

## РЕБЕНКУ ТРУДНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ: ЧЕМ ПОМОЧЬ

План действий, когда ребенка трудно усадить есть, уговорить одеться или мыться

**Скажите, что сделать, одним словом.** Интонация должна быть не грозная, не назидательная: «Обед», «Носки», «Зубки».

**Признайте чувства или проблему ребенка.** Сформулируйте и скажите, что беспокоит ребенка: «Неохота тебе одеваться?», «Эти носки так комкаются!», «Ты не хочешь так много супчика?». Выслушайте, что он скажет.

**Предложите выбор.** Предложите ребенку принять решение: «Ты сейчас идешь купаться или сначала выберешь, какую книжку посмотришь перед сном?», «Тебе порцию, как Красной Шапочке или как серому волку?».

**Произнесите правило.** Сформулируйте правило: «Едят чистыми руками», «Эта одежда только для дома» или даже «У нас правило, как у английской королевской семьи: все съедать не обязательно, а вот пробовать обязательно».

**Передайте ответственность ребенку.** Передайте ребенку ответственность и предложите помощника, таймер или часы с заметной секундной стрелкой: «Когда таймер прозвенит...», «Когда стрелка будет здесь, надо будет собираться».

**Играйте.** Превратите процесс в игру. Попросите от имени носка: «Скорее ко мне! Прячь ногу в меня!». Заговорите от имени микробов, когда ребенок чистит зубы: «А меня ты не достанешь, а я сижу на дальних зубках!»

Например.

Ребенок полминуты почистил зубы и собрался удрать в комнату...

Вместо:

Взрослый: Чисти зубы хорошо, ты плохо почистил, чисти еще.

Ребенок: Ненавижу чистить зубы!

Надо:

Взрослый: Ха-ха, мы бактерии Грязнючка и Вонючка, и ты нас ни за что не достанешь!

Ребенок чистит зубы и представляет себя супергероем, который прогоняет бактерий зубной щеткой.

Например.

Ребенок в комнате смотрит книжку, по всему полу разбросаны кубики...

Вместо:

Взрослый: Что тут за бардак? Все раскидано! Убери! Я уже устала!

Ребенок: Нет!

Взрослый: Кубики!

Или: «Я вижу, кубики лежат на полу».

Или: «О, мы бедные кубики, мы бездомные, мы не можем найти свой дом!»

Ребенок: Я вас спасу!

Бежит играть в спасателя, который несет кубики в их домики.

Надо:

**Скажите о достигнутом.** Опишите действия или усилия ребенка, которые он уже предпринял: «Ага, ты уже надел один носок!», «О, ты уже в ванной!», «Тебе очень не хотелось прерываться, и все же ты начал одеваться. Вот это я называю сильным характер».

**Напишите записку.** Напишите или нарисуйте ребенку записку, в которой изложите ваше пожелание, даже если он не умеет читать. Прочтите вслух, что в ней написано.

**Нарисуйте схему или напишите объявление.** Оформите правило или последовательность действий, даже если ребенок не умеет читать. Можно изложить правило с юмором, использовать цветные иллюстрации. Когда схема или объявление будет готово, прочитайте и объясните ребенку, что именно там написано или нарисовано. Когда потребуется, чтобы ребенок выполнил нужное действие, например, умыл личико и почистил зубы, подведите его к объявлению и покажите на него.

**Выберите роль.** Призовите ребенка сделать то, что требуется, как будто вы фея, супергерой, бандит, малыш или другой любимый персонаж ребенка. Скажите, например, «Ах, ах, неужели в моем королевстве остался мальчик с не почищенными зубами?», «Приятель, у нас на Диком Западе съедают все, что дала мамочка, потому что свирепые индейцы повсюду!»

*Объявление над обувной полкой: «Дорогие дети! Тут мой домик, и я хочу жить в нем. С любовью, обувь». Нарисованы дети, домик и ботинок, который улыбается и радуется в своем домике.*

*Объявление в игровой: «Ах, мне ни за что не справиться одной! – воскликнула принцесса, когда увидела разбросанные вещи. Кто же, кто поможет принцессе?». Нарисована принцесса,*

которая в ужасе ахает над кавардаком. Или: объявление в стиле вестерн: «Разыскивается», на нем ребенок убирает игрушку в ящик.