

Приучение детей к дисциплине и эмоциональной саморегуляции

Родители, которые помогают своим детям осмысливать свои эмоции и конструктивно их выразить в наибольшей степени способствуют адекватному и своевременному интеллектуальному и эмоциональному развитию детей. Методы приучения детей к дисциплине - установление правил, ограничений и их проведение в жизнь могут быть разными. Но в любом случае необходимо:

1. Культивировать в семье атмосферу любви, теплоты, взаимной поддержки. Привязанность, как всякое социальное поведение, нуждается в ответном чувстве. Счастливые дети обнаруживают большую зрелость, у них лучше развит самоконтроль и просоциальное поведение.
2. Сосредоточить усилия на поддержке желательного поведения, а не на искоренении нежелательного. Подавать детям пример, поддерживать и вознаграждать просоциальное поведение детей (заботу о других, помощь, сочувствие).
3. Предъявлять детям разумные требования и настаивать на их выполнении. Ясно давать понять детям чего от них ждут и быть последовательными.
4. Избегать неоправданного применения силы и угроз для контроля над поведением детей. Их использование формирует у детей аналогичное поведение и может стать причиной появления в их характере таких неприятных черт, как злоба жестокость и упрямство.
5. Помогать ребенку научиться владеть собой и развить чувство контроля над обстоятельствами.
6. Использовать индуктивный метод (объяснения, убеждения) для того, чтобы помочь детям понять правила поведения в обществе.