

## 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?

Приведем рекомендации, которые позволят родителям самостоятельно выходить из проблемных, конфликтных ситуаций, не прибегая к помощи специалиста. Они основаны на результатах большого количества исследований поведения детей. И они работают, потому что просты и легко применимы.

### 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.