

**1. Вы можете изменить ситуацию так, чтобы ребенку незачем было вести себя неправильно.**

Пример: ребенок постоянно обращается с требованиями, просьбами, не дает родителям поговорить друг с другом.

Предложение: не дожидайтесь, пока ребенок станет демонстрировать потребность в вашем внимании с помощью капризов. Придя с работы, сразу уделите внимание ребенку, хотя бы 15 минут, поиграйте, поговорите с ним. Используйте любую возможность, чтобы выразить свои теплые чувства ребенку (чаще улыбайтесь, проходя мимо, просто погладьте его по руке).

Воспитывая детей, нужно помнить, что они нуждаются не в физическом наказании, а в поддержке и наставлении со стороны родителей. Родители, использующие часто физические наказания, добиваются только видимости послушания со стороны детей. В отсутствие родителей, дети поступают так, как им хочется, а не так, как от них требуется.

**2. Не предъявляйте к ребенку требований, которые не соответствуют его возрасту и возможностям.**

Пример: отец шлепает свою двухлетнюю дочь, чтобы научить ее не выбегать на оживленную улицу.

Предложение: присматривайте за малышом в опасных ситуациях, пока он не достигнет возраста 6-7 лет, когда сам сможет оценить степень опасности.

**3. Если ребенок обманывает, разберитесь в причинах лжи ребенка.**

Важно понять, что ребенок не родился лгуном, у него должна быть причина для этого: желание избежать наказания, страх перед отвержением). Убедите ребенка, «что лучше горькая правда, чем сладкая ложь»

**5. Если ребенка часто наказывать, то он может привыкнуть реагировать только на физическое наказание.**

Кроме физического наказания существуют другие меры дисциплинарного воздействия, которые вы еще возможно не использовали:

1. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, отчего ваш ребенок ведет себя так, как вам не хочется?
2. Подумайте, не требуете ли вы от него слишком многого?
3. Возможно, поступок ребенка, за который вы его наказываете, - это сигнал тревоги, говорящий, что ребенок попал в трудную ситуацию?
4. Вы можете помочь своему ребенку, поддержать его, не прибегая к физическому наказанию.

**4. Учитесь владеть своими чувствами.**

Старайтесь сдерживать свои эмоции и физическую силу. Используйте те приемы релаксации, которые вы знаете: глубокий вдох, счет до 10, расслабление мышц.

