Что означает слово «дисциплина».

Дисциплина не является такой уж большой проблемой, если вы подразумеваете под этим словом следующее: помочь ребенку помогать себе, помочь ему научиться жить и играть с другими, исследовать всё новое осторожно, справляться со своими чувствами, знать, что он умеет делать, развивать интересы ребёнка.

**Дисциплина-**это не значит заставлять ребёнка делать то, что вы хотите. Конечно, после ваших криков и шлепков малыш, угождая вам, перестанет делать то, что вам не нравиться. Дети бывают наиболее непослушными, когда их родители несчастны, напряжены или переживают тяжёлые времена. Обращайте внимание на себя: ваш малыш сегодня чересчур шумный и капризный? Или у вас нет чувства юмора?

**Больше похвалы, чем наказаний.**

Малыши любят угождать. Они хотят, чтобы их замечали. Если вы награждаете за поведение, которое вам нравится, ребёнок, чтобы угодить вам, старается ещё больше. Объятие, улыбка, проявление интереса к тому, что они делают – это лучшая награда. Не нужны леденцы или новые игрушки.

**Будьте разумны в своих ожиданиях.**

Энергичные малыши просто не воспринимают таких понятий, как «аккуратно», «быстро», «тихо», «подожди». Дайте им время и помогите научиться всему этому.

**Используйте слово «нет», когда оно нужно.**

Ребёнку нужно, чтобы вы установили ограничения. Если ему всё сходит с рук, он будет в большом замешательстве и недоумении. Но решите всё-таки, что действительно важно. Ваш ребёнок научиться правилам быстрее, если их будет не так много. Если вы всё время постоянно ругаете его, то, возможно, вы просто слишком суетитесь из-за вещей, которые не очень-то важны.

**Избегайте сражений, которых вы не можете выиграть.**

Вы не можете заставить своего ребёнка есть, спать и ходить в туалет именно тогда, когда вы этого хотите. Вы не добьётесь ничего в плане дисциплины, вызывая всё новые конфликты. Понимание того, как дети дорастают до поведения, которое вам нравится, не является признаком вашей слабости.

**Отвлекайте ребёнка.**

Обычно легко переключить внимание малыша с чего-то, что вам не нравится, на более приятное занятие. Отвлечение внимания не означает, что вы «сдались», - оно может творить чудеса. Если ребёнок играет с кнопками на телевизоре, предложите ему старый фонарь для игры. Если дочка играет с вашей косметикой, дайте ей разные разности в старой сумочке.

**Будьте настойчивы в том, что важно.**

Угрозы и придирки здесь бесполезны. Малыши быстро учатся игнорировать постоянный поток фраз типа: «Если тронешь телевизор, я шлёпну тебя», которые по сути, ничего не значат.

**Будьте последовательны.**

Конечно, это зависит от вашего настроения и терпения. Но не делайте следующего: не хвалите ребёнка за то, что он накормил кота сегодня, и не кричите на него за то, что он прольёт молоко мимо кошачьей миски завтра.

**Думайте наперёд, чтобы избежать проблем.**

Будет намного легче, если вы положите дорогие вещи куда-нибудь подальше на какое-то время, чем «пилить малыша», чтобы он их не трогал: лучше не разрешайте ему играть с мячом там, где нельзя, чем потом ругать его за что-то разбитое.

**Не воспринимайте свои ошибки так остро.**

Конечно, вы часто зря шумите и кричите. Не расстраивайтесь из-за пустяков. Пока атмосфера в целом будет радостной и доброжелательной, ваш ребёнок воспринимает положительные эмоции.

**Предлагайте выбор, который устраивает вас.**

Избегайте говорить подобные вещи: «Ты хочешь лечь спать сейчас? «Ты хочешь надеть туфли?...» Лучше сказать: «Ты хочешь надеть пижаму возле кроватки или возле обогревателя?» - когда вы решили, что ему пора спать.

**Попросите прощения.**

Если вы накричали на ребенка несправедливо, не бойтесь сказать своему ребенку, что вы чувствуете, когда устали, раздражены и бурно на всё реагируете. Откровенный разговор с ребенком поможет вам всё наладить – и научит вашего малыша говорить: «Извините», «Прошу прощения»…

**Делайте наказание сиюминутным.**

Никогда не угрожайте сделать что-то позже, не оставляйте момент наказания для другого родителя. И помните: если вы часто шлёпаете ребёнка – вы можете только сильнее шлёпнуть, когда положение ухудшается. Если вы кричите – вы можете только громче крикнуть. Дети по-разному реагируют на методы наказания: для одних – достаточное наказание – строгое лицо, для других – изоляция в кресле или лишение любимой игрушки.

**Между делом.**

Для полноценного общения с малышом и обучения его различным навыкам вовсе не обязательно выделять особое место и определённое время.

Например, занимаясь делами на кухне, позвольте и крохе приобщиться к таинству приготовления пищи: разложить по отдельным тарелочкам вермишелинки и горошинки, которые почему-то перемешались друг с другом; рассортировать крышки для пластмассовых бутылок по размеру, цвету и форме. Вы собрались погладить выстиранные вещи – попросите ребёнка помочь рассортировать их. Пусть он свои вещи сложит в одну стопку, мамины – в другую, вещи других членов семьи – в третью. Классификация может быть иного рода: платочки отдельно от носочков, футболки – от колготок и т.д.

**Телефон доверия.**

Существует игрушка, с помощью которой вы сможете узнать о своём ребёнке много интересного: о чём мечтает ваш малыш, чего он боится, кого любит и ждёт с нетерпением…

Догадались, о чём речь? Конечно, это игрушечный телефон. Почему? Да потому что по ту сторону телефонной трубки «живёт» виртуальный собеседник, готовый выслушать малыша в любой момент.

Считается, что для психологической разгрузки очень полезно озвучивать свои мысли, а не держать их под семью замками. В ходе игры в «телефон» ваш малыш сможет заняться своеобразной психогимнастикой, а вы, прислушавшись к разговору сына или дочери, - взглянуть на себя со стороны. Потому что в разговоре кроха будет использовать ваши интонации и выражения. Впечатляет? Такая вот польза от этой замечательной игрушки.

**Маленькие жители Страны Запретов.**

Ненавистное слово «нельзя» малыши слышат намного чаще, чем следовало бы. Родители, желая оградить детей от различных опасностей, зачастую используют запрет как универсальное средство, не задумываясь, что ответной закономерной реакцией будут совсем не примерное поведение, а злость и упрямство.

**Вождь краснокожих.**

«Андрюша родился восьмимесячным, видимо, поэтому он рос довольно неуправляемым ребёнком и доставлял столько хлопот, что родные бабушки категорически отказывались сидеть с «вождём краснокожих». Куда бы мальчуган ни отправлялся, что бы ни собирался делать, всё время слышал строгий окрик: «Андрюша, нельзя!» Иногда мама командовала по привычке, слыша грохот предметов, или когда в доме воцарялась подозрительная тишина.

**Категорично и раздражённо.**

Вся беда в том, что мы очень часто употребляем слово «Нельзя!», лишь выражая своё нетерпение. Прислушайтесь к своему голосу, когда произносите запреты. В нём слышится раздражение, гнев. Неудивительно, что в такие минуты ребёнок не считает вас своим другом. Ведь вы просто отдаёте приказание самым категоричным тоном, а это – прямое осуждение и нежелание общаться. Кому это понравится? Многие родители, понимая свою неправоту, стараются какое-то время держать себя в руках, вообще не делая замечаний, затем срываются, и всё возвращается на круги своя. Непоследовательность приводит к тому, что ребёнок вообще перестаёт реагировать на запреты, становясь неуправляемым.

**Поймите причины поступков.**

Помните, что маленький ребёнок целиком находится в плену своих желаний. Понадобятся годы, чтобы он научился управлять ими. Наш резкий запрет лишь тормозит действия ребёнка, совсем не отменяя его желания. Поэтому всегда объясняйте, ПОЧЕМУ именно запрещаете делать то или иное или брать какие-либо вещи. И поступать так следует даже с самыми маленькими детьми – они всё поймут! Стоит даже договориться, что иногда малышу придётся вас послушать немедленно, без объяснения. Например, когда вы переходите дорогу, ему нельзя вырывать свою руку из вашей. В опасной для жизни момент сразу выполнить команду сможет только тот ребёнок, который запрещающее «Нельзя!» не слышал по пустякам.

**Важна информация.**

**Определите границы дозволенного.**

Родители должны определить, прежде всего для себя, границы дозволенного и потом придерживаться этой линии поведения. Разумеется, не следует идти по пути запрета. Важно не запрещать, а объяснять, почему нельзя что-то делать. При этом не забывайте предоставить малышу альтернативу. Если, например, нельзя рисовать на обоях, то нужно прикрепить к стене два-три листа ватмана и сказать, что это место для маленького художника.

Девочке хочется помочь маме на кухне? Не гоните её! Насыпьте в глубокую тарелку муку, дайте ей немного воды, щепотку соли, и пусть месит и лепит. Но потом попросите дочку убрать за собой! Другими словами, старайтесь делать так, чтобы ваш малыш познавал мир под вашим чутким, но ненавязчивым контролем.