



## 9 ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ, КАК ПРИУЧИТЬ ДОШКОЛЬНИКА К ДИСЦИПЛИНЕ

Какими бы очаровательными ни были малыши дошкольного возраста, иногда их поведение кажется несносным. Истерики, полное игнорирование всех указаний, желание все делать самостоятельно. Это может свести с ума самых терпеливых родителей. Но такое поведение ребёнка в этом возрасте абсолютно нормально.

«Только в этом возрасте дети учатся быть самими собой», – утверждает Това Кляйн, американский психолог, автор книги «Семена успеха. Как родителям вырастить преуспевающих детей». – «Они нарушают все правила, ограничения и границы, чтобы увидеть, кто главный и как все работает. Когда дети так себя ведут, они не плохие – они просто учатся взаимодействовать с людьми».

Хотя для того, чтобы приучить дошкольников к дисциплине, не существует универсальных правил, Това Кляйн советует придерживаться позитивного подхода: «Позитивное дисциплинирование основано на развитии ребёнка и помогает детям научиться управлять собственными эмоциями и развиваться. Родители должны признать, что ребёнок развивается и учится взаимодействовать с окружающим миром. Дети не всегда ведут себя так, как этого от них ожидают родители, но задача родителей – поддержать и научить детей, а не стыдить или наказывать их. Наказание может дать краткосрочный эффект, но в конечном итоге делает страх основой дисциплины».

Хотите узнать, как приучить ребёнка к дисциплине с любовью? Рассмотрим несколько проверенных способов.

### 1. УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛО «УДАРИЛ – СИДИШЬ»

Когда ребёнок бьется или кусается – это одно из самых неприятных проявлений его поведения. Это не следует принимать на свой счет: дети дошкольного возраста еще не умеют нормально общаться и не понимают своих чувств. Однако не стоит и игнорировать такое поведение.

Как же быть? Сказать ребёнку, что каждый раз, когда он будет биться или кусаться, он должен немедленно сесть на диван и посидеть некоторое время.

Когда ребёнок бьет брата или сестру, нужно действовать быстро. Не нужно повышать на него голос или ставить в угол. Вместо этого посадите ребёнка к себе на колени и сказать: «Ты ударил, значит, ты должен сесть». Посчитайте до десяти, а затем скажите: «А теперь давай попробуем еще раз».

По мнению психолога, такая реакция родителей учит ребёнка спокойному поведению, а также показывает ему, что бить других людей нельзя.

## **2. ПЕРЕФОРМУЛИРУЙТЕ ВАШИ ЗАПРЕТЫ**

В течение всего дня родители указывают детям, что и как им нужно делать. Поэтому вам стоит переформулировать свои указания. Вместо того, чтобы просто сказать ребенку: «Не делай этого», дайте ему понять, на что он способен.

Скажите ребёнку, что он должен делать вместо того, что он не должен. Мир дошкольников полон всяких «нет» и «нельзя». Вместо того чтобы говорить: «Прекрати бегать по комнате», скажите: «Интересно, как долго ты сможешь посидеть спокойно». Вы даже можете составить список вещей, которые ребенок может делать вместо нежелательного поведения.

## **3. УСТАНОВИТЕ ОГРАНИЧЕНИЯ**

Това Кляйн утверждает, что чёткий распорядок и ограничения – это лучший способ предотвратить плохое поведение ребёнка: «Дети лучше себя чувствуют, когда в их жизни есть последовательность и предсказуемость. Например, когда они в одно и то же время ложатся спать, завтракают, обедают и ужинают. Если вы устанавливаете ограничения для своих детей для того, чтобы приучить их к дисциплине, у вас пропадает необходимость их наказывать. В качестве примера психолог приводит такую ситуацию: когда ребенок во время обеда начинает разбрасывать еду, вы можете сказать: «Я вижу, ты уже поел. Я уберу твою тарелку».

«Четкость правил – это не строгость», – говорит Това Кляйн. – «Когда родители четко и понятно озвучивают правила, дети реагируют на них позитивно». Когда вы найдете систему правил, которая работает для вашего ребёнка, придерживайтесь ее.

Ни одно из правил или ограничений не универсально, но главное – быть последовательными, когда вы устанавливаете их для ребёнка. Чтобы увидеть, работает ли правило, попробуйте несколько раз применить его. Реакция ребёнка все покажет. Когда вы найдете то, на что он откликается, последовательно применяйте это правило.

## **4. НЕ ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЯ НА НЕКОТОРЫЕ ВЕЩИ**

Когда ребёнок демонстрирует плохое, но не опасное поведение (например, бросает игрушку на пол), чтобы привлечь ваше внимание, вы

можете не обращать на это особого внимания. Однако при этом следует помнить о некоторых вещах. Вы можете последовательно игнорировать определенное поведение ребенка, но при этом должны оставаться эмоционально доступными. Если ребенок бросает игрушку, просто скажите ему: «Я вижу, ты сейчас расстроен, но мы не бросаем игрушки в доме. Я иду на кухню готовить ужин». Когда ребенок перестанет бросать игрушку, поддержите эмоциональную связь с ним.

## **5. ПОКАЗЫВАЙТЕ ПРИМЕР ХОРОШЕГО ПОВЕДЕНИЯ**

Дети постоянно проверяют границы, чтобы понять, что позволено, а что – нет. Но у них нет четкого понимания последствий. Лучший способ приучить ребенка к дисциплине – действовать на опережение и показывать положительный пример того, что он должен делать. Покажите ребенку, что ему разрешено и какое поведение вы от него ожидаете.

Хвалите ребёнка за хорошее поведение, а не просто ругайте его за непослушание. Вместо того чтобы ограничиться коротким «Молодец!», скажите более конкретно, что он сделал правильно (например: «Хорошо, что ты поделился игрушкой с сестрой»).

## **6. СОХРАНЯЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СВЯЗЬ С РЕБЕНКОМ**

Когда вы ставите ребёнка в угол или заставляете его в качестве наказания оставаться в своей комнате, вы как бы говорите ему: «Я вижу, что тебе сейчас тяжело. Иди и справься со своими эмоциями сам». На самом деле нужны совершенно противоположные действия.

Иногда ребёнка действительно нужно увести с места инцидента – например, когда он проявляет агрессию на вечеринке в День рождения. Но даже в этом случае важно восстановить эмоциональную связь с ребенком и поговорить о том, что случилось.

Если в конкретной ситуации нужно применить наказание – применяйте его. Но не теряйте эмоциональной связи с ребенком и говорите о его чувствах.

## **7. НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ РЕБЁНКА ПО ПУСТЯКАМ**

Если вы будете наказывать ребёнка за малейший проступок, – и вы, и он сойдете с ума. Поэтому применяйте наказание только тогда, когда на то есть веская причина.

Отношения родителей и ребёнка должны быть здоровыми и позитивными. Ваша задача – показать ребёнку, какое поведение действительно недопустимо. В остальном позвольте ребенку исследовать и находить границы, которые он не должен нарушать.

## **8. ПРЕДЛАГАЙТЕ АЛЬТЕРНАТИВУ**

Как и в случае с переформулированием запретов,

альтернатива показывает ребенку, что он может сделать. Предлагайте ребенку альтернативу вместо того, чтобы просто сказать: «Не делай этого». Например, если ребенок бросает игрушки на пол, вы можете сказать: «Не бросай эту игрушку – ты можешь ее сломать. Вот тебе мягкая игрушка – можешь бросить ее в ведро». Альтернативы подталкивают ребенка к более правильному поведению.

Если ребенок толкается или бьется, вы можете предложить ему побить подушку. Если при этом вы будете говорить с ребенком о том, что он чувствует, это поможет ему справляться с негативными эмоциями. А именно они обычно являются причиной плохого поведения.

## **9. УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО РЕБЕНОК РЯДОМ С ВАМИ ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ**

Вы можете использовать разнообразные методы воспитания ребенка, но в конечном итоге главную роль в этом процессе играют ваши взаимоотношения с ним. Дети дошкольного возраста лучше всего развиваются, когда у них есть положительный опыт общения с родителями. Если вы проводите с ребенком время, просто наслаждаетесь общением и не указываете, что ему делать, он чувствует себя в безопасности и узнает, как ориентироваться в мире. Это, в конечном итоге, отображается на его поведении.

Дети улавливают то, что вы чувствуете. Если вы пытаетесь найти время на ребенка в своем плотном графике, он это обязательно заметит. На самом деле, в течение дня вы можете найти больше времени для общения с ребенком, чем вы думаете. Это может быть время перед сном, время, когда он купается и т. д. Старайтесь быть в контакте с ребенком. Чем более естественно будет проходить ваше общение, тем лучше.