**Рекомендации для родителей "Как привить ребенку дисциплину"**

1. Когда вы отдаёте распоряжения, можете формулировать их следующим образом: «Мне нужна твоя помощь. Пожалуйста, убери свою обувь от двери». Ключевым моментом в данной ситуации является просьба о помощи.

2. Сообщайте детям заранее, что они должны подготовиться к какому-то занятию (например, к обеду) через пять минут.

3. Предоставляйте детям как можно больше возможностей для выбора. Если они обычно не идут к столу обедать, скажите им, что у них есть выбор, когда им прийти: через одну минуту или через две. Если они специально
испытывают ваше терпение и провоцируют вас, не соглашайтесь на то, чтобы изменять уже предоставленные возможности. Если же дети предлагают альтернативу, что вполне допустимо, тогда на вопрос, могут ли они прийти
обедать после того, как уберут игрушки, соглашайтесь.

4. Всякий раз объясняйте детям, почему вы хотите, чтобы то или иное дело было сделано.

5. Давайте им только одно задание на определённый период времени, чтобы они не были перегружены слишком большим количеством распоряжений.

6. Посидите с детьми и вместе обсудите, каковы будут их ответные меры на их плохое поведение. Например, скажите: «У тебя есть привычка разбрасывать вещи по дому, и я должна перешагивать через них. Что мы будем делать с этим? Может, ты сам поможешь мне решить, что будет, если ты не уберёшь свои вещи?» и в дальнейшем придерживайтесь совместно достигнутого уговора.

7. Выделите стул или тихий уголок для «тайм-аутов», куда ребёнок будет отправляться в случае наказания. Вы не должны отсылать детей просто в их комнату, где полно игрушек и всяких интересных вещей, с которыми можно поиграть во время наказания.

8. Если ребёнок расшалился, вы можете попросить его успокоиться на счёт «три». Если вы досчитали до трёх, а он не прекратил безобразничать, его следует наказать.

9. Постарайтесь исключить эмоции, когда призываете своего ребёнка к порядку, не читайте ему нотации и не спорьте с ним. Делайте то, что считаете нужным: «Таня, я не собираюсь спорить с тобой. Бить других людей нехорошо, я хочу, чтобы ты сейчас подумала о своём поведении. Отправляйся сейчас же в тихое кресло». Дети должны твёрдо знать, что любое действие имеет последствия. Если ребёнок кричит или ведёт себя плохо, вы должны продлить время наказания. Когда время наказания закончится, не забудьте спросить ребёнка, понял ли он, почему был наказан.

10. Вы можете завести карту со звёздочками или график, где в течении определённого времени будут делаться заметки о хорошем поведении ребёнка. Когда наберётся достаточное количество этих заметок, ребёнок может получить дополнительное поощрение, скажем, в виде прогулки или поездки куда-нибудь. Это хороший метод для контроля за поведением.

11. Не забывайте подмечать, когда ваши дети хорошо себя ведут, и хвалите их за то, что они отвечают вашим ожиданиям: «Я рада, что ты…» или «Это здорово, что ты…».

12. Попросите ребёнка воспроизвести ту модель поведения, которую вы от него ожидаете: «Ваня, нехорошо ходить по комнате в уличной обуви. Ты можешь показать мне, как нужно вести себя в таком случае?» Ваня снимает ботинки.
«Спасибо, я знала, что ты можешь это сделать. Так лучше».

13. Дети чувствуют себя в большей безопасности, если имеют дело с многократно повторяющимися действиями, они более восприимчивы и лучше реагируют, когда регулярно едят, спят, играют.

Не забывайте быть последовательными, даже если вы чувствуете, что вам не хватает сил претворять в жизнь ваши планы относительно дисциплины. В противном случае дети поймут, что им совершенно не требуется следовать
правилам, потому что эти правила всё время меняются!
*Спасибо за внимание!*