

## СЕКРЕТЫ РАЗВИТИЯ САМОДИСЦИПЛИНЫ У РЕБЕНКА

Самоконтроль или самодисциплина – это способность контролировать свои импульсы для достижения жизненных целей. Иными словами, благодаря самодисциплине мы отказываемся от того, чего хотим в данную минуту, ради достижения более важной цели в будущем.

### Важность самодисциплины

Дети учатся самоконтролю, когда родители устанавливают им границы. Но делать это следует с любовью и сочувствием. Поэтому каждый раз, когда ребенок сознательно отказывается от того, чего хочет, он учится контролировать импульсы. В его мозге создаются новые нейронные связи, которые укрепляются каждый раз при проявлении самодисциплины.

Каждому ребенку нужны ограничения. Если ему всё разрешать и выполнять все его желания сиюминутно, у него не будет развиваться самодисциплина, поскольку он не будет учиться сдерживать импульсы ради более значимой цели.

Представьте, что ваш сын тренируется попадать мячом в баскетбольную корзину. Он бросает мяч снова и снова. Он мог бы сесть и отдохнуть, но больше всего он хочет забросить мяч. Мотивация к достижению цели – хороший способ для ребенка развить самодисциплину.

### Как тренировать самодисциплину

Важно устанавливать границы, при этом оставляя ребенку выбор. Ограничения в качестве наказания не учат ребенка самоконтролю, потому что в этом случае контроль приходит извне, у малыша просто нет выбора. Даже если он будет делать то, что вы от него хотите, о развитии самоконтроля не может быть и речи.

Почему же сочувствие так важно? Потому что так ребенок меньше сопротивляется ограничениям. Конечно, они могут не нравиться малышу, но он чувствует, что вы относитесь к нему с пониманием. Он знает, что вы на его стороне. Поэтому он не отстаивает то, что хотел – ему важнее сохранить эмоциональную связь с вами. Он выбирает контролировать свои импульсы и принимает ваши ограничения, вписывает их в свою систему правил.

Именно так ребенок усваивает правила и ценности. Всё начинается с эмоциональной связи – он хочет порадовать вас, и при этом ему не нужно идти против своих принципов. Со временем ребенок начинает видеть себя как человека, который чистит зубы, делает уроки, всегда говорит правду и

помогает окружающим. Он может использовать дисциплину для достижения собственных жизненных целей. И это делает его уверенным в себе, счастливым и дружелюбным.

Поскольку ребенок принимает и усваивает ограничения из-за эмоциональной связи с вами, важно сохранять эту связь. Проявляйте сочувствие, даже если вам приходится в чем-то отказывать ребенку.

Как же проявлять сочувствие, устанавливая ребенку ограничения? Сочувствие – это принятие точки зрения другого человека. Вот несколько примеров, как можно сочетать сочувствие и ограничения:

- «Ты любишь бегать? Ты можешь сколько угодно бегать по траве. Но по проезжей части бегать нельзя: там ездят машины. Можешь взять меня за руку. Когда мы дойдем до детской площадки, ты опять сможешь бегать».
- «Я вижу, как ты зол на брата. Злиться – это нормально, но драться нельзя. Пойдем, скажешь брату, что ты на него злишься. Я помогу тебе».
- «О, ты смотришь фотографии с праздника? Прекрасно. Но мы договорились, что сначала ты должна сделать уроки. После этого ты можешь зайти в Интернет и посмотреть фотографии. Я понимаю, что тебе трудно терпеть так долго. Но ведь всегда приятно оставлять что-то хорошее напоследок».

Устанавливая ограничения, будьте последовательны. Иногда необходимо установить новые правила. Главное, чтобы ограничения не сбивали ребенка с толку. В каждой семье должны быть какие-то приоритеты (безопасность, здоровье, уважение друг к другу, семейные ценности). Разумеется, ограничения должны им соответствовать.

Необходимо расставлять приоритеты и иногда отказываться от своих ожиданий от ребенка. Он развивается, как все люди, и не может быть идеальным. И ваши отношения с малышом должны строиться на близкой связи, а не на ограничениях и фрустрации. Если вы часто говорите ребенку «нет», это ослабляет вашу связь с ним, а это, в свою очередь, мешает ему развивать самодисциплину.

*Материал подготовила: Кузнецова Елена Викентьевна,  
социальный педагог структурного подразделения  
«Центр ПМСС» МОУ «СОШ № 2»*