

# Самодисципліна: десять порад

## Десять речей, які ви можете робити вдома для підтримки зростання самодисципліни вашої дитини

# 10

- 1** Підготовте середовище з меблями та обладнанням її розміру. Наприклад, щоб якщо вона захоче помити моркву або полуницю, вона сіла за стіл та стілець свого розміру і використовувала маленьке кухонне приладдя, яке б відповідало розміру її ручок. Покажіть їй чіткі способи робити завдання, такі як витирання пилу з полиць, підмітання, прання панчіх, витирання стола після їжі, складання та прибирання одягу, накривання на стіл та багато інших.
- 2** Дозвольте їй вчитися на власних помилках. Вона не буде працювати так, як працюєте ви - швидко та ефективно. Якщо вона вчиться користуватися шваброю, то на підлозі може залишитися мило та вода після закінчення. Процес набагато важливіший для її внутрішнього зростання, аніж для чистоти підлоги. Допоможіть їй прибирати, розділяючи цю вправу з нею, не втручаючись і не роблячи все за неї.
- 3** Використовуйте предмети домашнього вжитку та іграшки за їх прямим призначенням. Якщо ваша дитина кине свою іграшку для сортування фігур, скажіть: "Поводься обережно зі своїми іграшками". Маленькі діти інколи кидаються через власні примхи, але це не означає, що вони деструктивні. Якщо вона кине іграшку знову, перенаправте її: "Давай підемо на вулицю і покидаємо там краще м'ячика".
- 4** Коли це доречно, запропонуйте реальний вибір. Вибір повинен бути простим, наприклад, арахісове масло або сир на сендвіч, купування червоних або зелених яблук. Великий вибір пригнічує; декілька варіантів на день буде достатньо у цьому віці.
- 5** Розмовляйте з нею позитивно та щиро. Ваша дитина буде розквітати від позитивних стверджень, і геть не потрібно посипати її порожньою похвалою. Замість того, щоб казати "Ти такий гарний помічник", скажіть: "Дякую, за те що накрив стіл". Замість наказу "Злізай зі столу!", зніміть її і скажіть: "Ми ходимо по підлозі".
- 6** Не треба відчувати потребу в нагородженні вашої дитини за те, що вона зробить щось, що ви хочете. Для дитини нагорода - це сама робота. Дорослі можуть сприймати "роботу" як щось таке, що ми повинні робити, але для дітей їхня робота - це їхня гра.
- 7** Дотримуйтеся послідовної рутини. Дітям потрібно мати регулярний час для сну, регулярне прийняття їжі, час з членами родини та можливість виплескувати свою енергію і гратися на вулиці. Коли її дні передбачувані, вона знає чого очікувати.
- 8** Встановіть обмеження, які будуть працювати для вашої сім'ї та переконайтеся в тому, що кожен їх дотримується. Якщо ви завжди потураєте потребам своєї дитини, їй буде важко зрозуміти що ви від неї очікуєте.
- 9** Оцінюйте кожну ситуацію перед тим, як на неї реагувати. Якщо ваша дитина втратила контроль, спитайте себе чи вона голодна, втомлена, засмучена або перебуджена. Кожна ситуація вимагає різної реакції.
- 10** Зрозумійте те, що покарання не працює. Покарання має обмежену цінність, так як заставляє дитину фокусуватися на тому, чого краще не робити, ніж робити і часто робить маленьку проблему більшою. Маленькі діти можуть часто пам'ятати покарання, але можуть не зв'язувати його з поведінкою, яка його визвала.

