

## КАК НЕ НАКАЗЫВАТЬ?

Хотя часто наказания кажутся единственно верным решением, это не так. Ругань, крики, оскорбления, удары могут решить проблему в краткосрочной перспективе, но не смогут предотвратить повторение проблемного поведения. Более того, использование наказаний, не меняя существенно поведение детей, меняет поведение родителей, заставляя усиливать интенсивность наказаний, тем самым вовлекая их в ловушку. Так что же можно делать вместо наказаний?

Рассмотрим рекомендации, которые позволят родителям самостоятельно выходить из проблемных, конфликтных ситуаций, не прибегая к помощи специалиста. Они основаны на результатах большого количества исследований поведения детей.

### *Памятка для родителей*

#### **Что делать вместо наказаний?**

- 1.** Определить то проблемное поведение, которое надо изменить (например, сын дерется с младшей сестрой из-за того, чья очередь играть в компьютерную игру).
- 2.** Определить для проблемного поведения положительное противоположное (сын через определенное время уступает сестре очередь, или они играют вместе). Озвучить его для ребенка. Если у него не получается, потренировать-показать точно, что от него хотят увидеть.
- 3.** Сконцентрировать внимание на положительном противоположном! Хвалить, использовать материальные поощрения, наклейки, жетоны, очки и проч. При поощрении ребенка важно быть искренне воодушевленным; точно указывать, что именно понравилось («Милый мой, ты такой молодец! Ты уже целых пять минут спокойно играешь с сестрой! Это так по-взрослому! Дай пять!»); прикасаться к нему.
- 4.** Хвалить и поощрять вначале как можно чаще-каждый раз, когда ребенок демонстрирует желаемое поведение, постепенно увеличивая временной интервал между похвалами