

Искусство быть родителем.

Дисциплина.

Краеугольный камень дисциплины – правильные решения и действия, приносящие пользу. Задача хороших родителей – помочь детям выработать навыки самодисциплины. В ваших силах научить их «дисциплинированно» мыслить». Ещё никто не вошёл в этот мир, изначально обладая таким качеством, - этому надо учиться. И чем быстрее, тем лучше. Как только мы научимся управлять своими мыслями, наша жизнь станет насыщенной, луч-ше, счастливей. Самодисциплина напрямую связана с тем, берет ли человек на себя ответственность.

Важно дать ребенку возможность почувствовать ответственность за собственные поступки. Навык «брать на себя ответственность» будет способствовать развитию навыков самодисциплины. Контроль ребенка над собственными мыслями, чувствами и действиями обязательно повлияет на его иргу, учебу, труд; на то, как он будет искать выход из трудных ситуаций, с которыми ему неминуемо придется столкнуться.

Многие родители стремятся сделать жизнь своих детей настолько легкой, насколько это возможно; некоторые даже считают, что это просто их долг. Они берут на себя ответственность за поступки своего ребенка. Это медвежья услуга. Такие дети будут абсолютно не готовы к реальной жизни. Их шансы на успех будут гораздо ниже, чем у их сверстников. Дисциплина – это привычка, которая дает хорошие результаты, но эту привычку надо выра-ботать. И родители должны помочь своим детям.



Семь правил дисциплины.

- 1. *Высказывания должны быть позитивными.*** Избегайте негативных высказываний. Всегда лучше сказать, что вы хотите, чем то, что вы не хотите. *Лучше сказать: «Закрой дверь, как следует», а не: «Не хлопай дверью»; «Пожалуйста, постой...», а не: «Не делай этого...».*
- 2. *Подумайте, прежде чем сказать.*** Когда вам приходится сталкиваться с ситуациями, в которые попадает ребенок, или когда он задает вопросы, почему бы не сказать: «Дай мне, пожалуйста, минутку подумать». Вы выиграете в двух вещах: во-первых, у вас будет время справиться со своими эмоциями, во-вторых, вы сможете обдумать все, что собираетесь сказать.
- 3. *Контролируйте свою реакцию.*** Если вы реагируете на какие-либо действия ребенка раздражением, гневом или отвращением, его реакция будет однозначной - защита. Это внутренняя реакция, которая заложена в нас с незапамятных времен. Самый простой путь для детей – ложь, она позволяет избежать родительского гнева. В следующий раз ребенок не будет делиться с вами своими переживаниями. Он, как минимум, промолчит. Все будет наоборот, если вы реагируете доброжелательно. Один из самых действенных способов учить ребенка – учить его на собственном примере. Если вы правдивы и спокойны, а ваше поведение последовательно, то и он будет таким же.
- 4. *Действуйте, а не переживайте.*** Как часто родители принимают любую новую ситуацию, в которую попал ребенок, как ужасную проблему. Попробуйте взглянуть на неё, как на интересную задачу, и, вместо того, чтобы переживать, сфокусируйте свою энергию на поиски правильного решения.
- 5. *Переключайте внимание.*** Этот полезный прием особенно необходим, когда вы общаетесь с маленькими детьми. Если вы не хотите, чтобы они продолжали что-то делать, просто отвлеките их, обратите их внимание на что-нибудь другое.
- 6. *Скажите ребенку, что вы собираетесь делать.*** Например: если дети расшалились в машине, скажите: «Я не буду вести машину, пока вы не перестанете», затем просто подъедьте к обочине и остановитесь. Им очень скоро надоест и они перестанут шалить. Этим вы ещё раз покажете детям, что слово и дело у вас не расходятся, и они будут знать, что ожидать от вас в следующий раз.
- 7. *Не старайтесь вырабатывать чувство вины.*** Никогда не внушайте ребенку чувство вины, чтобы побудить его к действию или добиться каких-либо перемен в его поведении. Вместо этого найдите способ вызвать у ребенка желание действовать, желание измениться. Это самый лучший способ, и, между прочим, ещё и самый полезный для здоровья.



Воспитатель Суранова Ирина Петровна

Литература:

1.Н.В. Ключева, Ю.В.Касаткина Учим детей общению, Ярославль "Академия развития" 1997

2.Саманта Девис, Детская астрология. Ключ к пониманию психологии ребенка, СПб "ПИТЕР", 1997