**Дневник родителя**

* Ставьте напротив конкретного воспитательного метода галочку (v), если вам удалось его осуществить, сохраняя спокойствие – дружелюбным, бодрым, нейтральным или твердым голосом, без обиды, без раздражения, и без гнева. *Тон важнее слов. Без дружелюбного тона ни одна воспитательная мера не даст положительных результатов.*
* Ставьте крестик (х), если осуществили воспитательную меру, но были в раздражении, в гневе и повысили голос. *Гневный тон* *очень часто вызывает протестные формы поведения ребенка.*
* Ставьте нолик (0), если вы попытались осуществить меру, но не смогли довести ее до конца. *Лучше проигнорировать плохое поведение, чем начать отстаивать свое решение и в какой-то момент сдаться. Таким образом вы обесцените свои слова и поощрите ребенка в дальнейшем сопротивляться вам еще сильнее.*

***Помните, баланс наказаний (критики, санкций) и позитивных форм влияния (похвалы, призов, доверительных бесед) должен составлять 1 к 7. Один неприятный разговор на семь приятных.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы воспитательного воздействия** | **Отметки о применении по неделям** |
|  | 2012-\_\_-\_\_2012-\_\_-\_\_ | 2012-\_\_-\_\_2012-\_\_-\_\_ | 2012-\_\_-\_\_2012-\_\_-\_\_ |
| **«Лестница» или Тайм-аут (для детей от трех до десяти лет)**Применяется, когда вы решили не отступать от принятого решения и добиться, чтобы ребенок выполнил вашу просьбу (а это основной способ научить детей уважать родителей, быть спокойными и уверенными в себе). Лестница состоит из 5 ступенек: (1) Просьба (может содержать время, которое дается ребенку на выполнение просьбы), (2) Напоминание с последствиями невыполнения в виде тайм-аута в комнате, (3) Тайм-аут, (4) Меры по обеспечению тайм-аута, (5) Успокаивающее объятие. (Подробней см. в раздаточном листке «Лестница: пять ступеней воспитания» и в книге Б. Гросхэнс, Дж. Бертон «Когда дети садятся на шею. Наведите в доме порядок!», отрывок из которой можно скачать на сайте skomorohov.ru)Применяется дома или в общественных местах, когда нет ограничения по времени (т.е. вы не спешите на работу и вам не надо срочно доставить ребенка в детский сад или в больницу). Применяется в случаях, когда ребенок не идет к столу, не заканчивает игру, отказывается убирать за собой игрушки, не идет в ванну перед сном, плохо себя ведет в ресторане, в магазине, в гостях, в машине… |  |  |  |
| **Напоминание (на примере маленьких детей)**1. За пару часов до выхода в магазин можно сказать: «Левик, ты хочешь пойти с мамой за покупками?», «А ты хорошо себя там будешь вести?» Он тут же ответит: «Да». На этом этапе, когда его глаза еще не видят все гастрономические прелести, он вам пообещает все что угодно.
2. Перед самым выходом снова сказать: «Левушка, мы идем делать покупки для дома. Это покупки не личные, не проси для себя ничего. Договорились?» - «Да, мам, конечно».
3. В магазине, когда он все увидит и тут же завопит «Хочу вот это!» и покажет маме на красивую разноцветную вафлю, возьмите его мягко за руку, и скажите твердо: «Ты же обещал, что просить не будешь». На некоторых детей это может подействовать.
 |  |  |  |
| **Настоять на своем повторением просьбы или своего решения**Если уж что-то попросили, то надо настоять на своем до конца. И не сдаваться ни в коем случае. Ребенок не захотел, снова попросить. Тихим, твердым, и решительным голосом сказать: «Сходи в магазин». И не уступать, и настаивать на своем пока он этого не сделает. |  |  |  |
| **Дать выбор**Предлагайте ребенку выбрать из альтернатив. Вместо: «Одевайся!» - «Ты оденешься здесь или в машине?» Вместо: «Почисти зубы!» - «Ты почистишь зубки до или после того, как я тебе почитаю?» Вместо: «Накорми собаку!» - «Ты покормишь собаку или вынесешь мусор?» |  |  |  |
| **Дать задание**Когда ребенок начинает себя вести не так, как вам бы хотелось, можно детскую энергию направить сразу в полезное русло («Леша, иди сюда, помоги маме выбрать самые красивые помидоры и огурцы»). |  |  |  |
| **Сообщение последствий/санкций**1. Последствие, которое возможно осуществить непосредственно в момент нежелательного поведения: «Лешенька, или ты идешь около меня, или ты садишься в тележку - выбирай».
2. Последствие, которое надо будет осуществить позже: «Или ты идешь в свою комнату, или ты не получаешь на ужин десерт. Бабушкин Наполеон остался». Данный вид воспитательного воздействия применяется в тех случаях, когда вы можете принять выбор ребенка не выполнять вашу просьбу, и дать ему обратную связь позже, осуществив озвученные вами последствия.
 |  |  |  |
| **Осуществление последствий/санкций**Есть три варианта последствий:1. Последствия, которые возможно осуществить непосредственно в момент нежелательного поведения (как, например, посадить в тележку маленького ребенка, если после предупреждения он продолжил нарушать определенные вами правила).
2. Последствия, которые необходимо будет осуществить позже, чтобы ребенок понял, что ваши слова не пустой звук (в следующий раз не взять в магазин, отказать в десерте и прочее).
3. Последствия, о которых вы заранее с ребенком не договаривались, но решили лишить его каких-то привилегий за непослушание (К примеру, если Темик пошел спать позже, чем вы с ним договорились, то можно лишить его на завтра катания на велосипеде. Или сказать Леночке: «Знаешь, я хотела тебя завтра взять в зоопарк, но, к сожалению, этого сделать не могу».)
 |  |  |  |
| **Остановить физически**Можно на минуту твердо удержать его за руку или за плечи. |  |  |  |
| **Физическое наказание**Если мы видим, что маленький ребенок настолько завелся и взбесился, что совершенно потерял контроль над собой, то ли сам себя загнал в тупик своим упорством, и не знает, как оттуда выйти, шлепок по попе или по руке может помочь вывести его из этого состояния. Рекомендуется применять к детям до 5 лет, очень редко - не чаще, чем один-два раза в год, нельзя бить на людях, и главное - нельзя бить в гневе. См. «Правила физического наказания детей» на сайте skomorohov.ru. |  |  |  |
| **Отложенный разговор**1. Ребенку показывают, что видели его проступок, но не предъявляют претензий, а вечером происходит разговор в спокойном тоне о том, что в его поведении вас расстроило, и почему так делать не хорошо.
2. В подобном отложенном разговоре также можно выражать радость по поводу очередных успехов ребенка и надежду на то, что в будущем у него обязательно получится добиться того, чего он захочет.
 |  |  |  |
| **Похвала и благодарность**1. Прямая похвала. Это одно из самых мощных средств воспитания детей. Когда нас хвалят, у нас появляется настроение, мотивация, желание преуспеть, выполнить. Можно хвалить непосредственно в момент успеха. Еще лучше на завтрашний день, чтобы ребенок знал, что мы замечаем все хорошее.
2. Косвенная похвала. Похвалить ребенка в разговоре с другим взрослым так, чтобы ребенок это услышал. Когда Гришка услышит, как папа невзначай скажет маме «Ты знаешь, я заметил, наш Гриша всегда говорит правду», Гришка, где-то там, в другой комнате, зардеет, весь расцветет от похвалы. Таким образом родители могут породить его личное желание не обманывать.
 |  |  |  |
| **Хорошая форма замечаний**1. Приподнять ребенка над проступком («Диана, ложь это большое зло. Тебе, такой честной девочке, как ты, такое не подобает»).
2. Сказать в позитивной форме (заменив «Не залезай на диван, мебель расцарапал!» на «Диван следует содержать в чистоте»).
3. Начать фразу с признания положительных сторон (заменив «О-о, это невозможно прочесть!» на «Ой, как здорово ты пишешь. Только вот тут надо поправить букву «а», а тут надо поправить букву «б»»).
 |  |  |  |
| **Призы или жетонная система поощрений**Сделать расписание или некий проверочный лист, когда к концу дня или непосредственно в тот момент, когда ребенку нужно что-то сделать, проверяется, что ребенок сделал, и ему там ставится наклейка, и когда наберется 10 таких наклеек, то ему дают какой-то приз, либо эти наклейки в дальнейшем можно будет обменять на какие-то льготы и разрешения. |  |  |  |
| **Подарки**Иногда стоит *неожиданно* (а не потому, что вы обещали, и не потому, что ребенок долго просил) дарить ребенку какие-то подарки за осуществление каких-то хороших дел или за проявление каких-то хороших качеств – хорошо закончил четверть, проявил инициативу или сочувствие, целеустремленность или самоконтроль. |  |  |  |
| **Использование «Договора о создании личного бюджета детей на взаимовыгодных условиях»**Такой договор может быть одной из разумных форм взаимоотношений между родителями и детьми от 7-ми лет, которая обеспечивает как защиту интересов детей, так и возможность родителям осуществить свои цели воспитания. |  |  |  |
| **Необходимые составляющие родительской любви**1. **Интерес и внимание** (порой одно слово внимания может породить воодушевление в душе ребенка продолжить начатое дело, устоять, не сломаться).
2. **Сочувствие** (если мы поставим себя на место ребенка, представим, что мы это сами ощущаем, то тогда мы не ошибемся в нашей реакции).
3. **Доверие** (доверить сделать покупку, поездку в город, закрыть или открыть помещение и др. - на годы это позволяет построить в детях уверенность в себе, придает им силу, устойчивость к жизненным ситуациям).
4. **Уважение и оказание почестей** (стремление к уважению это одна из основных двигательных сил человека, поэтому относясь уважительно к нашим детям, мы раз за разом побуждаем их к самосовершенствованию)
5. **Юмор и ирония** (умная шутка может разредить не одну бомбу детских эмоций, поменять все отношение в доме).
6. **Родительская помощь** (иногда между удачей и не удачей ребенка в школе всего лишь один пропущенный урок, порой одна недопонятая тема, а после этого как снежный ком дальнейшее недопонимание занятий, поэтому иногда просто необходима непосредственная помощь детям).
7. **Телесный контакт** (поцелуи, объятия и мамы, и отца). По мнению известного семейного психотерапевта Вирджинии Сатир для хорошего развития ребенка ему необходимо не менее восьми объятий в день.
 |  |  |  |

*Образец составил детский психолог Дмитрий Скоморохов*

*Использованы идеи:*

*из лекций Ашера Кушнира «Как правильно и эффективно воспитывать детей?»*

*из книги Б. Гросхэнс и Дж. Бертон «Когда дети садятся на шею. Наведите в доме порядок!»*

*из книг Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» и «Продолжаем общаться с ребенком. Так?»*