

ВМЕСТО НАКАЗАНИЯ: 5 РАБОЧИХ АЛЬТЕРНАТИВ

1. ПРОГОВОРИТЕ ЧУВСТВА

Когда ребенок понимает, что его слышат, напряжение снижается быстрее.

Как делать:

- «Ты расстроился, потому что игрушку взяли. Я тебя понимаю.»
- «Тебе очень хотелось... Давай подумаем, как можно иначе.»

2. ПРЕДЛАГАЙТЕ ВЫБОР

Выбор дает ощущение контроля и снижает сопротивление.

Примеры:

- «Ты убираешь кубики или карандаши?»
- «Ты идешь в ванну сейчас или через 5 минут?»

3. ДАЙТЕ ПОНЯТНОЕ ПРАВИЛО + КОРОТКОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ

Дети лучше воспринимают простые и конкретные инструкции.

Пример:

- Вместо: «Сколько можно! Перестань баловаться!»
- Скажите: «Мы разговариваем тихим голосом, чтобы всем было приятно общаться.»

4. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

Помогайте направить энергию ребенка в другое действие.

Пример:

- «Хочется прыгать? Давай попрыгаем на коврик/пойдем в спортивный уголок.»

5. ОБНИМИТЕ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ УСПОКОИТЬСЯ

Иногда ребенку не инструкция нужна, а тепло и опора.

Объятие помогает нервной системе успокоиться.

Фраза для помощи:

- «Я рядом. Когда будешь готов, продолжим.»

Главное

- Ребенок не делает «назло» — он учится и пробует границы.
- Ваша спокойная реакция — модель для него.
- Маленькие шаги ежедневно дают большие результаты.

