**Мотивация на основе страха вредит здоровью и психике ребёнка.**

 **Иногда, мы сами того не замечая, говорим ребёнку фразы, наполненные угрозами и страшилками. В р**азных ситуациях, разные фразы, но одна суть – испугать ребенка, чтобы добиться послушания. Лучше доступно объяснять ребенку, почему он должен что-либо делать, и что будет, если этого не делать.

 **Что категорически запрещено говорить ребёнку:**

«***Будешь плохо кушать – не вырастешь (будешь слабым, девочки любить не будут и т.д.)»***

 Это та же самая страшилка, ведь мы пытаемся запугать ребенка какими-то плохими последствиями от его действий. Если вы хотите привить ребенку привычку к полезной пище и режиму питания – найдите что-то, что будет действительно мотивировать, а не запугивать. Как вариант: рассказывайте истории о богатырях, которые побеждают злодеев только благодаря тому, что кушают полезную кашку по утрам, или ставьте пример сильного и смелого папу, который никогда не отказывается от вкусного обеда.

***«Будешь строить рожи – навсегда останешься с таким лицом», «Будешь ковырять в носу — палец сломаешь».***

 Дети на то и дети, чтобы кривляться и озорничать, но иногда это бывает совсем не уместно, поэтому такие привычки надо мягко исправлять. Запугивать ребенка тем, что никогда в жизни не произойдет, совершенно бессмысленно, поэтому выбираем другую тактику: рассказываем ребенку, почему беситься, кривляться и ковырять в носу не правильно. Для убедительности можно назвать положительных персонажей из мультфильмов.

***«Нашел из-за чего реветь, ерунда какая!», «Ну что ты нюни распустил из-за пустяка».***

Взрослые и дети по-разному смотрят на вещи, так что пустяки могут быть действительно целой трагедией для малыша. Такими фразами вы обесцениваете его чувства и показываете, что его проблемы кажутся вам смешными. Ребенок же при этом не получает понимания и принятия, остается невыслушанным и учится прятать свои истинные чувства: все равно их некому излить.
**«Единственная известная мне роскошь – это роскошь человеческого общения».**

**Антуан де Сент Экзюпери**

**ПАМЯТКА**

**ДЛЯ ВСЕХ, КТО ОБЩАЕТСЯ С ДЕТЬМИ**



**Урок № 1. Разговаривайте с детьми так, как хотели бы, чтобы говорили с вами, — и дела пойдут на лад.**

**Урок № 2. Говорите о той цели, которую вы хотите достичь.**

 **Обратите внимание на фразы, которые мы часто употребляем.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Как не надо говорить** | **Как стоит сказать** |
| **«Будь осторожней»** | «О чем тебе нужно помнить?» **Например:** «О чем тебе нужно помнить, когда ты идешь по лестнице?». Или: «Пожалуйста, когда забираешься на горку, двигайся медленно, как черепашка». **Почему так?**Дети часто игнорируют наши слова, когда мы говорим одно и то же по сто раз, как попугаи. |
| **«Хватит кричать!» / «Замолчи!»** | «Пожалуйста, говори тихо». **Например:** «Пожалуйста, говори тихо или шепотом» (произносится тоже шепотом). Или: «Мне нравится, как ты поешь. Давай выйдем в другую комнату или во двор, где никого нет, и там ты громко споешь эту песню».**Почему так?**У некоторых детей от природы более громкий голос, чем у других. Если у них не получается говорить тихо, покажите им, где они могут говорить в полный голос. |
| **«Я уже три раза повторила, сейчас же сделай это!»** | «Ты хочешь сделать это сам, или хотел бы, чтобы я помогла тебе?». **Например:** «Пора собираться на прогулку. Ты хочешь сам надеть ботиночки, или мне помочь тебе?». |
| **«Как тебе не стыдно!» / «Надо было больше стараться»** | «Чему ты мог бы поучиться на этой ошибке?» **Например:** «Давай подумаем, чему учить эта ошибка, и как можно поступить по-другому в подобной ситуации в следующий раз». Фокусируетесь на желательном поведении ребенка в будущем, а не стыдите. |
| **«Прекрати» / «Не делай (чего-либо)»** | «Пожалуйста, будь добр…».Например: «Пожалуйста, положи свою обувь в шкафчик». |
| **«Собирайся быстрее» / «Мы опаздываем!»** | «Сегодня мы с тобой играем в гепардов, и нам нужно двигаться очень быстро». |
| **«Немедленно убирайте игрушки»** | «ВЫ будете убирать игрушки сейчас, или вам нужно еще пять минут?» |
| **«Прекрати ныть!»** | «Остановись, подыши… а теперь скажи мне, что ты хочешь». **Например:** «Давай посидим, подышим вместе… а теперь скажи мне еще раз, что тебя беспокоит». |
| **«Прекрати всеми командовать!» / «Никто не захочет с тобой играть, если ты будешь так себя вести»** | «Давай учиться играть в команде». «Попробуй прислушиваться к друзьям, интересно, что они придумают!» |
| **«Не реви» / «Что ты как маленький!»** | «Плакать — это нормально». «Я понимаю, что тебе грустно в такой ситуации. Если я тебе понадоблюсь — я рядом». Просто невероятно, как расцветают дети, если мы не заставляем их отмахиваться от сложных чувств и не призываем переключиться на что-нибудь «позитивное», съесть печеньку или «пойти проветриться». **Научите ребенка тому, что он способен сам прожить свои чувства, поддержите его в этом**, и тогда он выйдет из состояния печали намного быстрее. К тому же укрепив чувство самоценности и самоуважения. |
| **«Веди себя прилично»** | «Старайся уважать себя и окружающих». **Например:** «Даже если у тебя нервный день, и ты раздражен, помни об уважении к себе и другим людям». |
| **«Давай я сделаю сама».** | «Я подожду, пока ты закончишь». **Например:**«Похоже, тебе нужно немного времени, чтобы с этим справиться. Я присяду и подожду пару минут.  |
| **«Мне все равно».** |  «Для тебя это важно, поэтому я доверяю тебе этот выбор». Воспитание детей через делегирование им возможности принятия решений — замечательный способ воспитания |