



## **ДОГОВОРИТЬСЯ С ДЕТЬМИ ВСЕГДА ПРОЩЕ, ЧЕМ НАКАЗЫВАТЬ!**

Дети всегда будут шалить, шуметь, капризничать, лезть куда не надо. В общем, всячески испытывать на прочность родительское имущество и родительские нервы. Как остановить разбушевавшегося карапуза без помощи угла, шлепков и окриков?

### **Альтернатива № 1. "Метод естественных последствий".**

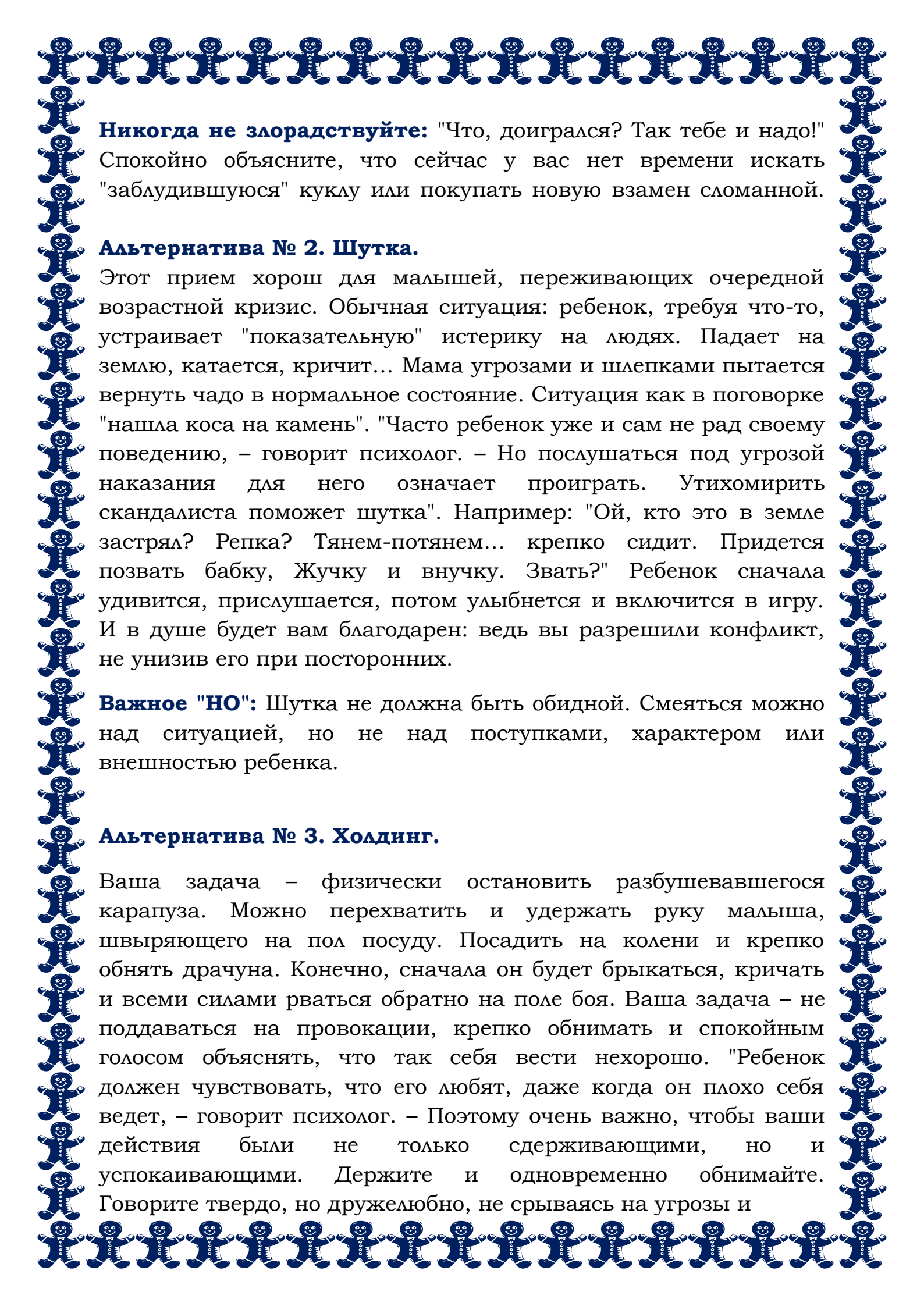
Пусть неприятность случится. Этот прием впервые был описан еще в XVIII веке великим философом Жан-Жаком Руссо. Актуальности не потерял. Сейчас специалисты называют его "методом естественных последствий". Суть метода в том, что родитель вообще не участвует в наказании ребенка.

"В комнате у четырехлетней девочки вечный беспорядок, – приводит пример детский психолог Оксана Лысикова.

– Мама в очередной раз повышает голос, девочка в очередной раз обижается, но в целом перевес на стороне дочки. Потому что мама сдается, как только ребенок со слезами требует найти куклу, погребенную под завалами игрушек. Отстранитесь, дайте девочке потрудиться, расстроиться из-за потери игрушки, – советует психолог. – Так вы приучите ребенка к ответственности за свои поступки, не ставя под удар ваши отношения. Ведь наказывает не мама – к пропаже игрушки приводят "естественные последствия" дочкиного разгильдяйства".

**Важное "НО":** Метод применять нельзя, если:

- естественные последствия опасны для здоровья и/или безопасности ребенка;
- ребенок еще не способен воспринять "жизненный урок" (например, бесполезно "отучать" одиннадцатимесячного карапуза ломать игрушки).



**Никогда не злорадствуйте:** "Что, доигрался? Так тебе и надо!" Спокойно объясните, что сейчас у вас нет времени искать "заблудившуюся" куклу или покупать новую взамен сломанной.

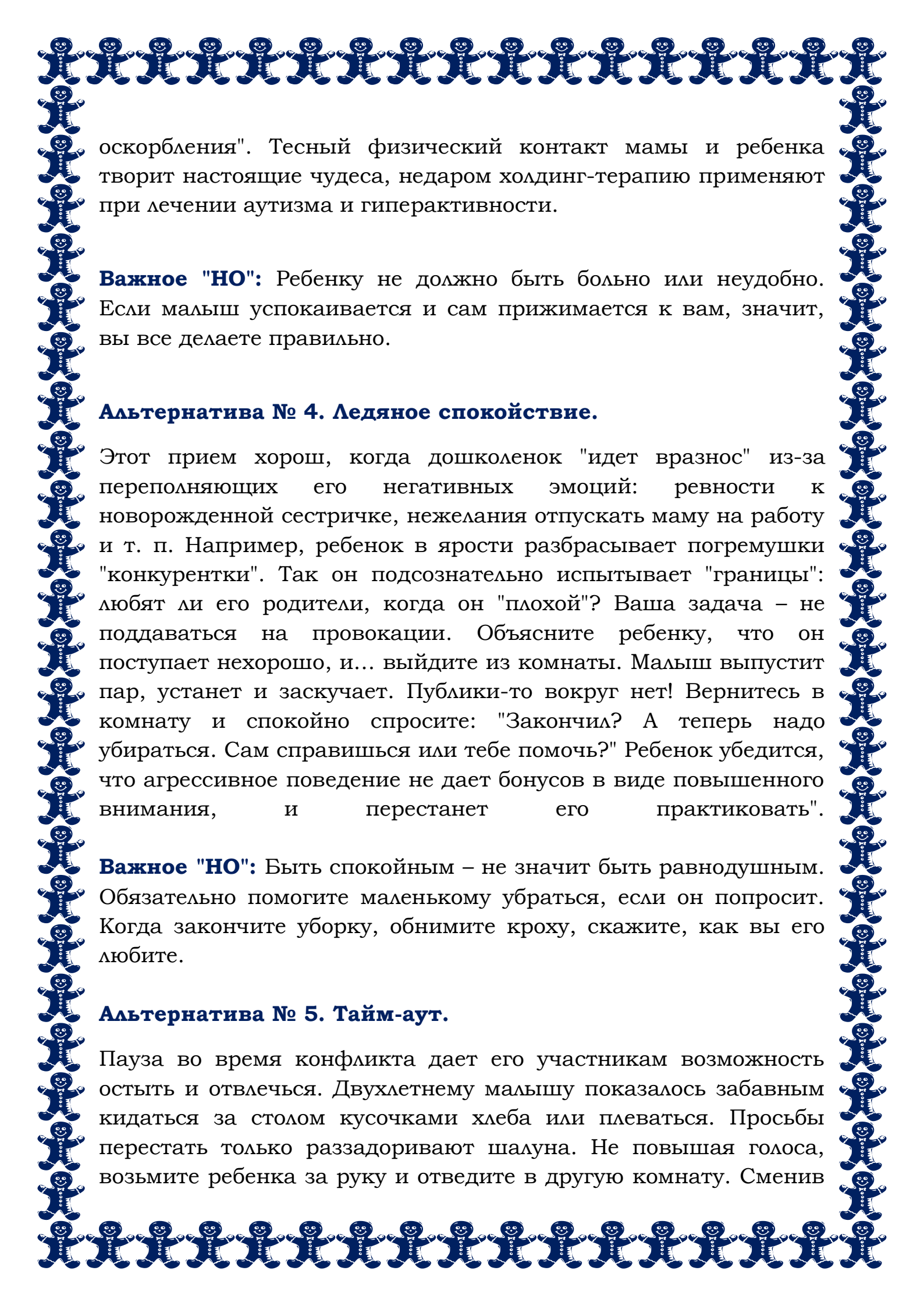
### **Альтернатива № 2. Шутка.**

Этот прием хорош для малышей, переживающих очередной возрастной кризис. Обычная ситуация: ребенок, требуя что-то, устраивает "показательную" истерику на людях. Падает на землю, катается, кричит... Мама угрозами и шлепками пытается вернуть чадо в нормальное состояние. Ситуация как в поговорке "нашла коса на камень". "Часто ребенок уже и сам не рад своему поведению, – говорит психолог. – Но послушаться под угрозой наказания для него означает проиграть. Утихомирить скандалиста поможет шутка". Например: "Ой, кто это в земле застрял? Репка? Тянем-потянем... крепко сидит. Придется позвать бабу, Жучку и внука. Звать?" Ребенок сначала удивится, прислушается, потом улыбнется и включится в игру. И в душе будет вам благодарен: ведь вы разрешили конфликт, не унизив его при посторонних.

**Важное "НО":** Шутка не должна быть обидной. Смеяться можно над ситуацией, но не над поступками, характером или внешностью ребенка.

### **Альтернатива № 3. Холдинг.**

Ваша задача – физически остановить разбушевавшегося карапуза. Можно перехватить и удержать руку малыша, швыряющего на пол посуду. Посадить на колени и крепко обнять драчуна. Конечно, сначала он будет брыкаться, кричать и всеми силами рваться обратно на поле боя. Ваша задача – не поддаваться на провокации, крепко обнимать и спокойным голосом объяснять, что так себя вести нехорошо. "Ребенок должен чувствовать, что его любят, даже когда он плохо себя ведет, – говорит психолог. – Поэтому очень важно, чтобы ваши действия были не только сдерживающими, но и успокаивающими. Держите и одновременно обнимайте. Говорите твердо, но дружелюбно, не срываясь на угрозы и



оскорбления". Тесный физический контакт мамы и ребенка творит настоящие чудеса, недаром холдинг-терапию применяют при лечении аутизма и гиперактивности.

**Важное "НО":** Ребенку не должно быть больно или неудобно. Если малыш успокаивается и сам прижимается к вам, значит, вы все делаете правильно.

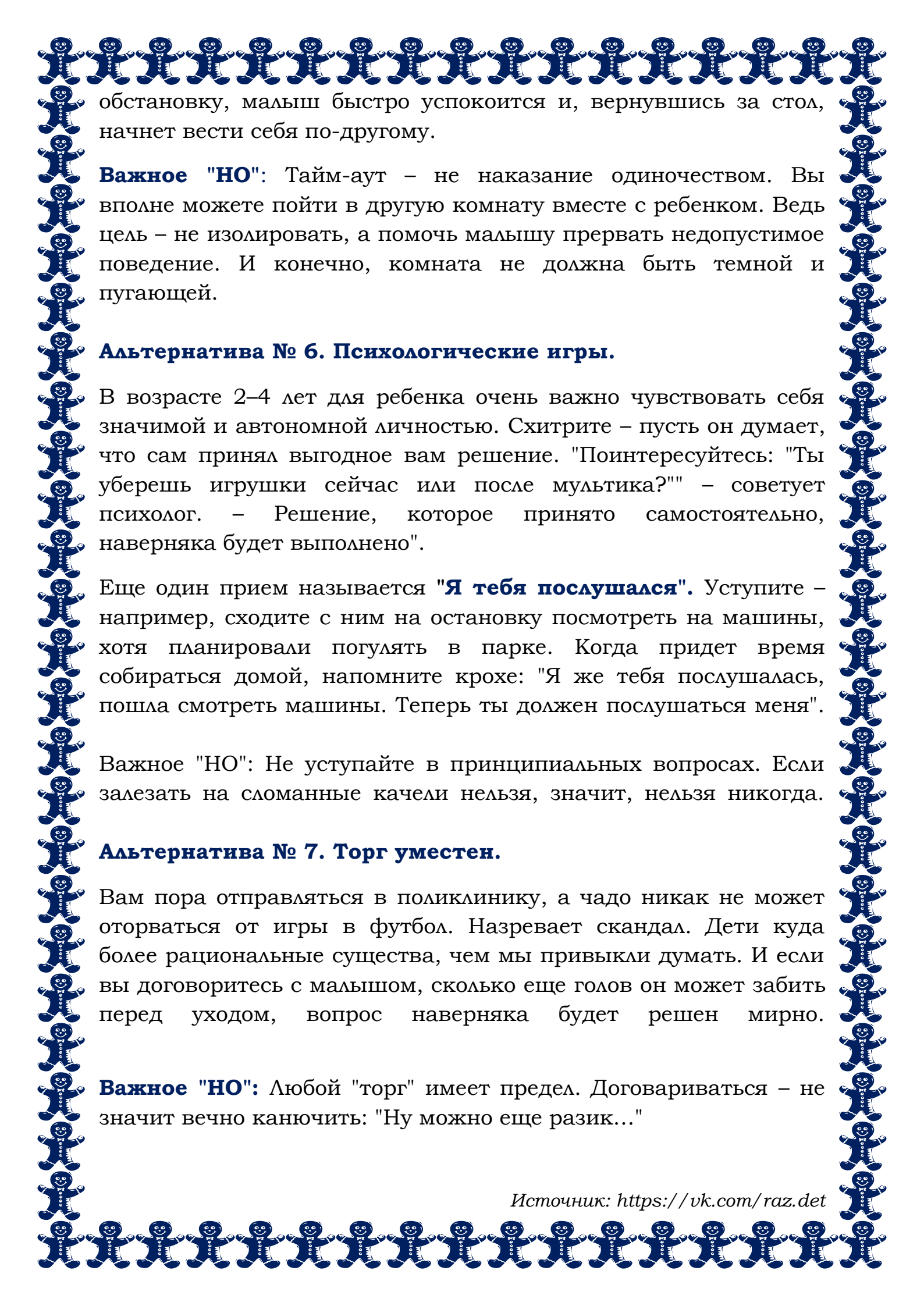
#### **Альтернатива № 4. Ледяное спокойствие.**

Этот прием хорош, когда дошколенок "идет вразнос" из-за переполняющих его негативных эмоций: ревности к новорожденной сестричке, нежелания отпускать маму на работу и т. п. Например, ребенок в ярости разбрасывает погремушки "конкурентки". Так он подсознательно испытывает "границы": любят ли его родители, когда он "плохой"? Ваша задача – не поддаваться на провокации. Объясните ребенку, что он поступает нехорошо, и... выйдите из комнаты. Малыш выпустит пар, устанет и заскучает. Публики-то вокруг нет! Вернитесь в комнату и спокойно спросите: "Закончил? А теперь надо убираться. Сам справишься или тебе помочь?" Ребенок убедится, что агрессивное поведение не дает бонусов в виде повышенного внимания, и перестанет его практиковать".

**Важное "НО":** Быть спокойным – не значит быть равнодушным. Обязательно помогите маленькому убираться, если он попросит. Когда закончите уборку, обнимите кроху, скажите, как вы его любите.

#### **Альтернатива № 5. Тайм-аут.**

Пауза во время конфликта дает его участникам возможность остыть и отвлечься. Двухлетнему малышу показалось забавным кидаться за столом кусочками хлеба или плевать. Просьбы перестать только раззадоривают шалуна. Не повышая голоса, возьмите ребенка за руку и отведите в другую комнату. Сменив



обстановку, малыш быстро успокоится и, вернувшись за стол, начнет вести себя по-другому.

**Важное "НО":** Тайм-аут – не наказание одиночеством. Вы вполне можете пойти в другую комнату вместе с ребенком. Ведь цель – не изолировать, а помочь малышу прервать недопустимое поведение. И конечно, комната не должна быть темной и пугающей.

### **Альтернатива № 6. Психологические игры.**

В возрасте 2–4 лет для ребенка очень важно чувствовать себя значимой и автономной личностью. Схитрите – пусть он думает, что сам принял выгодное вам решение. "Поинтересуйтесь: "Ты уберешь игрушки сейчас или после мультика?" – советует психолог. – Решение, которое принято самостоятельно, наверняка будет выполнено".

Еще один прием называется "**Я тебя послушался**". Уступите – например, сходите с ним на остановку посмотреть на машины, хотя планировали погулять в парке. Когда придет время собираться домой, напомните крохе: "Я же тебя послушалась, пошла смотреть машины. Теперь ты должен послушаться меня".

**Важное "НО":** Не уступайте в принципиальных вопросах. Если залезать на сломанные качели нельзя, значит, нельзя никогда.

### **Альтернатива № 7. Торг уместен.**

Вам пора отправляться в поликлинику, а чадо никак не может оторваться от игры в футбол. Назревает скандал. Дети куда более рациональные существа, чем мы привыкли думать. И если вы договоритесь с малышом, сколько еще голов он может забить перед уходом, вопрос наверняка будет решен мирно.

**Важное "НО":** Любой "торг" имеет предел. Договариваться – не значит вечно канючить: "Ну можно еще разик..."