Приучить ребенка к дисциплине не только в интересах родителей. Понимание границ также улучшает общее настроение ребенка и позволяет ему легче себя чувствовать во взаимодействии с другими людьми. Одна из самых больших проблем, с которой сталкиваются родители, заключается в том, как дисциплинировать ребенка так, чтобы он вырос счастливым и приспособленным к жизни человеком, который не только пользуется своими правами, но и выполняет обязанности. Дисциплинированный ребенок знает, что привилегии нужно заработать. Чтобы понять, как привить ребенку дисциплину, родители, прежде всего, должны отделить само понятие «дисциплина» от негативных контекстов, связанных с ним. Дисциплина не означает наказание или лишение каких-то привилегий. Это понятие скорее связано с хорошим поведением, самоуважением, управлением своими эмоциями, уважением к другим и способностью справляться со стрессами. Рассмотрим несколько советов, как родители могут дисциплинировать ребенка.

1.Сохраняйте спокойствие в ситуациях, когда ребенок проявляет непослушание. Помните, что в этой ситуации вы взрослый и, если вы повышаете голос или кричите на ребенка, то отказываетесь от своей власти и опускаетесь на один уровень с ребенком. Также такое ваше поведение учит ребенка, что проявления гнева и потеря самоконтроля – вполне приемлемое поведение.

2. «Дисциплинирование» ребенка должно быть позитивным. Не стоит критиковать ребенка за то, что он сделал неправильно. Вместо этого скажите ему, что, если бы он поступил по-другому, это могло бы привести к лучшим последствиям. В следующий раз ребенок поступит по-другому. Если ребенок не до конца сделал порученную ему работу, например, не убрал все вещи в своей комнате, вы можете сказать ему, что он хорошо собрал свои игрушки, но почему-то забыл заправить свою кровать. Его комната выглядела бы красивее, если бы он сделал уборку до конца.

3. Будьте последовательны. Это одно из основных правил в «дисциплинировании» ребенка. Если вы действуете непоследовательно, ребенок смущен такими противоречиями. Если сегодня вы разрешаете ребенку покататься на улице на велосипеде, завтра вы не должны запрещать ему это без особой причины. Наказывая сегодня ребенка за то, что он не выучил уроки, запрещая ему играть в компьютерные игры, в будущем вы не должны проявлять снисхождение в подобных случаях и позволять ему играть в игры.

4. Показывайте ребенку хороший пример. Желая, чтобы ребенок был вежливым с незнакомыми людьми или спрашивал разрешения, прежде чем брать чьи-то вещи, не проявляйте грубость по отношению к людям в его присутствии. Прививая ребенку привычки здорового питания, вы сами должны употреблять только здоровую пищу. Если вы хотите, чтобы ребенок вел здоровый образ жизни и занимался спортом, вам следует не просто заставлять его кататься на велосипеде, а отправляться на велопрогулку вместе с ним. Сделайте велопрогулки веселым занятием или семейной традицией, а не обязанностью.

5. Никогда не говорите ребенку фразу: «Потому что я так сказал», чтобы показать, что ваши слова обсуждению не подлежат, а ребенок должен подчиниться в любом случае. Это неэффективный способ дисциплинировать ребенка. Лучше спокойно, но твердо объясните ребенку, почему он должен поступить определенным образом и почему ваши слова не подлежат обсуждению. Объясняйте ребенку свои решения: не отказывайте ему в такой привилегии только потому, что он еще ребенок.

Умение правильно и эффективно дисциплинировать ребенка – это целое искусство, которым должны овладеть все родители. Дисциплина – не то же самое, что и наказание. Дисциплина в большей мере касается обучения, а не наказания: вы учите ребенка, в чем разница между добром и злом, что следует уважать права других людей, какие правила поведения приняты в обществе. Все это ради того, чтобы помочь ребенку вырасти любимым, уверенным в себе, научить его контролировать свои порывы и не расстраиваться из-за стрессовых ситуаций в повседневной жизни.

Если у ребенка возникают трудности с дисциплиной, очень важно помнить, что это напрямую от вас не зависит. Все дети разные и по типу темперамента, и по уровню развития, именно поэтому одна техника дисциплины может иметь позитивные последствия в работе с одними детьми, но быть неэффективной по отношению к Вашему ребенку.

Будьте последовательны в выборе методов дисциплины и наказания ребенка. Это касается всех лиц, присматривающих за детьми. Дети привыкли проверять границы дозволенного им, и, если вы непоследовательны в их утверждении, вы тем самым поощряете их плохое поведение.

Желаем Вам удачи и терпения!

