**Тонкости воспитания детей: 15 альтернатив наказанию**
1. Предупреждайте нежелательное поведение, вовремя реагируйте на потребности ребенка. Если текущие потребности удовлетворены, ребенок готов переходить на следующую стадию в обучении.

2. Обеспечивайте безопасность и среду, дружелюбную по отношению к ребенку. Глупо оставлять в зоне доступа маленького ребенка дорогие вещи, когда их можно просто убрать до той поры, пока ребенок не научится обращаться с ними бережно.

3. Применяйте “Золотое Правило“. Подумайте, как бы вы хотели, чтобы обращались с вами в подобной ситуации. Поставьте себя на место ребенка и объективно оцените, какое наказание вы смогли бы вынести без последствий.

4. Проявляйте сочувствие и сопереживайте вашему ребенку. Даже если поведение ребенка кажется неразумным, лежащие в основе чувства и потребности реальны для ребенка. Выражение в ключе “Ты выглядишь расстроенным“– хороший способ показать ребенку, что вы на его стороне.

5. Говорите с ребенком о его чувствах. Он должен знать, что вы понимаете его и заботитесь о нем, и что он никогда не будет отвергнут. Например: “Меня это тоже пугало, когда я была маленькой“.

6. Удовлетворяйте лежащие в основе поведения потребности. Если мы наказываем за внешнее поведение, то все еще неудовлетворенные потребности будут продолжать проявляться другими путями до тех пор, пока они, в конце концов, не удовлетворятся. Такие вопросы как: “Ты злишься, потому что я сегодня долго разговаривала по телефону? Хочешь, пойдем, прогуляемся вместе?“ – помогут ребенку почувствовать, что его любят и понимают.

7. Учитесь сотрудничать и договариваться.Когда это только возможно, находите решения “выигрыш – выигрыш“, которые удовлетворяют потребности и интересы каждого.

8. Внушайте вашему ребенку веру в то, что вы его любите и что он ценен. Так называемое “плохое“ поведение часто является попыткой ребенка выразить его потребность в любви и внимании тем способом, который ему в данный момент доступен.

9. Смещайте фокус своего внимания с ситуации, которая оказалась слишком стрессовой для ребенка, для того чтобы справиться с ней в данный момент: “Давай сделаем перерыв. Что бы ты хотел сейчас поделать?“.

10. Следите за тем, чтобы вы и ваш ребенок получали в течение дня достаточное количество питательной пищи, чтобы уровень сахара в крови оставался высоким. Зачастую, небольшой перекус – это лучшее решение.

11. Дышите! Когда мы испытываем стресс, мы нуждаемся в большем количестве кислорода. Это заставляет нас дышать часто и поверхностно. Даже небольшое количество глубоких вдохов поможет нам успокоиться и думать более ясно.

12. Мы не ждем, что машина поедет, до тех пор, пока ее топливный бак не будет наполнен. И мы не должны ждать от ребенка, что он начнет делать что-то полезное, если его “эмоциональный бак“ пуст. Сделайте три вещи, чтобы наполнить эмоциональный бак ребенка: контакт глаз, мягкое прикосновение и внимание.

13. Ромашковый чай оказывает хороший расслабляющий эффект как на взрослых, так и на детей. Предложи ребенку кружку ароматного напитка с печеньем, это поможет ему успокоиться и наладить с вами контакт.

14. Устраивайте тайм-аут – вместе с вашим ребенком. Смена декораций – даже если это всего лишь выход на улицу, может действительно изменить ситуацию как для родителя, так и для ребенка.

15. Сделайте для себя карточки-напоминалки. Например: “Поддержи мечту ребенка“, “Подумай о поведении ребенка: какие чувства он испытывает?“, “Ребенок в игре – это юный исследователь, познающий окружающий мир“, “Покажи ребенку свою любовь – и словами, и действиями“, “Дети рефлекторно реагируют на то, как с ними обращаются“.