****

# *Консультация для родителей .*

# *Как дисциплинировать ребенка.*

Родители, которые применяют наказания, чтобы дисциплинировать малыша, на самом деле провоцируют ребенка на создание негативных ситуаций. По мнению экспертов, независимо от возраста ребенка, важно быть последовательными и чётко придерживаться правил, которые вы создаёте у себя в семье. Психологи выделяют 4 эффективных способа, как дисциплинировать ребенка.

## *Научитесь выбирать между дисциплиной и физическим наказанием*

Физическое наказание и дисциплина — это два разных понятия. Дисциплина может включать или не включать физическое наказание. Родители должны понимать, что целью дисциплины является формирование поведения ребенка на длительный срок, а не только на короткий. Поэтому задача родителей – поддерживать и стимулировать природное желание малыша идти на сотрудничество, а не запугивать его наказаниями. Ведь физическое наказание — это намеренное причинение боли. Оно подобно расплате за преступление. Чтобы выразить свою ярость или гнев многие родители, не задумываясь, наказывают ребенка физически, вместо того, чтобы просто объяснить ему словами происходящее.

## *Будьте логичны и последовательны*

Придерживаясь логики в своих действиях, вы будете чувствовать себя гораздо увереннее, а общение с малышом станет позитивным. Перед тем, как наказать малыша, убедитесь, что наказание соответствует ситуации. Например, если ребенок не ест, сначала поинтересуйтесь почему. Бить малыша из-за того, что он не съел очередную котлету, конечно, нет смысла. Возможно, аппетит отсутствует из-за того, что у малыша болит живот. В противовес психологи рекомендуют ограничить конфеты и другие сладости. Если ребенок не желает ложиться спать и играет допоздна, можно ограничить просмотр вечерних телепередач. А утром в качестве поощрения порадовать малыша любимым блюдом, сладостью или освежающим напитком. Такое приятное начало дня доставит удовольствие и малышу, и вам.

## *Устанавливайте четкие границы и ограничения*

Задача взрослого – научиться четко и максимально понятно объяснять малышу, чем может обернуться та или иная ситуация. Ребенку важно осознать, почему вы устанавливаете ограничения, и понять возможные последствия своих действий. Вот поэтому, устанавливая ограничения, важно растолковать малышу, для чего они необходимы. Найдите время, чтобы объяснить ребенку важность ограничений и скажите, что от них зависит его безопасность. Например, можно ограничить границы территории, где играет ребенок. Терпеливо, но четко объясните, что играть на дороге опасно и покажите безопасное место для игры.

## *Используйте тайм-ауты*

Когда ребенок не реагирует должным образом на ваши слова, просьбы, то подкорректировать подобное поведение помогут тайм-ауты. Просто оставьте малыша одного на 3-5 минут. Небольшой тайм-аут полезен для ребенка. Будьте тверды в своем решении, не реагируйте на слёзы, просьбы и извинения. Читать лекции по поводу его несносного поведения тоже нет необходимости. Ребенок будет готов выслушать вас, когда агрессивное состояние пройдет. После завершения тайм-аута скажите крохе, что вы очень его любите и заботитесь о нем.

Если справиться с ситуацией сразу не удается, не критикуйте и не вините себя, и тем более, из-за собственных ошибок  не срывайте свою злость на ребенке. Подумайте, как в следующий раз реагировать на ситуацию. Не стесняйтесь извиняться перед своим ребенком, если вы необоснованно его наказали. Это отличный пример, который поможет вашему ребенку понять, что промахи и ошибки это вполне естественно и никак не отразятся на любви родителей к малышу. Объясните, как вы будете реагировать на ситуацию в следующий раз и всегда держите свое обещание.



  ***Берегите своих детей.***