

# 20 способов избежать наказания

## *Прописные правила*

### ***Ищите скрытые потребности.***

Например: пока вы ожидаете своей очереди, дайте ребенку во что-то поиграть

### ***Дайте информацию, объясните причины и последствия.***

Например: если ваш ребенок разрисовал стену, объясните ему, почему рисуют только на бумаге. Помогите ему устранить последствия, либо проконтролируйте, как он это сделает сам.

### ***Ищите скрытые чувства. Признавайте, принимайте и выслушивайте чувства ребенка.***

Например: если ваш ребенок бьет младшую сестренку, побудите его выражать свой гнев и ревность способами, не причиняющими боль. Можно покричать, потопать.

### ***Направьте поведение вашего ребенка в другое русло.***

Например: если вы не хотите, чтобы ребенок стоил крепость в кухне, не говорите только «нет». Скажите ему, где он может ее построить – дайте другие альтернативы.

### ***Покажите ребенку, как вы хотите, чтобы он себя вел.***

Например: если ваш ребенок тянет кота за хвост, покажите ему, как погладить кота. Не полагайтесь на одни слова.

### ***Желательно предлагать выбор, а не давать указания. Принятие решения укрепляет детей; указания вызывают противодействие.***

Например: «Ты хочешь почистить зубы до или после того, как наденешь пижаму?»

### ***Идите на маленькие уступки.***

Например: «Я разрешаю тебе не чистить зубы сегодня вечером, потому что ты очень устал. Но утром ты их обязательно почистишь»

### ***Дайте время на подготовку***

Например: «Скоро будем ложиться спать. У тебя есть еще 15 минут поиграть, а потом убирай игрушки»

### ***Позвольте случиться тому, что должно случиться (когда это возможно). Не слишком оберегайте и исправляйте.***

Например: если вы предупреждали ребенка о том, что он может удариться, прыгая с кровати - дайте ему «набить эту шишку». В следующий раз он к вам прислушается.

### ***Делайте вместе, играйте. Много конфликтных ситуаций можно превратить в игру.***

Например: убирая игрушки - «А давай поиграем в магазин. Ты привозишь мне товар (машинки, кубики и т.п.), а я его буду складывать на склад», «Кто быстрее соберет все карандаши», «Давай почистим друг другу зубы»

### ***Разряжайте конфликт со смехом.***

Например: если ваш ребенок сердится на вас, предложите ему выплеснуть свою злость в подушечной войне с вами. Играйте свою роль, драматично сдаваясь. Смех помогает высвободить гнев и чувство беспомощности.

### ***Заклучайте сделку, ведите переговоры.***

Например: если вы хотите уйти с игровой площадки, а ваш ребенок еще хочет поиграть – договоритесь, сколько еще раз он может скатиться с горки перед уходом.

***Пересмотрите ваши ожидания. Дети обладают сильными чувствами и потребностями, и поэтому для них естественно быть шумными, любопытными, неряшливыми, упрямыми, нетерпеливыми, забывчивыми, пугливыми и полными энергии.***

***Принимайте ребенка таким, какой он есть.***