***Не можете контролировать детский бунт? Возглавьте его!***

Детские истерики и непослушание делают нас, взрослых, совсем беспомощными. Что делать, куда бежать, как переубедить ребёнка? Перестанем отдаваться эмоциям! Психологи давно придумали специальные техники, которые спасают родителей в таких ситуациях.

1. ***Убираем частицу «Не»***

Вы замечали, что сама частица «не» - негативна? Не бегай, не трогай, не бей, не кричи… От стольких «не» взвоет не то, что ребенок, но и взрослый, а потому дети начинают делать всё вопреки, лишь бы от них отстали. Поэтому, чтобы не тиранить малыша, уберите эту частичку из своей речи, заменив на фразы положительные. Например, в магазине не говорите: «Не трогай батончик!», «Не куплю!» Скажите: «Давай ты сначала поможешь мне с продуктами, которые мы запланировали купить, а после поговорим! Ты знаешь, где молоко находится? Я его везде ищу!» На улице можно устроить соревнования: «Интересно, кто из нас с тобой до подъезда быстрее добежит?». А в заваленной игрушками комнате поспорить: «Спорим, ты не найдешь за 5 минут ногу от этой куклы?»

***2. Перемещаем действие***

У ребёнка много энергии, он хочет лежать на полу и кричать, прыгать и разбрасывать что-то? Отлично, всё, что остаётся нам – это придумать обстоятельства, где он может так себя вести, то есть альтернативу. К примеру, в магазине: «Да, голос у тебя громкий! Пойдем домой и споём вместе с караоке!» В комнате: «Предлагаю игрушки разобрать – те, в которые ты любишь играться – сюда! Те, что надоели – сюда! Те, которые требует ремонта – сюда!»

1. ***Предоставляем выбор без выбора***

Самое важное не оговаривается, то есть, выбирая, он все равно должен подчиниться. К примеру, в магазине – «Хочешь батончик? Тогда выбирай — или его и ничего больше, или берем мороженое, а на ужин я готовлю пирог!» На площадке – «Ты сейчас пойдёшь домой или через 5 минут, когда покатаешься на карусели?» В комнате – «Ты уберешь игрушки сейчас или сделаешь это вместо прогулки (запланированного похода куда-то, куда ребенок хочет)?»

1. ***Аргументируем***

Мы часто ограничиваемся резким «Нет!», «Нельзя!», «Это не надо делать!», не объясняя, почему, и совершенно забывая о том, что маленькие дети – думающие существа. Если им непонятны наши действия, то они будут стоять на своём снова и снова. Поэтому потратьте минуту и объясните свою точку зрения: «Знаешь, в этом батончике столько всего плохого, судя по составу! От него может заболеть твой животик, и тогда мы не пойдем вечером погулять!»; « Мы не можем долго гулять, ведь надо готовить ужин! Скоро приедет папа, а кушать нечего!»; «Если ты не уберёшь игрушки, ты можешь наступить нечаянно на что-то и пораниться, а ещё сломать игрушку!»

1. ***Даём перспективу***

Приятно что-то делать, если знаешь, что за это получишь бонус. Придумывайте такие бонусы для своего ребёнка: «Если мы не будем покупать этот батончик, у нас останутся деньги, и мы сможем купить арбуз!»; «Если пойдём сейчас домой и хорошенько пообедаем, то обещаю кое-что вкусненькое на десерт!»; «Уберешь игрушки, и мы вместе почитаем книгу!»

1. ***Сравниваем уровни***

Это как фотография – чтобы малыш получился хорошо, надо опуститься на колени, стать с ним одного роста. Так и убеждения – они действуют только, если вы на одном уровне с ребёнком. Малыш капризничает в магазине, присядьте к нему, чтобы поговорить. Можно сесть бок о бок, вместе посмотреть на витрину – возможно, с этого ракурса вы осознаёте, почему именно это привлекло вашего ребёнка. Ребёнок не хочет уходить с площадки – встаньте со скамейки и пойдите на эту площадку, осмотритесь, подойдите к ребёнку и поговорите тет-а-тет, глаза в глаза. Ребёнок не хочет убирать игрушки – сядьте на пол и побудьте в этой комнате. Бывает, что в кажущемся бардаке есть своя последовательность и значимость. Быть может, эта гора машинок – огромная пробка с авариями? А разбросанные солдаты – поле после жестокой битвы?

1. ***Принимаем участие***

Говорят, если не можешь контролировать бунт, возглавь его! Так и хорошие родители (бабушки, дедушки и пр.) – должны принимать участие в том, что вызывает конфликт между ними и ребёнком. Это не значит, что в наших случаях в магазине надо устраивать скандал и лежать на полу вместе с ребёнком, на площадке гулять до посинения, а дома – убирать игрушки за ребёнка. Достаточно посмотреть на батончик, который выбрал сын, и вместе проанализировать, что есть ещё на витрине. Возможно, через две минуты он и забудет про батончик, переключится на что-то другое. На улице раскачайте ребёнка на карусели или качели, дайте задание с турником, и после кроха уйдет с площадки спокойнее. А в комнате покажите мастер-класс по быстрой уборке игрушек, а затем наблюдайте, как это получится у вашего чада.