

# Самодисциплина

Быть родителем маленького ребенка - нелегкий труд. Конечно же, Вы хотите, чтобы Ваш малыш был здоров, счастлив и социально адаптирован – не только дома, но и за его пределами. Научить ребенка правильно себя вести и контролировать свои порывы может быть просто, если Вы будете помнить о его базовых потребностях. Ребенок хочет понимать, что происходит вокруг него, установленный порядок и ритм повседневной жизни. Дети учатся контролировать свое тело наилучшим образом, когда с самого рождения им предоставлена свобода перемещения. По мере роста ребенка его потребность в движении может быть удовлетворена, если Вы будете включать его в повседневные дела, которые для него одновременно значимы и не слишком просты. Таким образом, ребенок постепенно становится более самостоятельным. На этой основе развитие самодисциплины ребенка естественным образом.



Вы можете способствовать развитию самодисциплины Вашего ребенка, придерживаясь трех основных принципов:

1  
2  
3

**Создайте среды, способствующей  
росту самодисциплины.**

**Обеспечьте связь Вашего ребенка  
с его окружением.**

**Дайте Вашему ребенку время и  
уважайте его деятельность.**



Родители создают условия для самодисциплины. Создайте дома возможности для Вашего ребенка участвовать в полезных домашних делах и помогать Вам в простых вещах. Обратите внимание на то, что нравится ребенку, и дайте ему возможность ошибаться и учиться на своих ошибках. Помните, чтобы заведенный порядок был неизменным, важно также, чтобы все взрослые были одного мнения на счет установленных в доме правил и ожидаемых результатов: так обозначаются безопасные рамки. В течение дня позволяйте ребенку принимать решения, например, пусть он выбирает, какую майку ему надеть, или какую книгу Вы ему прочтете. Помогая Вам с малых лет, ребенок будет развивать самодисциплину по мере взросления. Он будет чувствовать себя нужным полноценным членом семьи.

**Помоги мне быть ответственным самому.**  
*знайте больше на [www.aidtolife.org](http://www.aidtolife.org)*



# 10

## Десять вещей, которые Вы можете сделать дома, чтобы способствовать развитию самодисциплины ребенка

1. Подготавливая среду, помните, чтобы мебель и предметы по своему размеру подходили ребенку. Например, малыш хочет помыть морковь или клубнику, он садится за стол и стул соответствующего размера и использует кухонные принадлежности, удобные его руке. Наглядно объясните ребенку, как вытирать пыль с полок, подметать, стирать носки, протирать стол после еды, складывать и убирать одежду, накрывать на стол и многое другое.
2. Разрешите ребенку учиться на своих ошибках. Он не будет выполнять работу так же быстро и эффективно, как Вы. Например, когда малыш учится пользоваться шваброй, после окончания работы, на полу могут остаться вода и мыло. Для внутреннего роста важен больше процесс, а не результат – чистые полы. Помогите ребенку помыть все, делая это вместе с ним, не вмешиваясь, и не делая за него.
3. Используйте предметы домашнего обихода и игрушки по их прямому назначению. Если ребенок бросает какую-то игрушку, скажите: «Будь аккуратен со своими игрушками!» Маленькие дети могут капризничать, но это не значит, что они деструктивны. Если ребенок опять бросил игрушку, предложите: «Пойдем на улицу, побросаем мяч!»
4. По возможности, предлагайте ребенку делать выбор. Выбор должен быть простым: намазать на хлеб арахисовое масло или положить сыр, купить красные или зеленые яблоки. Не предлагайте слишком много выбора, ребенку с этим трудно справиться: в этом возрасте достаточно несколько ситуаций выбора в день.
5. Говорите с ребенком ясно и искренне. Детям нужно положительное подкрепление их действий, а не пустые похвалы. Вместо фразы: «Какой ты хороший помощник», - скажите: «Спасибо, что накрыл на стол!»; вместо приказа «Слезь со стола!», снимите ребенка со стола и скажите: «Ногами люди стоят на полу!»
6. Не нужно вознаграждать детей за работу, которую Вы хотите, чтобы они выполнили. Для ребенка сама работа – награда! Взрослые рассматривают «работу» как то, что мы ДОЛЖНЫ делать, для детей же их работа – это игра.
7. Соблюдайте привычный порядок вещей. Должно быть время для сна, еды, прогулок, общения с другими членами семьи. Когда режим дня постоянен, ребенок знает, чего ему ожидать.
8. Установите ограничения, допустимые для Вашей семьи. Проследите за тем, чтобы все их соблюдали. Ребенку трудно понять чего от него ждут, если Вы постоянно будете уступать его требованиям.
9. Оцените ситуацию, прежде чем на неё реагировать. Если малыш вышел из себя, спросите себя, может быть, он устал, голоден или чем-то расстроен. Каждая ситуация требует определенной реакции.
10. Помните, что наказания не работают. Польза от наказания небольшая, т.к. ребенок концентрируется на том, что не нужно делать, а не на том, что следует. Из-за этого маленькая проблема может вырасти в большую. Маленькие дети всегда запоминают, что их наказали, но могут не связать наказание с тем поведением, которое к нему привело.



**Помоги мне быть  
ответственным самому.**  
знайте больше на [www.aidtolife.org](http://www.aidtolife.org)

