

## ПРИНЦИПЫ «ПОЗИТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ» В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ



Наступает момент, когда каждый родитель думает о том, как лучше дисциплинировать своего ребенка. Независимо от того, имеете ли вы дело с кричащим малышом или разгневанным подростком, вам может быть трудно контролировать свой характер. Какую же модель воспитания следует выбрать?

### **Авторитарный и «разрешающий» методы воспитания**

Как правило, большинство методов обучения основаны на использовании карательной дисциплины, где все построено на наказании, что может вызывать негативные последствия. Другой альтернативой воспитания является вседозволенность. Использование этих методов при воспитании - авторитарный и «разрешающий», приводит к ежедневной усталости и однообразию. Отчего страдают как родители, так и дети. Все это постепенно превращается в рутину и родители перестают думать о других методах воспитания.

### **Позитивная дисциплина**

В качестве эффективной альтернативы этим двум моделям воспитания можно противопоставить модель воспитания - «позитивная дисциплина». Она основана на сотрудничестве, уважении, понимании своей ответственности и независимости. С точки зрения этой модели - нет хороших или плохих детей. Цель позитивной дисциплины состоит в том, чтобы дети поняли правила, которые обеспечат им безопасность.

Позитивную дисциплину следует понимать не как навязывание норм и правил, а как средство для здорового и счастливого развития ребенка. Она учит детей ответственности, а также тому, что каждое их действие имеет последствия, учит правильно вести себя в той или иной ситуации. Применяя позитивную дисциплину, мы способствуем тому, чтобы дети в будущем выросли ответственными, независимыми и счастливыми.

«Здоровое воспитание - это не нравоучения, не дисциплина, не наказания, не запреты, не «делать с ним уроки», не подарки и не поход в кино. Здоровое воспитание - это качественное, поддерживающее, участвующее, уважительное общение с ребенком», необходимо уважать при этом его чувства и потребности. Последствия здорового и нездорового воспитания можно выразить в форме нескольких правил.

#### **Последствия нездорового воспитания:**

- если ребенка постоянно критикуют, он будет чувствовать себя неполноценным;
- если ребенок живет во вражде, он учится быть агрессивным;
- если ребенка высмеивают, он становится замкнутым;
- если ребенка во всем упрекают, он живет с постоянным чувством вины;
- если на ребенка давят, он учится скрытности и лжи;
- если ребенка во всем контролируют, он растёт безответственным;
- если ребенку во всем потакают, он становится равнодушным и мстительным.

#### **Последствия здорового воспитания:**

- если ребенок живет в атмосфере терпимости он учится принимать других людей;
- если ребенка подбадривают, он верит в себя;
- если ребенок живет в атмосфере честности, он учится быть откровенным;
- если ребенка поддерживают, он ценит себя;
- если ребенка уважают, он учится строить границы своей личности;
- если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится любить других людей;
- если ребенок чувствует свою ценность, он учится любить себя.

#### **Зачем нужна позитивная дисциплина?**

Доказательства очевидны: криками и ударами ребенку наносится больше вреда, чем пользы. Крики и удары негативно влияют на всю последующую жизнь ребенка. Продолжающийся «токсический стресс», который при этом создается, может привести к множеству негативных последствий.

Вместо того, чтобы наказывать ребенка или вообще ничего не делать, вы можете попробовать подход позитивной дисциплины, который делает упор на развитие здоровых отношений с вашим ребенком и установление ожиданий в отношении его/ее поведения.

#### **Запланируйте время, когда вы остаетесь с ребенком один-на-один.**

Время наедине (один-на-один) важно для построения хороших отношений, особенно с вашими детьми. Это может быть 20 минут в день. Или даже 5 минут. Вы можете совместить это с чем-то вроде совместного мытья посуды, пока вы поете песню, или болтаете, пока развешиваете белье. Что действительно важно, так это то, что вы сосредотачиваетесь на своем ребенке.

**Хвалите ребенка за хорошее поведение.** Как родители мы часто обращаем внимание на плохое поведение наших детей. Дети могут считать это способом привлечения вашего внимания, продолжая вести себя плохо, вместо того, чтобы прекратить. Дети любят похвалу. Это заставляет их чувствовать себя любимыми и особенными. Когда ваши дети делают что-то хорошее, хвалите их,

даже если они просто играют пять минут с их братом или сестрой. Это может стимулировать хорошее поведение ребенка и снизить потребность в дисциплине.

**Озвучивайте ребенку свои ожидания.** Говорить ребенку, что именно вы хотите, чтобы он/она делал, гораздо эффективнее, чем говорить ему, чего не следует делать. Четкие инструкции, такие как «пожалуйста, возьми все свои игрушки и положи их в коробку», устанавливают четкие ожидания и повышают вероятность того, что ребенок сделает то, о чем вы его/ее просите.

**Отвлекайте ребенка чем-то интересным.** Когда ваш ребенок испытывает трудности, отвлечение его более позитивными занятиями может быть полезной стратегией. Время также имеет решающее значение. Отвлечение также заключается в том, чтобы замечать, когда что-то вот-вот пойдет не так, и действовать.

**Дайте знать ребенку о том, что его/ее действия имеют последствия.** Часть взросления - это понять, что если вы что-то делаете, в результате что-то может случиться. Определение этого для вашего ребенка - простой процесс, который побуждает его к лучшему поведению, одновременно обучая его ответственности. Дайте ребенку возможность поступить правильно, объяснив последствия своего плохого поведения. Например, если вы хотите, чтобы ваш ребенок перестал писать на стенах, вы можете сказать ему, чтобы он остановился, иначе вы закончите его игру. Это дает им предупреждение и возможность изменить свое поведение. Если они все же остановятся, похвалите их за это. Вы создаете для своего ребенка цикл положительной обратной связи. Доказано, что успокаивающие последствия помогают детям узнать, что происходит, когда они плохо себя ведут.

Последовательность - ключевой фактор в позитивном воспитании детей, поэтому важно преодолевать последствия. И это делает их реалистичными. И помните, что лучшая награда для ребенка – это время, которое он проводит вместе с вами. Проводите с ним как минимум 30 минут в день. Уделяйте это время только ему, занимаясь тем, что нравится ему. Прошепчите ему на ухо, какой он хороший и как вы его любите. Это самое лучшее, что вы можете дать вашему ребенку.

***Удачи Вам в общении с ребенком и в его развитии!***

*Уважаемые родители!*

*Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (4162) 226 247 или на сайте родители28.амур-уро. Консультации оказываются бесплатно.*