

Подходы, которые может использовать каждый родитель.

Уделяйте постоянное, регулярное, сфокусированное внимание своему ребенку. Общайтесь с ним, старайтесь находиться на его уровне, чтобы ему не приходилось смотреть на Вас снизу вверх. Не повышайте голос, держитесь ближе к нему. Чаще используйте имя ребенка при общении с ним.

Покажите, что Вы признаете и уважаете личное, физическое и эмоциональное пространство ребенка, его права и чувства. Дайте понять, что у Вас тоже имеется свое собственное личное пространство, чтобы ребенку легче было определить границы своего.

Будьте корректны в проявлении чувств к ребенку. Если Вы чувствуете, что и ребенок, и Вы готовы к физическому контакту, обнимите его. Проявляйте внимательность и осторожность, чтобы не переступить границы своего физического пространства или пространства ребенка.

Старайтесь различать личность ребенка и его поведение. Будьте определены и последовательны. **ВСЕГДА ПОМНИТЕ: НЕТ "ПЛОХИХ ДЕТЕЙ". А ЕСТЬ НЕПРИЕМЛЕМОЕ ПОВЕДЕНИЕ.**

Это в равной степени применимо и к "хорошим детям" с приемлемым поведением. Лучше говорить: «Мне действительно нравится, как ты прибрал свои игрушки», чем говорить: "Ты такой хороший мальчик".

В отношении оценки поведения ребенка будьте как можно конкретнее. Избегайте сравнивать детей. Как можно чаще выражайте одобрение желаемому поведению ребенка. Старайтесь замечать правильные действия ребенка, не ждите, когда он будет делать что-либо не так. Поощряйте хорошее поведение ребенка.

Старайтесь выразить словами то, что чувствует ребенок или что он демонстрирует своим поведением, чтобы придать силу его чувствам. Например, можно сказать ему: "Я вижу, что ты сердисься, потому что не хочешь рано ложиться спать".

Убедитесь, что правила и Ваши ожидания последовательны, ясны и приемлемы для детей и они легко выполнимы. Также внесите полную ясность о последствиях плохого поведения ребенка.

Не давайте обещаний, которые не можете выполнить. Каждый раз держите данное обещание. Скажите ребенку, что Вы сделаете все возможное, чтобы его выполнить, но не обещайте в категорической форме. Например, лучше говорить: "Я попробую вернуться в следующий вторник" вместо того, чтобы сказать: "Я буду дома в следующий вторник".

Если Вы сделали ошибку, объясните ребенку, чтобы показать ему, что взрослые тоже могут ошибаться.

Старайтесь заранее предвидеть возможные сложности и помогайте детям избежать их. В процессе деятельности подбадривайте ребенка и подкрепляйте его действия, чтобы он достиг цели. Лучше с первого раза провести ребенка через успех, чем реагировать на его неудачу.