

Чем опасно для школьника отсутствие дисциплины?

В процессе взросления человек сталкивается с необходимостью соблюдать правила, установленные в семье и в обществе — с дисциплиной. В переводе с латинского слово обозначает «выдержанность», «строгость», с чем большинство из нас его ассоциирует. Но дисциплина — не только строгость и порядок, это — мощнейшее оружие на пути к достижению цели, способное преодолеть любые преграды. К тому же, придерживаясь общепринятого распорядка, дети чувствуют себя более комфортно. Родители — тоже: зная, что от них требуется, дети уже не будут так часто ныть, не желая делать что-либо.

Заметьте, практически у всех людей, достигших серьезных успехов, был наставник, который, используя жесткую дисциплину и контроль, требовал от них развития. Жизненным наставником ребенка должны быть его родители. И нужна дисциплина — одной любви для воспитания недостаточно.

Дисциплина — мать победы (А. Суворов)

У многих современных детей «дисциплина хромает». Модный девиз — «Моя жизнь — мои правила!» — подростки воспринимают как «Живу так, как хочу!». Подавляющее большинство не достигает своих целей, потому что только дисциплина оттачивает характер. Ее отсутствие неизбежно приводит к неудаче.

Единственный способ радовать себя в будущем — самодисциплина. Чтобы противодействовать детским «хотелкам», стоит убедить чадо в том, что самоограничение и самодисциплина ему необходимы. Важно уметь отказываться от сиюминутной блажи в пользу большой цели.

Где нет порядка, там не жди успеха (пословица)

Дисциплина начинается с порядка в комнате и в доме. **Стоит завести в семье железное правило — класть каждую вещь на то место, откуда она взята.** Разбросанные вещи не располагают к активности. Порядок в доме — показатель собранности внутри человека.

Эффект Зейгарник

Человек испытывает напряжение, стресс, когда долгое время держит в памяти незавершенные дела. Мысль — «Надо как можно быстрее доделать!» — морально выматывает. Стремление мозга завершить задачи в психологии называется эффектом Зейгарник. По завершении дел удовольствия от этого будет получено гораздо меньше. Большое количество таких дел может спровоцировать невроз. **Приучите ребенка не оставлять на завтра то, что можно доделать сегодня.**

Дисциплина и мотивация

Не секрет, что мотивация играет значительную роль в достижении любой цели, но его можно и не дожидаться. Эффективнее **планировать свои дела и дисциплинированно двигаться вперед.**

Однажды Пикассо сказал: «*Вдохновение существует, но оно должно застать вас за работой!*». Да, даже талантливые люди много работают для достижения своих целей, независимо от настроения и переживаний. Они просто делают то, что нужно.

Дисциплина и лень

«Нужна сила воли», «Не могу себя заставить, лень» — говорят подростки. Но **дело не в лени — всегда есть реальная причина**. Это может быть страх неудачи, непонимание поставленной задачи, болезненный опыт, отсутствие ресурсов, бессилие, потребность в отдыхе. Если точно понимать причину «нехотения», то можно ее устранить.

Теория маленьких шагов

Любая большая цель состоит из маленьких задач. Сложные дела невозможно сделать единым махом, но если **двигаться постепенно, шаг за шагом**, то обнаружится, что все вокруг меняется. Если, например, сразу отжаться 100 раз не получится, то, отжимаясь по 10 раз в день и прибавляя каждый месяц по 5, к концу года реально достичь цели.

Составление списка приоритетов

Дела могут быть важными и второстепенными. Необходимо научить ребенка говорить «нет» делам неважным. Если друзья позовут поиграть, а сын или дочь недоделали уроки, то ответом должно быть твердое «нет», так как уроки важнее. Составьте с ребенком список базовых приоритетов. Если стоит вопрос: «Что выбрать?» — смотри в базу приоритетов.

Личный пример

Без него не обойтись. Дети всегда смотрят на то, что и как делают их родители, и если у взрослых дисциплина «хромает на обе ноги», то и у ребенка дела с ней будут обстоять так же.

Будьте последовательны и непреклонны в своих требованиях!