

ПРИНЦИПИ И СТРАТЕГИИ ЗА ЕФЕКТИВНА ДИСЦИПЛИНА

1. Създавайте ясни правила и граници и се придържайте към тях. Напишете ги и ако е необходимо, ги поставете на стената.
2. Направете намек или измислете предупреждение, ако детето започва да се държи лошо. Това е най-добрият начин да го научите на самоконтрол.
3. Обосновете представата за положително поведение, като подкрепите доброто държане с похвала или ласка, и пренебрегвайте постъпки, предназначени просто да ви привлекат вниманието.
4. Възпитавайте детето си според вашите представи. Общо взето, родителите не прекарват достатъчно време в разговори с децата си за стойности, правила и за тяхното значение.
5. Предотвратявайте проблемите, преди да се случат. Според психологията на поведението повечето проблеми възникват като резултат от специфични подбуди или загатване. Тяхното разбиране и елиминиране ще ви помогне да избегнете ситуации, които отключват лошото държане.
6. Когато ясно установено правило или норма е нарушено, нарочно или не, незабавно приложете подходящо наказание. Бъдете последователни и направете точно това, което сте казали, че ще направите.
7. Нека наказанието да отговаря на провинението.
8. Задоволете се с определен брой техники на дисциплината. Най-често препоръчваните включват:

А. Порицание. Това е първото нещо, което родителят трябва да прави, и то доста често.

Б. Естествени последствия. Целта е да накарате детето да изпитва логичните последици от лошото си поведение, за да разбере защо дадено правило е важно. Например едно дете, което се разтакава, докато майка му се опитва да го накара да се затича и да хване училищния автобус, трябва да бъде накарано да отиде пеша до училището и да обясни на директора защо е закъсняло. (Но естествените последствия понякога могат да бъдат нереални или дори опасни, например ако учите вашия малчуган да не тича по улицата или защо не трябва да играе с огъня.)

В. Наказание в ъгъла. Това е най-често предписваната техника, при която детето трябва да бъде поставено за кратко време в неутрален и нестимулиращ за лудории ъгъл, по една минута за всяка година от възрастта му. Наказанието има ефект и когато детето се държи лошо на обществено място.

Г. Отнемане на привилегия. Когато децата са твърде големи, за да стоят наказани в ъгъла, родителите обикновено им отнемат някое удоволствие. Времето за гледане на телевизия, видеоигрите и разговорите по телефона като че ли имат най-голям ефект. Избягвайте да отнемате удоволствие, което би било в ущърб на важно изживяване от развитието му. Например по-добре е да наложите по-ранен вечерен час за един

месец, отколкото да не разрешите да отиде на двудневна екскурзия с класа.

Д. Свръхнаказателна корекция на поведението. Тази техника често се препоръчва за бърза промяна в държанието. Когато детето ви се е държало лошо, то трябва да повтори правилното поведение най-малко десет пъти или до двайсет минути. Например, ако синът ви се върне от училище, хвърли палтото и книгите на пода и пренебрегне поздрава ви, би трябвало да изискате от него десет пъти да излиза и да се връща както трябва, като всеки път ви поздравява сърдечно, поставя книгите на определеното място и окачва палтото си.

Е. Точкова система на поведение. За непрекъснати проблеми повечето психолози препоръчват система, при която децата могат да печелят точки за ясно и точно определено добро поведение. Тези точки могат да бъдат „осребрени“ незабавно или да се оставят за по-дългосрочни награди. Лошото поведение ще се изразява в изваждане от натрупаните точки.

По-добре е да бъдете по-скоро строги отколкото отстъпчиви. В допитване на *USA Today* до 101 бивши академични звезди – студенти от по-горните курсове, избрани всяка година за високи академични постижения, талант и обществени заслуги, 49% от тях описват родителите си като по-строги от другите.