

## Рекомендации для родителей

### «Как научить ребёнка правильному поведению?»

Ψ **Спокойный уверенный тон.** Давайте ясные конкретные указания. Уходите, если чувствуете, что теряете контроль над собой, вам нужно время чтобы прийти в себя. Игнорируйте до тех пор, пока ребенок не перестанет себя плохо вести. Как только он перестал вести себя неправильно, похвалите его. (Мне так приятно, что ты успокоился).

Ψ **Игнорируйте неправильное поведение.** Порой родители сами поощряют плохое поведение ребенка тем, что уделяют ему при этом внимание. Внимание может быть и положительным (похвала), и негативным (критика), но иногда полное отсутствие внимания может стать решением проблемы плохого поведения ребенка. Если вы понимаете, что ваше внимание только раззадоривает ребенка, попробуйте себя сдерживать. «Техника игнорирования» требует терпения, а главное, не забывайте, вы игнорируете **не ребенка, а его поведение.**

Ψ **Добивайтесь предъявленных требований.** Когда вы чувствуете, что ребенок начинает манипулировать вами или пытается вывести вас из себя, чтобы вы поменяли свое решение, просто перестаньте с ним разговаривать. Оставайтесь спокойной. Вы один раз объяснили причину требования и больше не обязаны вступать в никакие дискуссии. (Причина четкая, должна быть понятна ребенку.) Ни в коем случае не позволяйте ребенку уходить от ответственности. В реальном мире такой возможности не будет.

Ψ **Уходите, если вы теряете контроль над собой.** Дети любого возраста могут довести мам и пап до такого состояния, что родители теряют над собой контроль. Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой, вам нужно время, чтобы прийти в себя. Дайте возможность и себе, и ребенку успокоиться.

Ψ **Расскажите ребенку о правильном поведении.** Если ребенок делает не то, что требуется, займите его тем, чем нужно. Детей необходимо учить тому, как, где и когда правильно себя вести. Ребенку недостаточно сказать: «Так делать не следует». Ему надо объяснить, как поступать в таком случае, то есть показать альтернативу.

Ψ **Заклучайте соглашения.** Используйте естественные последствия (вознаграждение, лишение привилегий) – это воспитывает ответственность и побуждает думать прежде, чем что-то сделать.

Ψ **Будьте последовательны.** Ребенок будет продолжать испытывать ваше терпение и искать границы дозволенного до тех пор, пока вы не начнете четко и последовательно реагировать на его поведение. Контролировать его поведение вы сможете только в том случае, если будите обращать внимание и на хорошее, и на плохое, поощрять правильное и наказывать за неправильное. И то и другое одинаково важно.

Ψ **Пытайтесь решить проблему.** Плохое поведение ребенка связано с тем, что его что-то не устраивает, существует проблема, которую он не может решить самостоятельно, вы старше и опытнее, значит, скорее всего, сможете помочь. Опишите проблему коротко и ясно. Придумайте несколько решений, обдумайте плюсы и минусы каждого варианта и приступайте к решению проблемы. Ругать за плохое поведение недостаточно, стоит еще поинтересоваться: «В чем дело?», «Как я могу помочь?».

Ψ **Учитесь слушать.** Разговаривайте о неправильном поведении. Присядьте рядом. Посмотрите в глаза. Дайте возможность высказаться о чувствах. К чувствам у вас претензий нет. Неправильным может быть только поведение – то есть то, как ребенок выражает свои чувства. Покажите, что вы разделяете чувства ребенка и понимаете его.

Ψ **Найдите время поиграть с ребенком.** Игра самое подходящее время для того, чтобы приучать ребенка к хорошему, уделить внимание (в котором он нуждается), поддержать его здоровье и повысить самооценку, а здоровая самооценка – это залог будущего счастья. Постарайтесь не критиковать и не ругать ребенка во время игры.

Ψ **Используйте временную позицию.** Вы отправляете ребенка в изолированный уголок, где ребенок не может себя развлечь (не используйте место, которое вызывает у ребенка страх, он будет сосредоточен на своих переживаниях). Объясните, что в углу он будет стоять, не долго и должен успокоиться, и подумать над своим поведением.

