**Как привить ребенку дисциплину**

* Когда вы отдаете распоряжения, лучше сформулировать их следующим образом: «Мне очень нужна твоя помощь. Пожалуйста, убери свою обувь от двери». Ключевой момент – просьба о помощи.
* Разговаривайте с ребенком уважительно, без приказного тона. Помните, никогда не унижайте ребенка – никогда!
* Сообщайте ребенку заранее, что он должен подготовиться к какому-то занятию (например, к обеду, к прогулке) через 5 минут.
* Предоставляйте ребенку возможность выбора. Например, скажите: «После того как ты уберешь игрушки – мы пойдем играть на детскую площадку или гулять в парк?»
* Всякий раз объясняйте ребенку, почему вы хотите, чтобы то или иное дело было сделано.
* Давайте только одно задание на определенный промежуток времени, не перегружайте.
* Обсудите с ребенком, каковы будут ответные меры на плохое поведение. Например, скажите: «У тебя есть привычка разбрасывать игрушки по квартире, и я должна перешагивать через них. Что мы будем с этим делать? Может ты сам поможешь мне решить, что будет, если ты не уберешь свои вещи?» В дальнейшем придерживайтесь совместно достигнутого договора.
* Помогайте ребенку самостоятельно оценивать хорошие и плохие поступки.
* Приучайте ребенка принимать решения о действии или бездействии в различных ситуациях. Аргументировано объясняйте ребенку, почему в каждом конкретном случае надо поступать определенным образом, а не иначе.
* Пока ребенок мал, объясняйте ему все, что вы делаете. Он может не всегда понять вас, но почувствует образ ваших мыслей и ваше к нему уважение. Это может произойти даже до того, как он научится говорить.
* Чаще играйте с ребенком в настольные игры с правилами – так он будет учиться их соблюдать.
* Можно выделить место для «тайм-аутов» («тихое кресло»), куда будет направляться ребенок в случае наказания. Это не должна быть его комната, где полно игрушек, с которыми можно поиграть во время наказания.
* Постарайтесь исключить эмоции, когда призываете своего ребенка к порядку. Не читайте ему нотаций и не спорьте с ним. Реагируйте на любую ситуацию без проволочек. Делайте то, что считаете нужным: «Саша, я не буду с тобой спорить. Бить других людей нехорошо, я хочу, чтобы ты сейчас подумал о своем поведении. Отправляйся сейчас же в «тихое кресло». Ребенок должен твердо знать, что любое действие имеет последствия. Если ребенок кричит, продолжает вести себя плохо – продлите время наказания. Когда оно истечет, не забудьте спросить ребенка, понял ли он, почему был наказан.
* Физические меры воздействия и оскорбления категорически запрещены!
* Для контроля за поведением можно составить карту, в которой вы, в течение определенного времени, будете делать заметки о хорошем поведении ребенка. Когда наберется достаточное количество этих заметок –дополнительно поощрите ребенка (поездкой, прогулкой в интересное место и др.).
* Выполняйте свои обещания.
* Дети чувствуют себя в большей безопасности, если имеют дело с многократно повторяющимися действиями. Они боле восприимчивы и лучше реагируют, когда регулярно, в одно или примерно в одно время едят, спят, играют.

В каждой семье должны быть правила (требования, ограничения, запреты). Они необходимы в жизни ребенка. Их не должно быть много, и они должны быть гибкими.

Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (движение, познание). Они должны быть согласованы со всеми членами семьи. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

*Материал подготовила С. Г. Якунина, педагог-психолог ОЦДиК*

*При подготовке статьи была использована литература:*

*Е.В. Шитова «Работа с родителями», Л. Петрановская «Если с ребенком трудно», Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком Как?»*