

Этот метод в простом варианте подходит уже для детей 4-5 лет. Лет с 9-10 и включая подростковый возраст, этот способ регулировать поведение подходит лучше всего. С подростками имеет смысл попробовать заключить даже письменный договор, если не получается договориться устно.

## 6. Ограничение

Это метод, когда в ответ на нарушение важных правил вводится ограничение прав. Например, за каждое нарушение правила, вечерний отбой начинается раньше на 15 мин, т.е. ребёнок отправляется спать не в 21:00, а в 20:45.

Узнайте, соблюдает ли ребёнок ваши ограничения и правила, когда вас нет рядом. Смотрите, где он находится сейчас, во сколько пришёл домой и где был в течение дня. Надо понимать, что нет одного единственного самого лучшего способа регулировать поведение детей и прививать им полезные привычки: кто-то более чувствителен, кто-то «толстокожий». Нет ни одного одинакового ребёнка и одинаковой семьи, поэтому важнее определиться для себя с принципами, которых вы будете придерживаться в общении с детьми, и подобрать для себя и своего ребёнка оптимальные методы, которые не будут разрушать никого из присутствующих, но стратегически полезны для развития ребёнка.

Режим работы  
09:00ч. - 20:00ч.  
Суббота: 09.00ч.-18.00ч.  
Выходной: воскресенье  
Индекс: 660124

Адрес: г. Красноярск, Ленинский район, ул. им  
Героя Советского Союза И.А. Борисевича, 8  
Тел. (8-391) 222-09-11; (8-391) 266-66-50  
Ул. Спортивная, 188  
(отделение социальной помощи семье и детям)  
e-mail: [mu010@list.ru](mailto:mu010@list.ru)  
<http://doverie124.ru/>

### Мы в социальных сетях

<https://www.facebook.com/groups/1207506696048182>  
[https://vk.com/doverie\\_124](https://vk.com/doverie_124)  
[https://www.instagram.com/semiya\\_doverie\\_124/](https://www.instagram.com/semiya_doverie_124/)

### Проезд автобусами:

№№ 90, 9 — до остановки «Сады»  
№ 56 — до остановки «Новостройка»



*Краевое государственное бюджетное  
учреждение социального обслуживания  
«Центр социальной помощи семье и детям  
«Доверие»*

## Воспитание без насилия



*Красноярск  
2021 год*

## Советы родителям Как предотвратить наказание детей

### 1. Метод естественных последствий

Этот способ психологически безболезненный и наиболее адекватен в любом возрасте.

*Например, ребёнок 3 лет хочет надеть лыжные штаны в летний день. Вы можете объяснить, почему вы думаете, что шорты подойдут для прогулки больше, но не пытаетесь повлиять на решение, а предоставляете ему возможность убедиться на собственном опыте, что если он так оденется, то ему будет жарко.*

То, что понимается на собственном опыте, запоминается надолго. Применяя этот способ, родителям очень важно не попадать в злорадство типа «А я тебе говорила!».

### 2. Замечание

Часто вместо замечания (когда родитель обращает внимание на что-то) происходят упрёки и критика («Вечно у тебя беспорядок!»). Важно, чтобы это был не упрёк, а повод поискать решение проблемы.

*Например: «Я огорчаюсь и сержусь, когда наступаю на детали конструктора, разбросанного по полу во всей квартире. Давай вместе подумаем, что можно с этим сделать»*

### 3. Тайм-аут

Метод, когда ребёнка удаляют из общего пространства в отдельную комнату и оставляют его там одного на какое-то время. Это позволяет на время увеличить дистанцию между взрослым и ребёнком и «остыть», отрегулировать свои эмоции.

Считается, что ребёнка в одиночестве не травмирует интервал времени в минутах, кратный его возрасту.

*Например, для 3-летнего ребёнка – это 3 мин, 4-летки - четыре и т.д. Комната, куда вы уводите ребенка «остыть», должна быть светлой, с окном. Ни в коем случае не кладовка, туалет или другое темное помещение.*

### 4. Игнорирование

Не награждать нежелательное поведение вниманием. Хороший метод, но сложный в исполнении – обычно взрослым трудно сохранять самообладание и не реагировать на негативные проявления в поведении ребенка.

### 5. Лишение

За нарушение правил ребёнок лишается чего-то важного и желаемого для себя.

Например, запрет на просмотр мультфильмов или игры в компьютер. Важно, чтобы ребёнку были известны изначальные договорённости, за что именно и чего он лишается в случае несоблюдения правил. Нельзя просто лишить ребёнка просмотра мультфильмов, если он сегодня «плохо себя вёл». Вы должны изначально договориться об этом.

### Для детей дошкольного возраста эти правила и лишения можно назвать методом символической экономики

Очень хорошо работающий метод для детей среднего школьного возраста, подростков. На семейном совете родители договариваются с ребёнком, какие действия награждаются баллами и в каком количестве, а за что происходит лишение «очков».

Здесь важно выработать систему наградений, начисления и списания баллов. Далее накопленные баллы меняются на что-то ценное для ребёнка. Это может быть что-то материальное (например, покупка машинки, журнала и т.п.) или нет (например, дополнительные 15 мин игр за компьютером, настольная игра с родителями или прогулка с друзьями)

В этом методе важно, чтобы баллы доставались не очень легко, но и не очень трудно – и в том, и другом случае пропадёт мотивация

