

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 съесть не обязательно, а вот попробовать обязательно».

### ПЕРЕДАЙТЕ ОТВЕТСТВЕН- НОСТЬ РЕБЕНКУ

Передайте ребенку ответственность и предложите помощника, например, 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!

##### Надо

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.

## 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 непочищенными зубами?», «Пряатель, у нас на Диком Западе съедают все, что дала мамочка, потому что свирепые индейцы повсюду!»

### Например

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.