19 АЛЬТЕРНАТИВ НАКАЗАНИЮ

1. Ищите скрытые потребности

Например: пока вы ожидаете своей очереди, а ребёнок капризничает, дайте ему во что-то поиграть, задавайте ему простые вопросы, пожимайте ручку особенным «кодом».

2. Дайте информацию и объясните причины

Например: если малыш разрисовал стену, объясните ему, почему рисуют только на бумаге. «Нельзя, и всё», «Потому что так не делается», «Потому что так всегда было» — это не слишком убедительные аргументы для ребенка.

3. Ищите скрытые чувства

Признавайте, принимайте и выслушивайте чувства. Например, если ребенок ударил 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 другое применение его желаниям

Направьте поведение малыша в другое русло. Например, если вы не хотите, чтобы ребенок строил крепость в столовой, не говорите только «нет». Скажите ему, где он может её построить.

6. Подавайте пример

Если кроха тянет кота за хвост, покажите ему, как погладить кота. Как почесать за ушком. Не полагайтесь на одни слова — предлагайте альтернативные действия.

7. Желательно давать выбор, а не указание

Принятие решения укрепляет детей, воспитывает их ответственность; указания же вызывают противодействие. Например: «Ты хочешь почистить зубы до или после того, как наденешь пижаму?».

8. Идите на уступки

Изредка говорите: я разрешаю тебе не чистить зубы сегодня вечером, потому что ты сильно устал».

9. Дайте время на подготовку

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 случится тому, что должно случиться.

Не слишком оберегайте и исправляйте его ошибки. Например: ребенок, который не повесил свой купальный халат и полотенце, может найти их назавтра все еще влажными, а разбросанные по комнате игрушки — потрепанными кошкой.

11. Сообщайте ваши чувства

Дайте детям знать, как их поведение влияет на вас. Например «Я очень устаю от собирания крошек в гостиной комнате».

12. Действуйте, когда необходимо

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

13. Держите малыша, если он агрессивен

Ребенок, который ведет себя агрессивно или несносно, может резко поменять поведение, если вы будете крепко, с любовью и поддержкой держать его, обнимать. Это позволит направить его скрытые чувства в слезы облегчения.

14. Уйдите с ребенком от конфликта и останьтесь вдвоем

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

15. Делайте и играйте вместе!

Много конфликтных ситуаций можно превратить в игру. Например: «Пока мы убираем, давай представим, что мы семь гномов», «Давай почистим друг другу зубы».

16. Смейтесь для разрядки

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. Ведите переговоры, заключайте сделки

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

18. Принимайте решение вместе

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 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.

Подготовила педагог-психолог
Лаптева Е.В.