

ТОНКОСТИ  
ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ:  
**13 АЛЬТЕРНАТИВ  
НАКАЗАНИЮ**



Многие родители осознают, что крики, шлепки и битье разрушают **САМООЦЕНКУ**, вызывают **ЗЛОСТЬ** и разрушают **ОТНОШЕНИЯ** с ребенком, однако не во всех ситуациях удается совладать с эмоциями и проявлять *родительскую мудрость*.

Ребенку нужно дать понять, что он поступил неправильно, но сделать это так, чтобы НЕ *травмировать* его психику и НЕ вызвать *обратную реакцию*.

Настоящими альтернативами наказанию являются те, которые **ПОМОГАЮТ** ребенку *растти* и *обучаться здоровым путем*.

## АЛЬТЕРНАТИВА №2.

Обеспечивайте безопасность и среду, дружелюбную по отношению к ребенку. Глупо оставлять в зоне доступа маленького ребенка дорогие вещи, когда их можно просто убрать до той поры, пока ребенок **не научится обращаться с ними бережно.**



## АЛЬТЕРНАТИВА №2

Предупреждайте нежелательное поведение, вовремя реагируйте на потребности ребенка.

Если текущие потребности удовлетворены, ребенок готов переходить на следующую стадию в обучении.

## АЛЬТЕРНАТИВА №3

Сделайте для себя карточки-напоминалки.

Например: “Поддержи мечту ребенка”, “Ребенок в игре – это юный исследователь, познающий мир”

## АЛЬТЕРНАТИВА №4

Учитесь сотрудничать и договариваться.

Когда это только возможно, находите решения “выигрыш – выигрыш”, которые удовлетворяют потребности и интересы каждого.

## АЛЬТЕРНАТИВА №5

Говорите с ребенком о его чувствах. Он должен знать, что вы понимаете его и заботитесь о нем, и что он никогда не будет отвергнут. Например: “Меня это тоже пугало, когда я была маленькой”.

## АЛЬТЕРНАТИВА №6

Внушайте вашему ребенку веру в то, что вы его любите и что он ценен. Так называемое “плохое” поведение часто является попыткой ребенка *выразить его потребность в любви и внимании тем способом, который ему в данный момент доступен.*



## АЛЬТЕРНАТИВА №7

Удовлетворяйте лежащие в основе поведения потребности. Такие вопросы как: “Ты злишься, потому что я сегодня долго разговаривала по телефону? Хочешь, пойдем, прогуляемся вместе?“ – помогут ребенку почувствовать, что его любят и понимают.

## АЛЬТЕРНАТИВА №8

Применяйте “Золотое Правило“.

Подумайте, как бы вы хотели, чтобы обращались с вами в подобной ситуации. Поставьте себя на место ребенка и объективно оцените, какое наказание вы смогли бы вынести без последствий.

## АЛЬТЕРНАТИВА №9

Смешайте фокус своего внимания с ситуацией, которая оказалась слишком **стрессовой** для ребенка, для того чтобы справиться с ней в данный момент:

“Давай сделаем перерыв.”  
“Что бы ты хотел сейчас поделать?“.

## АЛЬТЕРНАТИВА №10

Проявляйте сочувствие и сопреживайте вашему ребенку. Даже если поведение ребенка кажется неразумным, лежащие в основе чувства и потребности реальны для ребенка. Выражение в ключе

*“Ты выглядишь расстроенным”* – хороший способ показать ребенку, что вы на его стороне.

Также не забывайте, что эмоционально сильным для ребенка является прикосновение и контакт глаз.



## АЛЬТЕРНАТИВА №11

Следите за тем, чтобы вы и ваш ребенок получали в течение дня достаточное количество питательной пищи, чтобы уровень сахара в крови оставался высоким. Зачастую, небольшой перекус – это лучшее решение.

## АЛЬТЕРНАТИВА №12

### Дышите!

Когда мы испытываем стресс, мы нуждаемся в большем количестве кислорода. Это заставляет нас дышать часто и поверхностно. Даже небольшое количество глубоких вдохов поможет нам успокоиться и думать более ясно.

## АЛЬТЕРНАТИВА №13

Ромашковый чай оказывает хороший **расслабляющий эффект** как на взрослых, так и на детей.

Предложи ребенку кружку ароматного напитка с печеньем, это поможет ему успокоиться и наладить с вами контакт.

Помните, что плохое поведение зачастую вызвано неудовлетворенными потребностями ребенка.

Он сталкивается с равнодушием родителей и пытается добиться желаемого самостоятельно, что нередко приводит к неприятностям.

Научитесь общаться с ребенком, покажите ему свою **любовь**, будьте для него **другом** и **сообщником**, и тогда его **поведение**, вероятней всего, **изменится к лучшему**.

