



МЕТОДЫ ПОЗИТИВНОГО РОДИТЕЛЬСТВА



- ✦ **1) Капризный ребенок просто демотивирован.** Он не видит других способов привлечь ваше внимание. И пока вы будете фокусироваться лишь на его «плохом» поведении, ситуация не изменится. Нужно не ругать ребенка, а восстанавливать с ним позитивную связь.
- ✦ **2) Одобряйте действия ребенка, а не его личность.** Лучше сказать: «Мне нравится, что ты убрал свои игрушки с пола», чем называть «молодцом» или «чистюлей».
- ✦ **3) Уделяйте ребенку время.** Даже если вы очень загружены работой или домашними делами, найдите хотя бы 10–15 минут в день для какого-либо совместного занятия. Ребенок почувствует себя нужным и будет меньше баловаться.
- ✦ **4) Ежедневно перед тем как уложить ребенка спать, предлагайте ему рассказать вам о радостных или грустных событиях, которые произошли с ним за день, и переживаниях, связанных с ними.** Если он не может вспомнить ничего особенного, помогите ему, в общих чертах рассказав о том, как вы сами провели этот день.





МЕТОДЫ ПОЗИТИВНОГО РОДИТЕЛЬСТВА



✦ **5) Устраивайте семейные собрания, чтобы совместно найти решение возникающих проблем.** Атмосфера на них должна быть три Д: доверительной, доброжелательной и дружеской. Каждый должен иметь право голоса: говорить, слышать и слушать. Найти решение проблемы поможет мозговой штурм. Результат обсуждения должен устроить всех участников домашнего собрания.

✦ **6) Не приучайте ребенка к тому, что вы или кто-то другой из членов семьи все сделаете за него.** Пусть он сам учится всему, не боясь ошибаться. Если потребуется помощь, дайте конкретный совет или вместе составьте пошаговую инструкцию.



✦ **7) Не забывайте уточнять, правильно ли ребенок вас понял, когда вы попросили его что-либо сделать.**



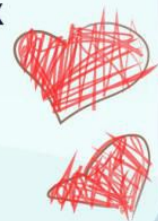
✦ **8) Показывайте ребенку личный пример уважительного общения с другими людьми.**



МЕТОДЫ ПОЗИТИВНОГО РОДИТЕЛЬСТВА



- ✦ 9) Будьте принципиальным и твердым, если этого требует ситуация, но не переходите на ругань, крик, оскорбления или агрессию.
- ✦ 10) Научитесь вовремя останавливаться и успокаиваться, чтобы оценить ситуацию с холодной головой и принять взвешенное решение. Учите этому подходу и своих детей. Например, ребенок заявляет, что он вас ненавидит. Скажите ему, что его слова вас совсем не радуют, но вы понимаете, что он говорит это сгоряча. Предложите перевести дух, а потом спокойно рассказать, чем именно он так сильно расстроен.
- ✦ 11) Создайте для ребенка безопасный, светлый и уютный уголок с игрушками, книжками и спокойной музыкой.
- ✦ 12) Наказание поможет остановить плохое поведение в текущий момент, но в дальнейшем вызовет раздражение, обиду или даже месть. Поэтому, если забираете игрушку, объясните спокойно, почему вы это сделали и при каких условиях ребенок получит ее назад.





МЕТОДЫ ПОЗИТИВНОГО РОДИТЕЛЬСТВА



- ✦ **13) Ошибки – это то, из чего можно извлечь урок.** Работа над ошибкой начинается с ее признания, потом обязательно должно произойти всеобщее примирение, в том числе ребенок должен простить сам себя. И когда это случится, можно всем вместе составить план исправления ошибки.



- ✦ **14) Не пытайтесь бороться с последствиями, если проблема заключается в поведении ребенка. Пусть он сам поможет вам придумать, как ее решить.** Но выбранный способ должен соотноситься с масштабом проблемы, быть уважительным по отношению к ребенку и полезным для него.

- ✦ **15) Когда вы тем или иным способом пытаетесь скорректировать поведение ребенка, не забывайте проявлять к нему уважение и напоминать, что он для вас важен и любим.**

