

## 20 АЛЬТЕРНАТИВ НАКАЗАНИЮ



### 1. ИЩИТЕ СКРЫТЫЕ ПОТРЕБНОСТИ.

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

### 2. ДАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ И ОБЪЯСНИТЕ ПРИЧИНЫ.

Например: если ваш ребенок разрисовал стену, объясните ему, почему рисуют только на бумаге.

### 3. ИЩИТЕ СКРЫТЫЕ ЧУВСТВА.

Признавайте, принимайте и выслушивайте чувства.

Например: если ваш ребенок бьет младшую сестренку, побудите его выражать свой гнев и ревность способами, не причиняющими боль другим. Возможно, он должен кричать или злиться.

#### **4. ИЗМЕНИТЕ ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ.**

Иногда это легче, чем пытаться изменить ребенка.

Например: если ваш ребенок постоянно вынимает вещи из кухонных шкафов, закройте их так, чтобы он не мог открыть (есть специальные приспособления).

#### **5. НАЙДИТЕ ПРИЕМЛЕМЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ.**

Направьте поведение вашего ребенка в другое русло.

Например: если вы не хотите, чтобы ваш ребенок строил крепость в столовой, не говорите только 'нет'. Скажите ему, где он может строить ее.

#### **6. 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.

#### **7. ЖЕЛАТЕЛЬНО ДАВАТЬ ВЫБОР, А НЕ УКАЗАНИЯ.**

Принятие решения укрепляет детей; указания вызывают противодействие.

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

#### **8. ИДИТЕ НА МАЛЕНЬКИЕ УСТУПКИ.**

Например: "Я разрешаю тебе не чистить зубы сегодня вечером, потому что ты сильно устал".

#### **9. ДАЙТЕ ВРЕМЯ НА ПОДГОТОВКУ.**

Например: если вы ожидаете к ужину гостей, скажите ребенку, как вы хотите, чтобы он себя вел. Будьте конкретны. Ролевая игра может помочь подготовить детей к возможным сложным ситуациям.

#### **10. ПОЗВОЛЬТЕ СЛУЧИТЬСЯ ТОМУ, ЧТО ДОЛЖНО СЛУЧИТЬСЯ (когда это возможно).**

Не слишком оберегайте и исправляйте.

Например: ребенок, который не повесил свой купальный халат и полотенце, может найти их назавтра все еще влажными.

#### **11. СООБЩАЙТЕ ВАШИ СОБСТВЕННЫЕ ЧУВСТВА.**

Дайте детям знать, как их поведение влияет на вас.

Например: "Я очень устаю от собирания крошек в гостиной комнате".

#### **12. ПРИМЕНЯЙТЕ ДЕЙСТВИЕ, КОГДА ЭТО НЕОБХОДИМО.**

Например: Если ваш ребенок хочет упрямо бегать по улице во время совместной прогулки, держите его за руку (при этом объясняя опасности).

#### **13. ДЕРЖИТЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА.**

Ребенок, который ведет себя агрессивно или несносно, может извлечь пользу,

если вы будете крепко держать его, но одновременно с любовью и поддержкой. Это позволит направить его скрытые чувства в слезы облегчения.

#### **14. УДАЛИТЕ РЕБЕНКА ИЗ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ И ОСТАНЬТЕСЬ С НИМ.**

Используйте это время, чтобы выслушать, разделить чувства, поддержать и разрешить конфликт.

#### **15. ДЕЛАЙТЕ ВМЕСТЕ, ИГРАЙТЕ.**

Много конфликтных ситуаций можно превратить в игру.

Например: "Пока мы убираем, давай представим, что мы семь гномов", "Давай почистим друг другу зубы".

#### **16. РАЗРЯЖАЙТЕ КОНФЛИКТ СО СМЕХОМ.**

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

#### **17. ЗАКЛЮЧАЙТЕ СДЕЛКУ, ВЕДИТЕ ПЕРЕГОВОРЫ.**

Например: если вы готовы уйти с игровой площадки, а ваш ребенок все еще хочет играть, договоритесь, сколько раз он может спуститься с горки перед уходом.

#### **18. ПРИНИМАЙТЕ ОБОЮДНОЕ РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА.**

Обсудите с ребенком нынешнюю конфликтную ситуацию, заявите о ваших собственных потребностях и попросите его помощи в поиске решения. Вместе установите правила. Ведите семейные встречи.

#### **19. ПЕРЕСМОТРИТЕ ВАШИ ОЖИДАНИЯ.**

Маленькие дети обладают сильными чувствами и потребностями, и поэтому для них естественно быть шумными, любопытными, неряшливыми, упрямыми, нетерпеливыми, требовательными, творческими, забывчивыми, пугливыми, эгоистичными и полными энергии. Постарайтесь принимать их такими, какие они есть.

#### **20. ДЕЛАЙТЕ СЕБЕ ПЕРЕРЫВ.**

Выйдите из комнаты и сделайте то, что поможет вам восстановить самообладание и ровное суждение (например: позвоните другу, поплачьте, помедитируйте, примите душ).

[https://vk.com/roditeli\\_i](https://vk.com/roditeli_i)