**Замість примусу – домовленість**

**Щоб дитина вас почула, варто:**

***Говорити з нею, коли вона заспокоїться***

(підійти, нахилитися, подивитися у вічі, покласти руку на плече, обійняти)

***Говорити з дитиною, коли спокійні самі***

(не різко чи голосно, а спокійно і з підтримкою).

Щоб заспокоїтись, можна вдихнути-видихнути чи вийти з кімнати, вмитися, і повернутися.

**Як знайти компроміс?**

***Зрозуміти/запитати, що важливо для дитини***

(- Що сталося? Чому ти не хочеш їсти дома і біжиш до друзів? – Я втомилася після школи, а друзі заряджають мене енергією)

***Пояснити дитині, що важливо для вас***

(Мене хвилює, що, не поївши вчасно, ти погано почуваєшся)

***Запропонувати знайти спідьне рішення***

Або надати варіанти. (Що можемо зробити? Може, запроси друзів на обід?) тощо

**Сім’я – це не перетягування ковдри, а пошук оптимального для всіх рішення!**