

«О действенных дисциплинарных методах»

Уважаемые родители! Дисциплина для многих это неприятное слово. Оно напоминает об отце с ремнём, угрозах, шлепках и прочих унижительных карах. Однако дисциплина заключается не в этом. Само слово, взятое из латыни и означающее «учить», изначально не имело ничего общего с правилами и наказаниями. Приучать малыша к дисциплине – значит заронить в его душу семена самоконтроля. Сразу они не прорастут, однако, при правильном «питании» станут основой будущего поведения. Единного правильного способа приучить малыша к дисциплине не существует, зато есть несколько хорошо действующих методов. Какой Вам выбрать и когда им воспользоваться, зависит от личности ребёнка, Вашего характера и специфики обстоятельств.

Отметьте хороший поступок ребёнка. Большинство детей рано усваивают, что хорошее поведение не так привлекает родительское внимание, как шалости. Мама уже полчаса не поднимает взгляд от книжки? Самое время пошалить, а результаты будут совершенно определённые. Поэтому в следующий раз, когда малыш поступит нехорошо, чтобы привлечь Ваше внимание, отреагируйте как можно сдержаннее (он добивается именно сильной реакции, пусть даже негативной). Зато когда он бережно переворачивает страницы Вашей книги или тихо играет, пока Вы моете посуду, не скупитесь на похвалу. Живо откликайтесь на хорошее поведение ребёнка, а не на его проступки.

Наказание должно соответствовать проступку. Ребёнок вряд ли в достаточной мере оценит, что лишён телепередачи из-за шедевра, который он изобразил цветным мелком на обоях. Зато ему наверняка станет ясна Ваша цель, если Вы немедленно уберёте мелки и вернёте их только после обеда.

Дайте ребёнку пострадать от неизбежных последствий его неправильного поведения. Один из главных уроков, который преподносит жизнь, состоит в том, что любое действие имеет результат. Не старайтесь каждый раз защитить малыша от последствий его проступков (если они не были случайными), не исправляйте их молниеносно.

Рассмотрите возможность «перерыва». Не все специалисты согласны с тем, что «перерыв» является разумным способом приучить ребёнка к дисциплине, однако, многие родители не могут без него обойтись. Степень его эффективности, очевидно, зависит от мнения родителей и от характера ребёнка. Идея метода состоит в том, чтобы дать вышедшему из-под контроля ребёнку время самостоятельно успокоиться и взять себя в руки. Очень часто время на «лавочке штрафников» помогает нейтрализовать взрывоопасную ситуацию. Применяя этот метод, помните, что прибегать к нему можно только в тех случаях, когда ребёнок совершает неприемлемые поступки после Ваших предупреждений, а не первое нарушение. Место, выбранное для «перерыва», должно быть безопасным и в пределах видимости родителей (нельзя запира́ть ребёнка в туалете или в тёмной комнате). Не пользуйтесь детской кроваткой или комнатой: эти места должны вызывать у ребёнка только положительные эмоции. Отпускать ребёнка с должен тот взрослый, который отправил его на «перерыв». И учтите, что очень ранимые малыши, когда их отправляют в угол, чувствуют себя брошенными и начинают безутешно рыдать. При таких обстоятельствах «перерыв» не лучший способ приучить ребёнка к дисциплине. Постарайтесь также не передозировать «перерывы» и не делать их своей единственной методикой. Приберегите их для действительно серьёзных нарушений.

Честно предупредите. Если Вы застали ребёнка в момент, когда он собирается совершить что-нибудь нехорошее или уже делает это, предупредите: «Если ты не

прекратишь, пока я сосчитаю до трёх, то я...» Затем, разумеется, Вам следует сдержать обещание, иначе Ваши слова лишатся всякого смысла.

Объясните, за что наказываете. Даже самый маленький ребёнок может понять, что Вы отобрали игрушку, потому что он швырнул её в сестру, или поставили его в угол, потому что застали в момент, когда он обрывал листья с фикуса. Просто, доходчиво объясните ребёнку, за что он получил наказание.

Не откладывайте наказание. У детей короткая концентрация внимания. Вполне возможно, что, когда Вы закончите гневную тираду, ребёнок уже забудет, за что его наказывают. Если Вы наказываете ребёнка после обеда за утренний проступок, можете быть уверены: никакой связи в мозгу у ребёнка между проступком и вашим наказанием не возникнет.

Повторите, за что наказываете. Когда наказание уже позади, неплохо коротко напомнить о событиях, которые привели к нему.

Простите и забудьте. После того как малыш «расплатился» за своё поведение, жизнь должна вернуться в нормальное русло. Ни затаённая обида, ни нравоучительные нотации с Вашей стороны не допустимы. Не должно быть также усиленного внимания или задабривания, иначе малыш подумает, что Вы раскаиваетесь в том, что наказали его.

Юмор на службе дисциплины. Юмор облегчает жизнь. Он поднимает настроение и делает дисциплинарные методы эффективными, не даёт кричать или злиться и позволяет малышу уступить. Если Вы почаще будете воспринимать друг друга с юмором, это добавит Вам и Вашему ребёнку солнечных дней.