**Як встановити вдома правила та покарання**

* Встановіть правила чіткі і постійні. Дитина має знати, як має поводитися щодо кожного пункту, що вважати порушенням і що за це буває.
* Не можна вважати правилом те, що ви вигадали вже після проступку. Скажімо, радісна дитина не може зосередитися, адже ви йдете в гості. Але в останню мить ви кажете: «Оскільки уроки не зроблені, залишаєшся вдома».
* Система не працюватиме, якщо покарання щоразу інше. Або ж правило дозволено порушувати, коли ви в доброму гуморі.
* Найефективніший метод — після порушень настають природні наслідки. Приміром, якщо іграшка поламана — дитина має її полагодити, а не отримати таку саму. Якщо іграшки не зібрані до прогулянки, дитина має все скласти, і в неї залишиться менше часу на дитячий майданчик.
* Для більш дорослої дитини покарання може бути ще й логічним наслідком, тобто не таким очевидним, але продовженням порушення. Наприклад, якщо дитина з’їла кіло цукерок, тиждень не отримуватиме солодкого. Якщо збрехала, що помила посуд, доручіть їй ще й помити підлогу на кухні.
* Правила мають ґрунтуватися на реалістичних очікуваннях. Зважайте на вік та темперамент дитини. Екстраверт не може цілий день тихо сидіти. Інтроверт не може все робити швидко. Малюк не здатен тривалий час зосереджувати увагу на одному занятті або займатися чимось нудним, бо треба.
* Бувають обставини, які зумовлюють поведінку. Приміром, дошкільня може втомитися, відчувати голод, перші ознаки хвороби, нервове збудження. Молодший школяр може дратуватись, бо з кимось посварився, мав поганий день у школі, турбується з приводу ситуації в сім’ї (сварок батьків, наприклад).
* Усе це не відміняє покарання, але відповідальність батьків — знайти причину і подбати про дитину, а не множити порушення. Скажімо, відправити до ліжка втомленого малюка, перш ніж він щось накоїть, а не ставити раз за разом у куток.
* Хваліть щоразу, коли дитині вдалося перебороти себе. Наприклад: «Тобі не хотілося робити уроки зараз, але ти зміг це зробити! Я тобою пишаюся».
* Не можна карати за емоції. Коли розлючена дитина тупотить ногами або кричить «Ненавиджу!», чимало батьків вважають це неприпустимим. Але як можна висловлювати гнів у вашому домі? Бити подушку, жмакати папір, йти на вулицю?
* Якщо не дозволяти «випускати пар», то або постраждає здоров’я, або емоції вирвуться на волю в підлітковому віці.
* Давайте вибір: правильна поведінка чи покарання, а не змушуйте силою. Наприклад: «Ти припиняєш битися або йдеш у куток. Що ти вирішив?»
* Коли обираєте покарання, орієнтуйтеся на себе. Якщо хочеться чогось, що не можна (приміром, калорійну їжу під час дієти), як ви себе зупиняєте? Адаптуйте до вікових особливостей: дошкільника навіть у спокійному стані порівнюйте із собою під час сильних емоцій. Якщо ви в істериці, що вас заспокоїть, але не принизить?
* Оскільки чимало дорослих відповідають: «Час наодинці», то й сучасний тренд покарань — тайм-аути. Можна поставити в куток. Якщо дитину це не лякає, то на краще, адже мета — не настрашити, а заспокоїти.
* Займіться ідеологією, доки дитина чутлива до навіювань. У придуманих вами казках з улюбленими персонажами мають діяти правила, які гірше за все даються дитині. Але кажіть про позитив, а не про порушення і покарання.