

*Как
воспитывать
ребёнка
без криков
и наказаний*

Почему крики и наказания не помогают

- ▶ Ребёнок перестаёт слышать смысл слов — только тон.
- ▶ Страх блокирует желание сотрудничать.
- ▶ Формируется обида и протест.
- ▶ Поведение улучшается только в присутствии взрослого.

Спокойствие взрослого — главное условие

- ▶ Ребёнок учится регулировать эмоции, наблюдая за взрослым.
- ▶ Если взрослый сохраняет спокойствие — ребёнок быстрее успокаивается.

Назовите чувства ребёнка

- ▶ «Я вижу, ты злишься, потому что не получилось.»
- ▶ «Ты расстроился, что я сказала 'нет'.»
- ▶ Когда ребёнок чувствует понимание — он готов слушать.

Чёткие и доброжелательные правила

- ▶ Формулируйте коротко, спокойно, без угроз:
- ▶ «Мы едим за столом.»
- ▶ «Игрушки убираем перед сном.»
- ▶ Не обсуждайте правила в момент конфликта.

Давайте выбор ребёнку

- ▶ «Ты будешь чистить зубы сам или я помогу?»
- ▶ «Пойдём гулять сейчас или через пять минут?»
- ▶ Выбор даёт ощущение контроля и снижает сопротивление.

Объясняйте последствия, а не наказывайте

- ▶ «Если не наденешь шапку — будет холодно.»
- ▶ «Если не уберём игрушки — завтра будет трудно играть.»
- ▶ Ребёнок учится понимать причинно-следственные связи.

Замечайте хорошее

- ▶ Хвалите не за результат, а за старание:
- ▶ «Ты постарался аккуратно сложить кубики!»
- ▶ «Мне понравилось, как ты помог другу!»
- ▶ Положительное внимание сильнее любого наказания.

Главное помнить

- ▶ Крик — это сигнал усталости взрослого.
- ▶ Ребёнок не плохой — он только учится.
- ▶ После конфликта обязательно восстановите контакт.
- ▶ «Ребёнка нужно не воспитывать, а с ним дружить. Тогда и воспитывать не придётся.»
- ▶ — А.С. Макаренко