**[Дисциплина с любовью](http://school20.by/parent/vazhno-znat-roditelyam/112-distsiplina-s-lyubovyu.html)**

1. Обсудите вместе с детьми, каковы будут ответные меры на их плохое поведение, т.е. договоритесь о последующих мерах наказания. Всегда придерживайтесь этого уговора.
2. Выделите стул или тихий угол в доме для «тайм-аутов», куда ребенок будет отправляться в случае наказания. Вы не должны отсылать детей просто в их комнату, где полно всяких интересных вещей, с которыми можно поразвлечься  во время наказания.
3. Постарайтесь исключить эмоции, когда призываете своего ребенка к порядку, не читайте ему нотаций и не спорьте с ним. Делайте то, что считаете нужным: «Алла, я не собираюсь спорить с тобой. Бить других людей не хорошо, я хочу, чтобы ты сейчас подумал о своем поведении. Отправляйся сейчас же в тихое кресло». Дети должны твердо знать, что любое действие имеет последствия. Если ребенок кричит или ведет себя плохо, вы должны продлить время наказания. Когда время наказания закончится, не забудьте спросить ребенка, понял ли он, почему был наказан.
4. Вы можете завести дома карту со звездочками или график, где в течение определенного времени будут делаться заметки о хорошем поведении ребенка. Когда наберется достаточное количество этих заметок, ребенок может получить дополнительное поощрение, скажем, в виде прогулки или поездки куда-нибудь.
5. Не забывайте подмечать, когда ваши дети хорошо ведут себя, и хвалите их за то, что они отвечают вашим ожиданиям: «Я рада, что ты…» или «Это здорово, что ты…»
6. Помните: физическое наказание действенно только по отношению к наказывающему лицу. Ребёнок начинает бояться именно его, старается вести себя прилично только в присутствии этого лица, не соблюдая требований приличия в отношении остальных людей. К тому же он быстро усваивает модель поведения: «если что-то не так – бей!»
7. В психологии воспитания принято считать, что самым большим наказанием для ребёнка должно быть огорчение родителей. Вот как об этом писал В.Г.Белинский*: “Суровый взгляд, холодное вежливое обращение, косвенный упрёк, деликатный намёк…отказ в прогулке…– вот наказания, которые, будучи употреблены соразмерно с виной, произведут и сознание, и раскаяние, и слёзы, и исправление.”*

***При использовании наказания* нельзя:**

* Ø наказывать ребенка «под горячую руку»
* Ø постоянно возвращаться к проступку
* Ø использовать наказание трудом
* Ø постоянно повторять, что ребенок – неумеха (зануда, псих и т.п.), т.е. давать негативные установки
* Ø наказывать лишением сна, еды
* Ø наказывать за то, что взрослые делают сами.