**«Позитивная дисциплина и способы ее установления»**

**Дисциплина** - это обучение ребенка различать допустимые и недопустимые формы поведения в той или иной жизненной ситуации, соблюдать моральный кодекс поведения и вести здоровую и счастливую жизнь без ущерба для себя и других людей.

**Позитивная дисциплина** – фокусирует внимание ребёнка на том, что правильно, а не на том, что неправильно. Позитивная дисциплина смещает внимание родителя и ребенка с того, что делать нельзя, в сторону того, что делать можно. Например, вместо того, чтобы сказать: «Не ходи по лужам, промочишь ноги», родитель говорит: «Пройди по тропинке, смотри как тут сухо и удобно шагать». Принцип позитивной дисциплины важно применять начиная с самого младшего возраста, а также совмещать его с использованием коммуникативной техники «Я-сообщение». Например, вместо фразы: «Не беги, там дорога, тебя собьет машина», родитель говорит: «Мне страшно идти через дорогу одной, вот бы кто-нибудь взял меня за руку и помог мне». Освоить методы позитивной дисциплины и наладить взаимоотношения с ребенком вам помогут наши рекомендации.

**Методы позитивной дисциплины:**

1. Правильный пример.



Дети изначально не знают, что правильно, а что неправильно. Как нужно взаимодействовать с социумом, как разговаривать вежливо, что приемлемо делать в обществе, а что нет – всему этому обучают ребенка родители. Самый действенный способ сделать это – быть примером для подражания. Делайте то, что правильно. Вежливо разговаривайте при ребенке с другими взрослыми, употребляйте вежливые слова при обращении, благодарности, извинении. Постепенно ребенок сам начнет говорить точно также, автоматически усвоив первое правило позитивной дисциплины.

1. Правила и границы. Детям любого возраста жизненно необходимы адекватные правила, границы и запреты. Четкие правила способствуют ощущению спокойствия и защищенности в психике ребенка. Родитель, устанавливающие здоровые правила и нормы, воспринимается ребенком как сильный, надежный взрослый, за которым нужно следовать, с которым безопасно. Правила должны быть четкими, едиными и постоянными. Тем не менее, не переусердствуйте, слишком много правил и ограничений может подавить ребенка и оставить его в замешательстве. Можно иметь несколько повседневных правил и руководствоваться ими, получая естественные последствия их выполнения или нарушения.
2. Проживание эмоций. Иногда дисциплина нарушается из-за бедного эмоционального интеллекта, когда эмоции выражаются неприемлемым способом. Обучите ребенка тому, как безопасно выразить гнев, когда он злится (покричать в подушку, побить подушку или мягкую игрушку, порвать старые газеты, порисовать методом «каракулей», активно побегать или потанцевать, потопать ногами и пр.), как безопасно выразить грусть, обиду, отвращение и т.п. Проявите «эмоциональное контейнирование»: проговорите вместе с ребенком его эмоции, примите их, проживите вместе. Это поможет ребенку успокоится и обучит его самостоятельному проживанию эмоций. В спокойном эмоциональном состоянии желания нарушать правила дисциплины не будет.
3. Причина и следствие. Позвольте ребенку иногда поучиться на своих ошибках, совершить поступок и самостоятельно разбираться с его последствиями. Не хочет вовремя ложиться спать? Пусть попробует один раз лечь поздно, и утром ему будет сложно встать в школу, он почувствует себя вялым, ворчливым и слабым, не сможет справится в таком состоянии со школьной нагрузкой, и, вероятно, получит плохие оценки в этот день; плохие оценки повлекут за собой, например, лишение желанных сладостей в выходные, или необходимость дополнительных занятий чтобы исправить оценки. Обсудите это с ребенком вечером, пусть он сделает выводы и скорректирует своё поведение. Важно при этом соблюдать меру и строго различать, в какой ситуации ребенку можно позволить ошибиться и принять последствия, а в какой это небезопасно для него.



1. Наказания и поощрения. Самый лучший «золотой фонд» для здоровых наказаний – это обилие приятных семейных традиций и привилегий. Например, вы всей семьей по выходным выезжаете на природу погулять в лесу, или печете пирог, или ходите в гости к бабушке, или совместно мастерите или рисуете, или вы по традиции перед сном читаете вместе книги и т.д. В этом случае, лишение такой традиции – выступит в роли наказания за нарушение правил дисциплины. Наказание не должно быть физическим, унижающим, обидным. Наказание – это лишение чего-то желанного и хорошего для ребенка, не наносящее вреда его психическому и физическому здоровью, заставляющее его думать и корректировать свое поведение в следующий раз. Если ребенок нарушает комендантский час и приходит домой поздно, запрещаются прогулки в течение всей следующей недели. Или вы лишаете его мобильного телефона на определенное время. Привилегия или традиция, которую вы забираете, должна быть напрямую связана с конкретным плохим поведением, так что ребенок будет думать о последствии в следующий раз. Важно: наказания не должны быть частыми; приятные традиции и привилегии должны стать действительно приятными для ребенка, иначе не будут мотивировать его на хорошее поведение.
2. Обеспечение альтернативы. Когда вы просто говорите «нет», ребенок, как правило, становится упрямым. Никакие логические рассуждения не будут работать, когда ребенок пытается выразить свою независимость с помощью своих действий. Не настаивайте на чем-то одном, придумайте альтернативы и это поможет ребенку сотрудничать с вами. Когда вы даете ребенку выбор, у него не будет возможности сказать «нет!». Например, когда ребенок просит газировку, а она для него под запретом, вы можете сказать: «Я принесу тебе яблочный сок или апельсиновый сок». И теперь ему ясно, что только эти два варианта у него есть. Если он отказывается и скандалит, не теряйте своего спокойствия и непоколебимости. Просто спокойно повторяйте варианты, пока ваш ребенок не сдастся и не выберет один из них.
3. Совместное обсуждение. Дети постарше, подростки не любят, когда им говорят, что делать и как себя вести. В этом возрасте родители должны дать ребенку немного больше свободы, чем раньше, этого требует сама природа здорового развития и взросления. Но если его поведение становится проблемным, попробуйте обойтись без готового решения и нотаций. Сядьте за стол переговоров. Услышьте своего ребенка. Сделайте его частью решения, обсуждая с ним проблемы и придумывая совместные решения для проблемы. Таким образом, ребенок будет чувствовать себя более ответственным, взрослым и значимым, легче примет приемлемый вариант, охотнее будет следить за собой.
4. Значимые отношения. Детям необходимо создавать значимые отношения с самыми близкими им людьми, такими как их родители, друзья или учителя. Дети, поддерживающие эти прочные связи, обычно ведут себя лучше. Позитивная дисциплина основана на предпосылке «Твердость и доброта» и укрепляет эти связи посредством взаимного уважения, понимания, чувства собственного достоинства и личной эмоциональной связи с близкими. Следовательно, старайтесь быть близкими и надежными родителями для своих детей, тогда правила дисциплины не будут для вас проблемой.

И, в завершение, правило «11 если» для каждого родителя:

**1.**    Если ребёнка постоянно критиковать, он учится ненавидеть.  
**2.**    Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.  
**3.**    Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.  
**4.**    Если ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины.  
**5.**    Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.

**6.**    Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.  
**7.**    Если ребёнка хвалят, он учится быть благодарным.  
**8.**    Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.  
**9.**    Если ребёнок живёт в безопасности, он учится верить в людей.  
**10.**  Если ребёнка поддерживают, он учится ценить себя.  
**11.**  Если ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

Взаимного уважения, понимания и бережного отношения Вам и Вашим детям.

Педагог-психолог

Журавлева Е.В.