



## Вас приветствует Герасимова Н.А. воспитатель группы «Искатели»

Февраль 2024г.

Уважаемые родители!

### **«8 способов научить детей навыкам самодисциплины»**

Независимо от того, какой [тип дисциплины](#) вы используете со своим ребенком, конечной целью вашей стратегии воспитания должно быть обучение вашего ребенка самодисциплине.

Самодисциплина помогает детям откладывать получение удовольствия, противостоять нездоровым соблазнам и терпеть дискомфорт, необходимый для достижения их долгосрочных целей. От выбора выключить видеоигру, чтобы поработать над домашним заданием, до отказа от лишнего печенья, когда мама не смотрит, самодисциплина - ключ к тому, чтобы помочь детям стать ответственными взрослыми. Важно дать детям навыки, необходимые для развития самодисциплины, а также возможность попрактиковаться в принятии правильных решений.

#### **1 Обеспечить структуру**

Составляйте похожий график каждый день, и ваш ребенок привыкнет к рутинному распорядку. Когда они будут знать, что от них требуется, у них будет меньше шансов отвлекаться на другие занятия.

Постоянный [режим перед сном](#) поможет детям успокоиться и быстрее заснуть.

Упростите распорядок дня вашего ребенка. С практикой ваш ребенок научится выполнять распорядок дня без вашей помощи.

#### **2 Объясните причину, стоящую за вашими правилами**

Когда дело доходит до того, чтобы [помочь детям научиться](#) делать правильный выбор, лучше всего использовать [авторитетный подход](#), потому что он помогает детям понять причины, по которым действуют правила.

Вместо того чтобы говорить: “Сделай домашнее задание сейчас, потому что я так сказал”, объясни причину, лежащую в основе этого правила.

Скажите: “Это хороший выбор - сначала сделать домашнее задание, а потом иметь свободное время в качестве награды за выполненную работу”. Это поможет вашему ребенку понять причины, лежащие в основе ваших правил. Вместо того чтобы говорить: “Моя мама сказала, что я должен это сделать”, ваш ребенок поймет, что правила служат определенной цели.

Конечно, вы не хотите пускаться в долгие лекции, которые наскучат вашему ребенку. Но краткое объяснение того, почему вы считаете определенный выбор важным, может помочь вашему ребенку лучше понять выбор.

#### **3 Приведите к последствиям**

Иногда [естественные последствия](#) могут преподать некоторые из величайших уроков жизни. Ребенок, который постоянно забывает захватить варежки или перчатки, ничему не научится, если родитель всегда доставляет его варежки или перчатки в детский сад. Столкновение с естественными последствиями своего поведения (например, ощущение холода на прогулке) может помочь им не забыть надеть варежки или перчатки в следующий раз.

В других случаях детям нужны [логические следствия](#). Ребенок, который слишком грубо играет с компьютером своей матери, может научиться быть мягче, когда

лишится компьютерных привилегий. Или ребенку, которому трудно вставать по утрам, может потребоваться более ранний отход ко сну в этот вечер.

Важно [избегать борьбы за власть](#). Попытки заставить своего ребенка что-то делать не научат самодисциплине.

Объясните, каковы будут [негативные последствия](#), если ваш ребенок сделает неправильный выбор. Затем позвольте ему самому сделать выбор.

Скажите: "Когда ты соберешь свои игрушки, у тебя будет больше времени поиграть на улице". Разберитесь с последствиями, если они не соберут, но не кричите и не пытайтесь заставить их подчиниться.

Имейте в виду, что детям нужно научиться самостоятельно принимать правильные решения, изучая потенциальные последствия своего поведения.

#### **4** [Формируйте поведение Шаг за шагом](#)

Самодисциплина - это процесс, на оттачивание которого уходят годы. Используйте [соответствующие возрасту стратегии дисциплины](#), чтобы [постепенно формировать поведение](#).

Вместо того, чтобы ожидать, что 5-летний ребенок внезапно сможет выполнять все свои утренние дела без каких-либо напоминаний, используйте таблицу с картинками на стене, изображающую расчесывание волос, чистку зубов и одевание. Вы даже можете сфотографировать, как ваш ребенок выполняет эти действия, и составить свою собственную таблицу.

При необходимости напоминайте ребенку, что нужно смотреть на таблицу, пока он не научится смотреть на таблицу и выполнять каждое задание самостоятельно. Со временем ему потребуется меньше напоминаний, и таблица ему вообще не понадобится.

Каждый раз, когда ваш ребенок осваивает новый навык или приобретает больше независимости, помогайте ему делать это постепенно.

#### **5** [Хвалите Хорошее поведение](#)

Уделяйте [позитивное внимание](#) и [хвалите](#) каждого, кто демонстрирует самодисциплину. Укажите на хорошее поведение, которое вы хотели бы видеть чаще. Например, вместо того чтобы говорить: "Молодец, что не ударил своего брата, когда ты злился", скажи: "Молодец, что использовал свои слова для решения проблемы".

Иногда хорошее поведение остается незамеченным. Хвала детям за правильный выбор увеличивает вероятность того, что они повторят это поведение.

Хвалите, когда дети делают что-то, не требуя напоминаний. Скажите: "Отличная работа - сесть за домашнее задание еще до того, как я тебе сказала!" или "Я так горжусь тем, что ты решила сегодня самостоятельно убраться в своей комнате". Даже сказав: "Отличная работа - поставить тарелку в раковину, когда ты закончил есть", можно поощрить повторение действия.

#### **6** [Научить навыкам решения проблем](#)

[Обучайте навыкам решения проблем](#) и работайте вместе, чтобы исправить конкретные проблемы, связанные с самодисциплиной. Иногда расспросы детей о том, что, по их мнению, было бы полезно, могут открыть им глаза и привести к творческим решениям.

Возможно, существует довольно простое решение проблемы с поведением. Ребенку, который изо всех сил старается вовремя одеться в детский сад, может быть полезно,

если накануне вечером ему подберут одежду. Установка таймера на пять минут также может удержать их от выполнения задания.

Продолжайте пробовать разные решения, пока не найдете то, что работает, вовлекая вашего ребенка в процесс.

### **7** Моделируйте самодисциплину

Дети лучше всего учатся, наблюдая за взрослыми. Если ваш ребенок видит, что вы медлите или предпочитаете смотреть телевизор вместо того, чтобы мыть посуду, он переняет ваши привычки. Сделайте [моделирование самодисциплины](#) приоритетом. Обратите внимание на области, в которых у вас могут возникнуть проблемы с дисциплиной. Возможно, вы тратите слишком много денег или выходите из себя, когда сердитесь. Поработайте над этими областями и дайте понять своему ребенку, что вы стремитесь работать лучше.

### **8** Поощряйте хорошее поведение

[Система поощрений](#) может быть нацелена на конкретные проблемы с поведением. [Дошкольнику](#), который с трудом удерживается ночью в собственной постели, может пригодиться [таблица наклеек](#) для мотивации. Ребенок постарше, который изо всех сил старается вовремя делать домашнее задание и выполнять работу по дому, может извлечь выгоду из [системы символической экономии](#). Системы поощрения должны быть краткосрочными. Постепенно отменяйте их по мере того, как ваш ребенок начинает осваивать самодисциплину.

Имейте в виду, что существует множество [вознаграждений, которые не стоят денег](#). Используйте дополнительные привилегии, например, время на электронику, чтобы мотивировать вашего ребенка стать более ответственным.

### **Автор [Эми Морин, LCSW](#)**

Эми Морин, LCSW, главный редактор журнала Verywell Mind. Она также психотерапевт, автор международных бестселлеров о силе духа и ведущая подкаста Verywell Mind. Она выступила с одним из самых популярных выступлений на TEDx всех времен.

