

## Как поддерживать позитивную дисциплину, не портя с ребенком отношений

*У человека портятся голова  
и сердце, если он не знает,  
чем занять руки.*

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 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:

- не портит отношения;
- исключает силовые меры воздействия — наказания, крик, насилие;
- ребенок встраивает требования и правила в свою картину мира как необходимые и хорошие, а не воспроизводит механически под давлением.

Что может сделать родитель для поддержания позитивной дисциплины, создавая базовые условия для психологического благополучия ребенка:

1. Признаем, что многие «правильные» вещи нужны нам, а не ребенку.
2. Не отказываем ребенку в заботе и нежности, спонтанных проявлениях нашей любви.
3. Самое ценное – ваши отношения.
4. Собственный пример, эмоциональное вовлечение и моделирование.
5. Ребенку может не нравиться то, что мы требуем, у него 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 ему прожить и справиться с собственными эмоциями, не отрицая чувства ребенка, оказывая тем самым эмоциональную поддержку.

6. Не пристаем к ребенку по «пустякам», то, что можно не делать — лучше не заставлять делать. Количество требований к ребенку — по количеству лет.

*Трудовая деятельность способствует умственному развитию ребёнка. В процессе труда формируются такие необходимые ребенку умственные качества, как любознательность, внимательность, умение сравнивать и обобщать, делать выводы и умозаключения. Труд представляет широкую возможность для развития творческого воображения, смекалки, выдержки.*

*В процессе труда ребёнок узнаёт многое об окружающих его предметах и явлениях, их качествах и свойствах. В труде совершенствуется деятельность двигательного, зрительного, кожного, слухового анализаторов, что в свою очередь, способствует более тонкому восприятию ребёнком формы, цвета, величины предметов. у человека портятся голова и сердце, если он не знает, чем занять руки.*

<b>Возраст</b>	<b>Требования к ребенку</b>	<b>Возможности ребенка</b>
3 года	<ul style="list-style-type: none"> <li>- собирать игрушки и складывать их в корзину</li> <li>- чистить зубы, мыть и вытирать руки и лицо, причесываться</li> <li>- самому раздеваться, с небольшой помощью одеваться</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- положить книги (вещи, продукты) на доступную для ребенка полку</li> <li>- отнести тарелки, салфетки и приборы со стола</li> </ul>
4 года	<ul style="list-style-type: none"> <li>- помогать расстилать и убирать постель</li> <li>- протирать пыль</li> <li>- помогать готовить (украшать десерт)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сервировать стол</li> <li>- помогать убирать в саду, на даче, во дворе</li> <li>- по расписанию кормить животных</li> <li>- помогать мыть посуду (загружать в посудомоечную машину)</li> <li>- делиться с друзьями игрушками (уроки вежливости)</li> <li>- играть в доме без постоянного наблюдения взрослых</li> <li>- развешивать вещи небольшого размера (носки, носовые платочки)</li> </ul>
5 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расстилать и убирать кровать, помогать убирать квартиру</li> <li>- кормить своего питомца и убирать за ним</li> <li>- самостоятельно завязывать шнурки</li> <li>- самостоятельно одеваться</li> <li>- убирать одежду в шкаф</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оплачивать мелкие покупки</li> <li>- самому делать бутерброды и самостоятельно наливать воду</li> <li>- складывать чистое белье</li> </ul>

6 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поливать цветы и растения</li> <li>- выгуливать домашних животных</li> <li>- выносить мусор</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать себе одежду по погоде</li> <li>- накрывать на стол</li> <li>- собирать дрова для костра (камина)</li> <li>- пылесосить ковер</li> <li>- чистить овощи</li> <li>- помыть уличную обувь</li> </ul>
7 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мыть собаку или кошку</li> <li>- утюжить простые вещи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь выполнять поручения родителей</li> <li>- самостоятельно, без напоминаний вставать утром и ложиться спать вечером</li> <li>- оставлять после себя в порядке ванну и туалет</li> </ul>

#### Правила хорошего результата:

- Делаем дела вместе и помогаем. Зона «САМ» ребенка будет расширяться за счет проработанной зоны «ВМЕСТЕ». Каждый ребенок задерживается в зоне «ВМЕСТЕ» столько, сколько ему необходимо. Однако надо не забыть вовремя убрать излишнее руководство и контроль.
- Если мы доверили ребенку выбор одежды, еды на завтрак, кормежку домашнего питомца, стараемся воздержаться от критики и непрошенных комментариев. Помним, предоставляя ребенку выбор, мы сохраняем за собой ведущую роль в целом.
- Обучаем справляться без нас там, где ребенок изначально мотивирован.
- В обучении новому навыку начинаем с малого. Не торопимся обучить всему и сразу. Движемся постепенно.
- Поддерживаем интерес и доверяем что-либо сделать для семьи. Взрослый не устраняется, а оказывает помощь в реализации — если потребуется.
- Внушаем веры в собственные силы и способности ребенка — «ты справишься, я в тебя верю». Транслируем убежденность.
- Совместно ищем пути, как ребенку максимально облегчить самостоятельное выполнение задачи. Выясняем, какая помощь ребенку требуется от нас.
- 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.

- 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. Стараемся не торопить, не подгонять. **Планирование времени — это ответственность родителя.**
- Даем право на ошибку, долгий период «лягушатника» — когда безопасно и без последствий можно отрабатывать необходимые действия и запрашивать помощь.
- Не питаем иллюзий, что, единожды научившись, ребенок 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.**

**Ваш ребенок — не исключение.**

**Остается верить в мудрость природы и быть рядом со своим ребенком.**