

Дисципліна і самоконтроль як підготовка до самостійної роботи у навчанні та позашкільній діяльності

Усі ми хочемо, щоб наші діти стали в майбутньому гідними, успішними, відповідальними. Неможливо сформувати в дитини всі ці риси, якщо вона свідомо не дотримується дисципліни. Усі ви маєте уявлення про дисципліну. Але мати уявлення й уміти правильно дисциплінувати дитину – це різні речі. **Дисципліна – це не покарання.** Дисципліна стосується навчання: ви пояснюєте дитині, у чому полягає різниця між добром і злом; чому слід поважати права людей; які правила поведінки прийняті в суспільстві тощо. Правила поведінки просто необхідні дитині, вони роблять її життя простішим і зрозумілішим. У дисциплінованих дітей зазвичай розвинені самоконтроль, повага до інших людей і здатність із ними співпрацювати.

Деякі батьки помилково вважають, що «життя саме все розставить по місцях». Інші відмовляються від виховання, щоб уникнути конфліктів із дитиною. Треті збирають неприємні спогади про те, як їх самих виховували батьки, і вирішують пустити все на самоплив. На жаль, перекладання відповідальності часто призводить до того, що діти стають вередливими, дратівливими, вразливими. У них не складаються відносини з батьками й не виходить товаришувати з однолітками.

Вміння керувати своєю поведінкою й контролювати свої емоції допоможе не лише у навчанні. У перехідному віці такі діти матимуть більше шансів упоратися з численними спокусами – відмовитися від сигарет, наркотиків і ризикованої поведінки.

На пелюстках ромашки напишіть, шановні батьки, риси характеру і якості, які б ви хотіли побачити у вашій дитині. Порівняйте з портретом ідеального дисциплінованого учня з погляду психологів і педагогів:

Дисциплінована дитина:

- Уміє себе контролювати;
- Самодостатня й упевнена в собі;
- Відповідальна;
- Дотримується правил поведінки, прийнятих в установі, групі тощо;
- Довіряє дорослим і визнає їхній авторитет;
- Ввічлива;
- Уміє дружити;
- Уміє протистояти спокусам.

Ви повинні розуміти, що ваша поведінка під час дисциплінування дитини визначає її поведінку в майбутньому. Якщо після довгої суперечки з дитиною, нападу істерики або гніву в неї, ви здалися, це може призвести до повторення такої поведінки, адже вона дає змогу дитині домогтися бажаного. Якщо ви непохитні й послідовні, дитина перестане боротися з вами в такий спосіб. Однак деякі діти вважають себе переможцями, навіть якщо їм удалося відкласти виконання неприємної для них справи наймні на кілька хвилин.

Будьте послідовними у виборі методів дисциплінування й покарання дитини. Це стосується всіх осіб, що доглядають за дітьми. Дітям властиво перевіряти на міцність межі дозволеного, і якщо ви непослідовні у своїх діях, ви заохочуєте незадовільну поведінку дитини. Ось декілька порад щодо виховання дитини.

Поради батькам

- *Зберігайте спокій і самоконтроль*, коли дитина погано поводить. Уникайте криків, інакше дитина буде поводитися так само, щоб отримати бажане. Якщо ви відчуєте роздратування, зробіть перерву, щоб відновити рівновагу.
- *Уникайте узагальнень під час критики*. Упевніться, що дитина розуміє, що причиною вашого розчарування і смутку є її погана поведінка, проте любити її ви будете завжди.
- *Намагайтеся не застосовувати фізичне покарання*. Воно робить жорстокими, агресивними і дратівливими.
- *Зрозумійте різницю між грошовою винагородою й хабаром*. Винагороду дають за виконання доручення, відмінну поведінку тощо, а хабар – щоб змусити дитину щось зробити. **Не давайте дітям хабарів.**
- Подавайте дитині *гарний приклад*.
- Найважливіше – *це емоційна захищеність вашої дитини*, оточення, у якому вона відчуває себе захищеною й потрібною.
- *Думайте наперед*. Будьте готові діяти й говорити так, щоб дитина усвідомила наслідки своїх дій. Не бубоніть, не кажіть перше, що спаде на думку. Ви скоріше нашкодите ситуації, якщо не продумаете *план виховання дисципліни* заздалегідь.
- *Визначте, які обов'язки дитина повинна виконувати щодня*.
- Встановіть обмеження для дитини. Пам'ятайте, що ви контролюєте ситуацію, тому потрібно бути готовими іноді говорити «ні». Так само будьте готові до того, що дитина відреагує на заборону. Треба ігнорувати напади гніву у дитини.
- **Не пропонуйте вибір, коли дитина мусить погодитися**. Наприклад, замість того, щоб запитати дитину, чи не хоче вона прийняти ванну, скажіть «Час приймати ванну!».
- **Не повторюйте вказівки !** Якщо вказівку не виконано, можете повторити її ще раз, але при цьому треба розповісти про наслідки її невиконання. Якщо дитина не виконала вказівку, треба перейти до дій.
- *Не сперечайтесь з дитиною про покарання*. Ігноруйте будь – який протест. Ви можете поговорити про це пізніше.
- *Краще карати дитину, позбавляючи її привілеїв, ніж завдаючи їй шкоди*. Щоб це правило можна було застосовувати, плекайте сімейні традиції, влаштовуйте свята тощо. Тоді дитині буде про що шкодувати в разі переступу, а головне - про що згадати.
- *Важливо нагороджувати і хвалити дітей за хорошу поведінку*, але не хваліть дитину занадто часто, особливо за виконання звичайних завдань, інакше похвала стане неефективною.

Крім дисципліни, необхідно формувати в дітей самоконтроль. Самоконтроль – одна з головних умов успішного навчання учнів. На формування самоконтролю впливають різні фактори. Наприклад, під час виконання домашнього завдання з української мови важливо навчити дітей коментувати виконання вправи. При

коментуванні досягається більш високий рівень самоконтролю, так як учень не просто фіксує, а пояснює правопис за допомогою правил. Можна після списування тексту або після написання диктанту запропонувати дитині самостійно перевірити написане і поставити собі оцінку. Під час розв'язування задачі, змушуйте дитину коментувати вибір саме цієї арифметичної дії. Після прочитання тексту, дитина мусить дати відповіді на питання підручника до цього тексту. Або самій скласти питання для самоконтролю. В підручниках з природознавства є питання в рубриці «Перевір себе».

10 кроків, щоб стати кращими батьками:

- 1. Любов є найважливішою потребою усіх дітей** і однією з основних передумов позитивної поведінки дитини. Батьківська любов допомагає дитині формувати впевненість у собі, викликає почуття власної гідності.
- 2. Прислухуйтеся до того, що говорить Ваша дитина.** Цікавтеся тим, що вона робить і відчуває.
- 3. Всі взаємостосунки, в тому числі, що будуються на любові і довірі, потребують певних обмежень.** Батьки самі мають визначити ці обмеження для дітей. Пам'ятайте, що порушення дітьми будь – яких обмежень є для них природним процесом пізнання, і не варто це розцінювати як прояв неслухняності. Діти почувуються більш безпечно, коли батьки також дотримуються визначених ними обмежень.
- 4. Сміх допомагає розрядити напружену ситуацію.** Часом батьки бувають надто серйозними. Це заважає їм сповна відчути радість батьківства. Вмійте побачити веселі моменти й дозволяйте собі сміх при кожній нагоді.
- 5. Намагайтеся побачити світ очима Вашої дитини і зрозуміти її почуття.** Пригадайте, як ви почувалися, коли були дитиною, і яким незрозумілим здався вам світ дорослих, коли з вами чинили несправедливо.
- 6. Хваліть і заохочуйте дитину.** Сподівайтесь, що дитина поводитиметься добре й заохочуйте її. Хваліть її за хорошу поведінку.
- 7. Поважайте свою дитину так, як ви поважали б дорослого.** Дозвольте дитині брати участь у прийнятті рішень, особливо тих, що стосуються її. Прислухайтесь до думки дитини. Якщо ви змушені сказати щось неприємне, подумайте, яким чином ви сказали б це дорослому. Вибачайтесь, якщо вчинили неправильно, по відношенню до дитини.
- 8. Плануйте розпорядок дня дитини.** Малі діти почуватимуться більш безпечно, якщо дотримуватимуться чіткого розпорядку дня.
- 9. У кожній сім'ї є свої правила.** Будьте послідовними в їх дотриманні. Діти можуть бути введені в оману, якщо одного дня правило виконується, а іншого – відміняється.
- 10. Не забувайте про власні потреби !** Коли батьківство починає надто нагадувати важку працю, і ви відчуваєте, що вам бракує терпіння, приділіть трохи часу лише собі. Робіть те, що приносить вам задоволення. Якщо ви відчуваєте, що можете накричати на дитину, образити, принизити чи вдарити її, залиште дитину на кілька хвилин, порухайте до десяти і заспокойтеся.

Рецепт виховання: візьміть чашу терпіння, влийте туди повне серце любові, киньте дві пригорщі щедрості, плесніть гумору, посипте добротою, додайте якомога більше віри, все це добре перемішайте, намажте на шматок відміреного вам життя і пропонуйте всім, кого зустрінете на своєму шляху.

1) Пам'ятки для батьків :

10 кроків, щоб стати кращими батьками:

- 1. Любов є найважливішою потребою усіх дітей.*
- 2. Прислуховуйтеся до того, що говорить Ваша дитина.*
- 3. Всі взаємостосунки, в тому числі, що будуються на любові і довірі, потребують певних обмежень.*
- 4. Сміх допомагає розрядити напружену ситуацію.*
- 5. Намагайтеся побачити світ очима Вашої дитини і зрозуміти її почуття.*
- 6. Хваліть і заохочуйте дитину.*
- 7. Поважайте свою дитину так, як ви поважали б дорослого.*
- 8. Плануйте розпорядок дня дитини.*
- 9. У кожній сім'ї є свої правила.*
- 10. Не забувайте про власні потреби !*

