовать инструкциям. Они также могут установить связь между своими действиями и результатом. Это также возраст, когда они любят то, что они делают, это делает необходимым научить их границам. Вот несколько действенных способов дисциплинировать ребенка, не наказывая его.

### **1. Позитивная дисциплина**

Как говорится в названии, позитивная дисциплина внимание ребёнка фокусирует на том, что правильно, а не том, что неправильно. Идея состоит в том, чтобы сместить внимание от негативного к позитивному, просто подчеркнув только то, что необходимо сделать. Это отлично работает с младшими детьми.

### **2. Руководство ребенка**

Маленькие дети не знают, что правильно, а что неправильно. Они должны быть научены поведению для взаимодействия с социумом, как говорить с новыми людьми или гостями дома, какие манеры и навыки общения существуют. Так что будьте чётки и давайте им простые инструкции, чтобы они могли понять и следовать им. Направляйте ребенка на различие между тем, что приемлемо, а что нет.

И лучший способ сделать это – быть образцом для подражания. Делайте то, что правильно, и ведите себя так, как хотите, чтобы ребенок действовал. Это значит и самому говорить «извините, спасибо» и «пожалуйста», а не только требовать это от ребёнка. Это также возраст, когда они могут научиться говорить «я злюсь» или «я голоден», и даже «я люблю тебя».

### 3. Дисциплина на основе награды

Ограничения работают лучше всего, когда дети еще слишком маленькие, чтобы понять логику и объяснения.

Использование наказания является распространенным способом ограничения, когда ребёнок ведёт себя определенным образом. Когда вы используете наказание, вы фокусируетесь на отрицательном.

Дисциплина, основанная на награде, фокусируется на позитиве, или на том, что ребенок должен сделать. Однако награды должны выдаваться аккуратно, чтобы они не становились взятками. Когда вы поощряете ребенка за каждую мелочь и каждый раз, он перестаёт быть мотивирован, чтобы делать правильные вещи, когда нет награды.

Один из способов предотвратить это, научить ребенка, что награда не всегда будет ощутима и

материальна. Это может быть слово или похвала или даже то, как ребенок чувствует себя. Например, хорошее чувство счастья – это награда, когда они помогают кому-то (например, брату или даже родителю).



### 4. Периоды охлаждения

Дисциплина упрямого ребенка, который привык впадать в истерики, чтобы получить всё, что он желает, не является легкой задачей. Дети, которые бьются в истерике или кричат, как правило, испытывают ярость и разочарование и выпускают это в виде истерики. Выговор или попытка заставить их сделать правильно, может превратить взаимодействие в борьбу за власть и сделать только хуже.

Когда ребенок отказывается делать так, как его просили или бросается в истерику, дайте ему время остыть. В период остывания ребенок может сидеть в комфорте в своей комнате, среди любимых игрушек.

Как только ребенок успокоится, поговорите с ним о том, почему он не должен вести себя подобным образом.

## **В ВОЗРАСТЕ ОТ ШЕСТИ ДО ВОСЬМИ**

В этом возрасте дети считают, что их родители имеют в виду то, что они говорят. Так что если вы говорите с ними о последствиях их плохого поведения, убедитесь, что вы сможете исполнить всё, что вы сказали. Не следует угрожать детям огромными, непрактичными наказаниями, которые вы, возможно, даже и не сможете осуществить.

### **5. Установка правил и границ**

Дети работают лучше, когда они имеют надлежащую структуру. Создайте четко определенные границы, чтобы получить эффективные результаты. Соблюдайте простые и понятные правила и последствия. Тем не менее, не переусердствуйте с правилами. Слишком много правил и ограничений может подавить ребенка и оставить его в замешательстве. Можно иметь несколько правил и руководствоваться ими.

### **6. Научите их естественным и логическим последствиям**

Эффективным способом дисциплинирования ребенка является использование последствий, которые работают, если они происходят естественно и могут быть объяснены ребенку логически. Не выдумывайте последствия для своего удобства, ведь дети умны и могут это выяснить раньше, чем вы это осознаете.

Естественные последствия могут быть, как ребенок чувствует себя о чем-то. Например, если ребенок потерял игрушку из-за невнимательности или если игрушка сломалась из-за того, что она была оставлена на улице в холодное или жаркое время, не стоит немедленно заменять игрушку. Позвольте ему справиться с горечью от потери игрушки, лучше дать ребенку понять важность ухода за вещами.

Как правило, логическое последствие непосредственно связано с плохим поведением, которое не должно повторяться и которое необходимо исправить.

Например, если ребенок не выполняет домашнее задание, он не может смотреть телевизор или пойти гулять с друзьями. Если он оставит игрушки на улице после игры, ему не разрешат играть с ними в течение недели (или пары дней).

### **7. Бережная дисциплина (перенаправление)**



Бережная дисциплина — деликатная техника, которая направляет ребенка от проблем и предоставляет альтернативы. Например, если ребенок хочет играть с дорогим гаджетом, таким как ваш мобильный телефон, аккуратно перенаправьте со словами «Тебе нравится играть с

мобильным телефоном? Давай пойдём, поиграем с твоим игрушечным телефоном». Это словесное перенаправление.

Если ребенок идет к опасному объекту или месту, вы можете аккуратно подтолкнуть его к более безопасному месту через

физическое перенаправление. Не дёргать или шлепать, а просто нежное, любящее прикосновение с словесным перенаправлением, такое как «Это место выглядит лучше для игры», вы должны сделать так, чтобы помочь и защитить ребенка от повреждений.

## 8. Тренировка эмоций

Дети действуют через истерики и другие неприемлемые поведения, такие как удар, укус или крик, когда они не в состоянии словесно выразить свои эмоции. Этот метод дисциплины фокусируется на обучении ребенка выявлять и выражать свои эмоции словами, а не действовать на их основе. Идея состоит в том, чтобы рассказать детям, что нормально выражать свои эмоции словами.

Когда ребенок начинает кидаться или бить вас, спокойно скажите ему: «Я знаю, что тебя злит, что придётся потратить много времени на домашнюю работу по математике. Как насчет того, чтобы раскрасить несколько картинок и через некоторое время постараться решить имеющиеся задачи по математике?»

Коучинг эмоций имеет пять шагов:

- Знание своих собственных эмоций.
- Сопереживать с ребенком, общаться с ним.
- Слушать ребенка.
- Название эмоций: вы можете создать словесный список чувств и эмоций или сделать плакат эмоций лица.
- Находить способы, чтобы разбираться с тем, что вызывает эти эмоции.



*Подготовила педагог-психолог  
Казьмина Оксана Сергеевна*