

18 способов избежать наказания

Писклова Елена Николаевна, педагог-психолог МБДОУ

МО г. Краснодар «Детский сад №197»

Прописные правила		Например
1	<i>Ищите скрытые потребности</i>	Пока вы чего-то ждете, дайте ребенку во что-то поиграть, займите его делом.
2	<i>Дайте информацию и объясните причины</i>	Если ваш ребенок разрисовал стену, объясните ему, почему рисуют только на бумаге.
3	<i>Ищите скрытые чувства. Признавайте, принимайте и выслушивайте чувства ребенка</i>	Если ваш ребенок бьет младшую сестренку, побудите его выразить свой гнев и ревность способами, не причиняющими боль другим. Можно предложить ему покричать в подушку, смять и порвать бумагу, побить большую мягкую игрушку, потопать ногами, похлопать с силой руками и т.д.
4	<i>Направьте поведение вашего ребенка в другое русло</i>	Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок строил крепость в кухне, не говорите только «нет». Скажите ему, где он может ее строить.
5	<i>Покажите ребенку, как вы хотите, чтобы он себя вел</i>	Если ваш ребенок тянет кота за хвост, покажите ему, как погладить кота. Не полагайтесь на одни слова.
6	<i>Желательно предлагать выбор, а не давать указания. Принятие решения укрепляет детей; указание вызывают противодействие</i>	«Ты хочешь почистить зубы до, или после того, как наденешь пижаму?»
7	<i>Идите на маленькие уступки</i>	«Я разрешаю тебе не чистить зубы сегодня вечером, потому что ты сильно устал».
8	<i>Дайте время на подготовку</i>	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.
9	<i>Позвольте случиться тому, что</i>	Ребенок, который не повесил свою куртку, может ее найти самостоятельно без

	<i>должно случиться (когда это возможно). Не слишком опекайте и исправляйте ребенка</i>	помощи взрослого.
10	<i>Сообщайте ваши собственные чувства. Дайте детям знать, как их поведение влияет на вас</i>	«Я очень устаю от собирания твоих игрушек в ванной комнате».
11	<i>Применяйте действие, когда это необходимо</i>	Если ваш ребенок хочет упрямо бегать по улице во время совместной прогулки, держите его за руку (при этом, объясняя, почему вы так поступаете).
12	<i>Делайте что-то вместе, играйте. Много конфликтных ситуаций можно превратить в игру</i>	«Пока мы убираем, давай представим, что мы семь гномов», «Давай почистим друг другу зубы» и т.д.
13	<i>Разряжайте конфликт со смехом</i>	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.
14	<i>Заклучайте сделку, ведите переговоры</i>	Если вы хотите уйти с игровой площадки, а ваш ребенок все еще хочет играть, договоритесь, сколько еще раз он может скатиться с горки перед уходом.
15	<i>Держите вашего ребенка в момент эмоциональной вспышки</i>	Ребенок, который ведет себя агрессивно и несносно, может почувствовать облегчение, если вы будете держать его крепко, но одновременно с любовью и поддержкой. Это позволит направить его скрытые чувства в слезы облегчения.
16	<i>Удалите ребенка из конфликтной ситуации и останьтесь с ним</i>	Используйте это время, чтобы выслушать, разделить его чувства, поддержать ребенка и разрешить конфликт.
17	<i>Пересмотрите свои ожидания. Постарайтесь принимать ваших детей такими, какие они есть</i>	Маленькие дети обладают сильными чувствами и потребностями, и поэтому для них естественно быть шумными, любопытными, неряшливыми, упрямыми, нетерпеливыми, требовательными, творческими, забавными, пугливыми, эгоистичными и полными энергии.
18	<i>Делайте себе перерыв в момент эмоционального напряжения</i>	Выйдите из комнаты, и сделайте то, что поможет вам восстановить самообладание, например, позвоните другу, поплачьте, примите душ, послушайте музыку.

