**ПАМЯТКА**

**"АЛЬТЕРНАТИВА НАКАЗАНИЮ"**

*В жизни любой семьи бывают моменты, когда малыш не слушается, и бывает, что такие ситуации решаются просто — наказанием. Часто в такие моменты мы просто не видим других вариантов, но они есть!*

1. **Ищите скрытые потребности.** Например: пока вы ожидаете своей очереди, дайте ребенку 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.

20. **Сделайте себе перерыв.** Выйдите из комнаты и сделайте то, что поможет вам восстановить самообладание и ровное суждение (например: позвоните другу, поплачьте, медитируйте, примите душ).

Педагог-психолог И.В.Кашко