**ДИСЦИПЛИНА: 9 ОСНОВНЫХ ОШИБОК РОДИТЕЛЕЙ**

Родители – тоже люди, и им свойственно ошибаться. Важно то, как вы воспринимаете свои ошибки, и какие выводы из них делаете. Вы можете продолжать кричать на ребенка, пытаясь давить его авторитетом и выбивать удобное вам поведение, а можете вспомнить про описанные тут распространенные ошибки и попробовать действовать иначе. Надеемся, результат вас порадует.



**Ошибка 1. Не уважаете ребенка**

Родители часто просят своих детей уважать их, но сами иногда забывают, что уважение должно быть взаимным. Дисциплинируя детей, родители делают это в резкой форме, часто прибегая к оскорблениям.

Помните: дети ваше зеркало, и если вы научитесь разговаривать с ними в уважительной форме, они начнут прислушиваться к вам и уважать ваши просьбы.

**Совет:** Представьте, как бы вы вели беседу с мужем или коллегой по работе. Придерживайтесь именно такого тона. Опуститесь на уровень глаз вашего ребенка и обсудите проблему в мягкой, то твердой форме. Постарайтесь сохранять спокойствие.

**Ошибка 2. Критикуете сгоряча**

Есть некоторые вещи, на которые должен быть однозначный запрет. Например,  вождение в нетрезвом состоянии или написание важного письма на эмоциях.  Сюда же относится критика ребенка в гневе. Когда вы упрекаете своего ребенка, находясь в расстроенных чувствах, велик шанс, что вы наговорите вещей, за которые потом будет стыдно. К тому же, ваш гнев может быть вызван проблемами на работе или плохим самочувствием, но ребенок все примет на свой счет.

**Совет:**Если чувствуете, что закипаете, возьмите тайм-аут на несколько минут. Подышите. А затем уже ведите беседы о плохом поведении ребенка.

**Ошибка 3. Непоследовательны в поведении**

Если вы делаете выговор ребенку за бардак в комнате, а потом несколько дней даже не возвращаетесь к этому вопросу, несмотря на то, что ничего не поменялось, ваш ребенок получает очень непоследовательное сообщение. Нужно, чтобы причина наказания были для ребенка понятны, детям вообще нужны простые и краткие инструкции, а не расплывчатые родительские пожелания с невнятным наказанием за неисполнение.

**Совет:**Дайте ребенку четкие и простые указания и реалистичный список ожиданий. Например, если вы хотите, чтобы он убирался в комнате 1 раз в неделю, отметьте этот день в календаре и крупно еще раз подпишите, что это «день уборки». Проговорите вознаграждение (если оно предусмотрено в вашей семье), и возможные наказания за неисполнение (скажем, лишение игрушек или похода в интересное место). Не допускайте разных наказаний за один и тот же проступок. И помните о том, что именно понятная последовательность лучше всего дисциплинирует.



**Ошибка 4. Впадаете в пространные объяснения**

Вообще, это неплохая идея проговаривать все ситуации раз за разом. Но длинные сентенции да еще в назидательном тоне не усваиваются маленьким ребенком. Поэтому пусть ваши сообщения будут предельно лаконичны.

**Совет:** Со взрослыми детьми можно говорить о причинно-следственных связях, которые в итоге помогают им в будущем сделать более правильный выбор. Они уже способны мыслить логично и понимать приводимые доводы. С маленькими же детьми стоит просто говорить, опираясь на чувства (например, «ты вошел в комнату своего брата без его разрешения, он расстроен из-за этого»).

**Ошибка 5. Используете негативные формулировки**

Нравоучения, начинающиеся с частицы «не» не воспринимаются даже взрослыми, что уж говорить о детях! Отрицательные конструкции включают у собеседника желание противоречить, а вам это, как вы понимаете, не на руку, в приучении ребенка к дисциплине.

**Совет:**Старайтесь придерживаться позитивной точки зрения, критикуя ребенка. Отталкивайтесь не от того, что сделано плохо, а как сделать так, чтобы было хорошо. Ну, вы поняли. Вместо «не избивай брата» старайтесь говорить «может, поиграете вместе в настольную игру?»

**Ошибка 6. Забываете про суть дисциплины**

Часто родители, которые не хотят наказывать ребенка, думают, что объяснение – это и есть наказание. Но суть дисциплины заключается в другом: проговаривая причинно-следственные связи, вы выстраиваете границы и даете детям четкое представление о том, что от них требуется. Это учит детей самоконтролю и выстраиванию социально приемлемого поведения.

**Совет:** Переосмыслите саму суть дисциплины. Призывая ребенка к выполнению ваших просьб, показывайте, почему такое поведение, в конечном счете, полезно для ребенка. Делайте акцент на обучении, а не на наказании. Помните. Сейчас вы закладываете модели взаимодействия вашего ребенка с его будущими детьми.



**Ошибка 7. Не выполняете сами то, что требуете**

Вы говорите ребенку, что врать нехорошо, но сами нет-нет да и приврете ради красного словца или из-за банальной лени (например, говорите, что больны, чтобы не посещать родительское собрание). Или вы сами кричите на своих детей, но просите постоянно дружелюбного общения между детьми. Проблема в том, что мы забываем, что дети все видят и копируют нас во всем.

**Совет:** Насколько это, возможно, старайтесь быть примером для своих детей во всем. А если вдруг вам приходится нарушать правила, объясните ребенку, почему вы это сделали. Извинитесь, и пообещайте в следующий раз все делать так, как учите детей.

**Ошибка 8. Пытаетесь применить универсальный подход**

Когда дело доходит до дисциплины, один метод не будет работать для всех детей. То, что отлично срабатывало на одном ребенке, может в корне не подходить для другого. Попробуйте различные методы, чтобы найти ключ к идеальному поведению своего ребенка.

**Совет:**Попробуйте различные подходы и адаптируйте их под своего малыша. Если он аудиал, то ему может быть достаточно пары-тройки напоминаний, если визуал – потребуются таблички и графики. Так же для одного достаточно предупреждения, а для другого просто необходимо прожить возможные последствия плохого поведения.

**Ошибка 9. Недооцениваете важность дисциплины**

Дисциплинированные дети вырастают приятными в общении взрослыми, способными контролировать себя в разных ситуациях. Когда же дети не воспитаны – это катастрофа. Дети, которые росли без ограничений или которые не понимали последствий своего поведения, часто вырастали эгоистичными, не в состоянии контролировать свое поведение.

**Совет:**Не забывайте проговаривать последствия действий ребенка. Если вы обеспокоены тем, что призыв к дисциплине приведет к обиде ваших детей на вас,  помните, что дисциплина – благо. До тех пор пока вы контролируете его плохое поведение с любовью и твердостью одновременно, ваш ребенок будет учиться и на своих ошибках и развиваться.