**Почему детям нужна дисциплина**

**(и чем она отличается от наказания)**

Дисциплину часто путают с наказанием, и большинство родителей не понимают, в чем разница. Однако она есть, и помнить о ней очень важно.

Дисциплина - это вовсе не про правила, нормы, подчинение, покорность или принуждение. Это не что-то жесткое, суровое, закоснелое, скучное, требующее постоянного выполнения одних и тех же действий. Дисциплина — это не что-то, что применяют взрослые по отношению к непослушным, плохо себя ведущим детям.

Дисциплина - это обучение.

На самом деле, дисциплинируя ребенка, родители учат его различать добро и зло. Благодаря дисциплине ребенок начинает понимать, как добиваться успеха, реализовывать свои мечты и [быть счастливым](https://deti.mail.ru/article/kak-rastit-detej-v-pozitivnoj-atmosfere/) в нашем постоянно меняющемся и полном правил мире.

Благодаря дисциплине ребенок, сфокусированный только на своих потребностях, превращается в ответственного взрослого.

Он становится человеком, который следует общепринятым правилам поведения и соблюдает законы — то есть умеет жить в обществе. Самое главное качество, которым обладает дисциплинированный человек, — способность к самоконтролю. Он умеет корректировать свое поведение в зависимости от меняющихся обстоятельств. И именно этому должны научить ребенка родители.

Что такое наказание и чем оно отличается от дисциплины

Наказание — это фактически штраф за нарушение. В отличие от наказания дисциплина не связана с чувством страха. Когда ребенку грозит наказание, он демонстрирует послушание. Но не потому что уважает родителей и понимает, чего они от него хотят, — а потому что боится. А когда родители дисциплинируют ребенка, он понимает, почему не должен делать то, что делал. И с большей долей вероятности не будет этого повторять.

Как показывают исследования, у детей, которых часто наказывают родители, повышен риск психических расстройств — в первую очередь синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

Они плохо контролируют свои эмоции, проявляют агрессию, [травят одноклассников](https://deti.mail.ru/article/moj-rebenok-agressor-kak-govorit-s-detmi-o-bulli/), у них снижается школьная успеваемость.

Наказание воздействует на так называемый «эмоциональный» мозг, который просто цепенеет от ужаса перед последствиями неправильного поведения. Дисциплина же обращается к «думающему» мозгу, который учится заранее менять неправильное поведение, чтобы этих последствий избежать.

Как эффективно дисциплинировать ребенка, не применяя при этом наказаний

Для многих родителей наказание — единственный известный им действенный способ воспитания. И это просто объяснить: точно так же поступали с ними их родители. Но не стоит забывать, что человек как вид обладает, возможно, уникальной способностью — он умеет наблюдать за поведением окружающих людей, имитировать его и понимать намерения. Для обеспечения этой способности в человеческом мозге даже есть специальная система зеркальных нейронов. Поэтому так важно, чтобы родители служили детям ролевыми моделями — то есть показывали им пример поведения, которого они от них ожидают.

Проще говоря, если вы хотите, чтобы [дети вас уважали](https://deti.mail.ru/article/etomu-ne-uchat-v-shkole-chto-vash-rebenok/), — сами относитесь к ним с уважением. Если вы не хотите, чтобы дети ругались матом, — не ругайтесь сами. Если вы хотите, чтобы дети были добрыми, — проявляйте доброту сами.

В воспитании тоже работает известное правило «Поступай с другими так, как ты хочешь, чтобы они поступали с тобой».