*Двадцать способов избежать наказания*

Ищите скрытые потребности.

*Например: пока вы ожидаете своей очереди, дайте ребенку во что-то поиграть.*

Дайте информацию и объясните причины.

*Например: если ваш ребенок разрисовал стену, объясните ему, почему рисуют только на бумаге.*

Ищите скрытые чувства. Признавайте, принимайте и выслушивайте чувства ребенка.

*Например: если ваш ребенок бьет младшую сестренку, побудите его выражать свой гнев и ревность способами, не причиняющими боль другим. Можно покричать.*

Направьте поведение вашего ребенка в другое русло.

*Например: если вы не хотите, чтобы ваш ребенок строил крепость в кухне, не говорите только «НЕТ». Скажите ему, где он может ее построить.*

Покажите ребенку, как вы хотите, чтобы он себя вел.

*Например: если ваш ребенок тянет кота за хвост, покажите ему, как погладить кота. Не полагайтесь на одни слова.*

Желательно предлагать выбор, а не давать указания. Принятие решения укрепляет детей; указания вызывают противодействия.

*Например: «Ты хочешь почистить зубы до или после того, как наденешь пижаму».*

Идите на маленькие уступки.

*Например: «Я разрешаю тебе не чистить зубы сегодня вечером, потому что ты сильно устал».*

Дайте время на подготовку.

*Например: 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.*

Позвольте случиться тому, что должно случиться (когда это возможно). Не слишком оберегайте и исправляйте.

*Например: ребенок, который не повесил свои купальный халат и полотенце, может найти их.*

Сообщайте ваши собственные чувства. Дайте детям знать, как их поведение влияет на вас.

*Например: я очень устаю от собирания игрушек в ванной комнате.*

Применяйте действие, когда это необходимо.

*Например: если ваш ребенок хочет упрямо бегать по улице во время совместной прогулки, держите его за руку (при этом объясняя, почему вы так поступаете).*

Делайте вместе, играйте. Много конфликтных ситуаций можно превратить в игру.

*Например: «Пока мы убираем, давай представим, что мы семь гномов».*

Разряжайте конфликт со смехом.

*Например: 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.*

Заключайте сделку, ведите переговоры.

*Например: 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.*

Держите своего ребенка.

*Ребенок, который ведет себя агрессивно или несносно, может почувствовать облегчение, если вы будете держать его крепко, но одновременно с любовью и поддержкой. Это позволит направить его скрытые чувства и слезы облегчения.*

Удалите ребенка из конфликтной ситуации и останьтесь с ним.

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

*Пересмотрите ваши 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.*

*Делайте себе перерыв. Выйдите из комнаты и сделайте то, что поможет вам восстановить самообладание, например, позвоните другу, поплачьте, примите душ, послушайте музыку.*