Ключевые моменты в поддержании позитивной дисциплины

|  |
| --- |
| *Конечно, каждому родителю хотелось бы, чтобы ребенок сам выполнял необходимые правила и требования, без напоминаний, криков и упреков. Но до того момента, пока ребенок сам начнет их придерживаться, себя организовывать, справляться с домашними и школьными обязанностями, пройдет немало времени. Родителям необходимо запастись терпением, планомерно действовать согласно намеченному плану и верить в лучшее.*Что же такое дисциплина? Дисциплина - это система правил и требований. А чем же отличается позитивная дисциплина?Позитивная дисциплина:1. Не портит отношения.2. Исключает силовые меры воздействия - наказания, крик, насилие.3. Ребенок встраивает требования и правила в свою картину мира как необходимые и хорошие, а не воспроизводит механически под давлением.Конспективно, что же мы можем делать, чтобы способствовать поддержанию позитивной дисциплины:\* Для начала, не отказываем ребенку в заботе и нежности, спонтанных проявлениях нашей любви - это базовое условие для психологического благополучия ребенка.\* Помним, что никакие правила и требования не могут быть ценнее и важнее наших с ребенком отношений. Наша принципиальность по какому-либо вопросу никак не сказывается на отношениях в целом.\* Важен собственный пример, эмоциональное вов[лечение](http://mam2mam.ru/search/?tags=%EB%E5%F7%E5%ED%E8%E5) и моделирование. Хорошо бы самим быть позитивной, "заражающей" моделью поведения, а не скучной, "пилящей" и мученической.\* Признаем, что ребенку может не нравится то, что мы требуем. Ребенок вовсе не обязан молчаливо принимать все внешние требования как должное.У ребенка могут возникнуть разные эмоции на внешние требования и ограничения. Злость и раздражение в том числе, они естественны и понятны. Мы, как самые близкие для ребенка люди, помогаем ребенку прожить и справиться с собственными эмоциями. Мы принимаем, а не отрицаем чувства ребенка. Помогаем отгоревать, проплакать и позлиться, проговаривая эмоции и давая пространство для их выражения.\* Ограничиваем каждодневную рутину только самыми необходимыми, разумными и обоснованными правилами. Не пристаем к ребенку по "пустякам", то, что можно не делать - лучше не заставлять делать.Проверяем собственные стереотипы из детства по поводу "всегда надо...", "обязательно..." - а сейчас они актуальны?Количество требований к ребенку - по количеству лет.\* Признаем, что многие "правильные" вещи нужны нам, а не ребенку. Поэтому мы честно говорим - "мне будет приятно, если ты это сделаешь", "мне будет спокойнее, если ты..."\* Оказываем эмоциональную поддержку в ходе совершения какого-либо "скучного" дела. Наполняем "эмоциональный бак ребенка", "подпитываем" и "заряжаем", а потом уже переключаемся на "надо".\* Делаем дела вместе и помогаем. Зона "САМ" ребенка будет расширяться за счет проработанной зоны "ВМЕСТЕ". Каждый  задерживается в зоне "ВМЕСТЕ" столько, сколько ему необходимо.Однако надо не забыть вовремя убрать излишние руководство и контроль.\* Передаем ответственность за выполнение какого-либо дела вместе с доверием к ребенку по этому вопросу. Если мы доверили ребенку выбор одежды, еды на завтрак, кормежку домашнего питомца, стараемся воздержаться от критики и непрошеных комментариев.Важно помнить о соответствии возлагаемой на ребенка ответственности за какое-либо дело и выбор чего-либо возможностям ребенка. Внимательно наблюдаем, не вызывает ли данная задача излишнее напряжение, по силам ли она.Помним, что предоставляя ребенку выбор, мы сохраняем за собой ведущую роль в целом.\* Обучаем справляться без нас там, где [ребенок](http://mam2mam.ru/search/?tags=%F0%E5%E1%E5%ED%EE%EA) изначально мотивирован. Приготовить себе еду, сходить в магазин и что-то купить.\* В обучении новому навыку начинаем с малого. Не торопимся обучить всему и сразу. Движемся постепенно.\* Доверяем что-либо сделать для семьи по тем вопросам, которые ребенку изначально нравятся. Приготовить салат, вымыть машину, поухаживать за домашним питомцем. Взрослый не устраняется, а оказывает помощь в реализации - если потребуется.\* На словах подчеркиваем значимость проделанной ребенком работы и приложенных усилий.\* Внушаем веру в собственные силы и способности ребенка - "ты справишься, я в тебя верю". Транслируем убежденность.\* Совместно ищем пути, как ребенку максимально облегчить самостоятельное выполнение задачи. Техническое удобство - достать, повесить, разложить - ребенку должно быть физически несложно. Выясняем, какая помощь ребенку требуется от нас (м.б. ненавязчивые "напоминалки", если ребенку необходимо - элементы контроля).\* Поддерживаем благие намерения ребенка. "Ты хотел помочь бабушке - давай это сделаем", "Могу я на тебя положиться?", "Могу я рассчитывать на то, что ты это сделаешь?", "Ты мне поможешь с этим?".\* Просьба - так просьба. Ребенок в праве и отказаться.\* Требование - так требование. Выполнение обязательно. Объяснение "почему" дается, но не каждый раз следует давать развернутое обоснование.\* Культивируем семейные ритуалы, в особенности, которые нравятся ребенку и работают на сближение всей семьи.\* Используем игру для того, чтобы облегчить ребенку выполнение какого-либо дела. Наполняем действие игровым контекстом. Всем детям нравится, когда они не просто совершают бытовые действия, а выполняют их в рамках [игры](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E8%E3%F0%FB) - летят в космос, бороздят море на пиратском судне и т.д.\* Используем "внешние средства" - напоминалки, списки, чек-листы, карточки, таймеры. Ребенок может сам ориентироваться в том, что нужно сделать, глядя на карточки с изображением различных дел.\* Проявляем уважение к личному пространству ребенка, его выбору, его времени, его желаниям, его чувствам. "Когда будешь готов - сообщи мне, пожалуйста".\* Стараемся не торопить, не подгонять. Отводим время под какое-то дело с запасом. Планирование времени - это ответственность родителя.\* Даем право на ошибку, долгий период "лягушатника" - когда безопасно и без последствий можно отрабатывать необходимые действия и запрашивать помощь. Рассматриваем ошибки как прекрасную возможность продвинуться в обучении.\* Не питаем иллюзий, что единожды научившись, [ребенок](http://mam2mam.ru/search/?tags=%F0%E5%E1%E5%ED%EE%EA) впредь всегда будет это делать сам.\* Координируем действия ребенка. Участки головного мозга, ответственные за самоконтроль, развиваются очень медленно. По последним данным до 20-30 лет. Поэтому ребенку потребуется помощь родителя в планировании действий.Все люди вырастают, и все, так или иначе, справляются со своей жизнью и стоящими перед ними задачами. Наш [ребенок](http://mam2mam.ru/search/?tags=%F0%E5%E1%E5%ED%EE%EA) не исключение. Нам остается верить в мудрость при[роды](http://mam2mam.ru/search/?tags=%F0%EE%E4%FB) и быть рядом со своим ребенком.*Источник:*[*http://www.ourfuture.ru/*](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fwww.ourfuture.ru%2F&post=-83421847_7074) |