

Консультация для родителей.

Как добиться своего и не выйти из себя?

Всем нам хотя бы иногда приходится сталкиваться с капризами, грубостью, несдержанностью, ленью или просто непослушанием детей. Их серьезные проступки и несерьезные шалости раздражают, возмущают и выводят из себя. Кто из нас не испытывал приступов раздражения и гнева или собственного бессилия перед хныкающим, орущим или упрямо насупленным чадом? Иногда неверность ходов заводит нас в тупик настолько, что мы уже не способны справиться с нарастающим отчуждением и недоверием, которое возникает в семье между взрослыми и детьми. А ведь достаточно просто владеть нехитрыми секретами и вы как волшебник сможете устранить даже самую неприятную ситуацию.



Этот ужасный, ужасный «НЬТИК»

Совет работает, когда капризность не связана с физическим недомоганием или болезненностью нервной системы.

Наклонитесь к ребенку, установите контакт глаза в глаза. Скажите доброжелательно, тихо, но твердо: "Ты умеешь говорить и просить красиво, скажи мне, что ты хочешь, и я тебе дам". Как только ребенок попросит спокойно, наклонитесь или присядьте к нему, похвалите за то, что он умеет говорить красиво, и выполните его просьбу. Игнорируйте

хныканье и занудство полностью. Если чувствуете, что терпение кончается, уединитесь на время и прибегите к одному из способов самоуспокоения: посчитайте до 25, наберите в рот воды, скажите про себя все, что бы вам хотелось, и выплюньте воду, или подумайте о чем-нибудь приятном, или выпейте холодной воды или съешьте кусок шоколада. Главное не пытайтесь говорить с ребенком, пока не достигли спокойствия.

«ГРУБИЯН И СКВЕРНОСЛОВ»

Как предотвратить грубость и сквернословие? В первую очередь - собственным примером. Если в семье заведено со всеми разговаривать только уважительно, ребенок вряд ли будет грубить и сквернословить. Если вам все же пришлось столкнуться с детской грубостью и сквернословием, прежде всего, установите все тот же близкий контакт (присядьте к ребенку, загляните в лицо) и спокойно скажите: "У нас принято говорить добрые, уважительные слова. Пожалуйста, успокойся, а потом обратись вежливо", или "В нашей семье не принято говорить такие плохие слова, не повторяй их больше никогда".



«АГРЕССОР»

Детская склонность к дракам иногда проявляется уже на втором году жизни. Если ребенок кусается, царапается, щипается и прочее, его необходимо строго предупредить, что вам это неприятно, что вы снимите его с рук, если он не прекратит, его надо отвести в сторонку дать возможность успокоится в течение нескольких минут и предложить продолжить общение и игру, но с условием, что он не будет драться. Если взрослый ведет себя одинаково верно и терпеливо, то к 3-м годам "возрастная" драчливость проходит.

«ОН НЕ УБИРАЕТ ИГРУШКИ»

Одни делают из этого трагедию, другие игнорируют ситуацию и все берут на себя. И то и другое крайне неверно. Ребенок должен помогать родителям с первого года жизни, он должен реагировать на просьбу что-то подать или отнести, убрать на место. Если привить малышу интерес и удовольствие к такому поведению, то в дальнейшем с ним будет гораздо меньше споров по поводу уборки комнаты.

Ребенок не будет отказываться помочь Вам убраться, если вы попросите его и похвалите за сотрудничество и отзывчивость: "вот молодец, принес маме машинку, а теперь давай посадим на полку мишку".

Приучайте ребенка убрать книжку или игрушку сразу после того, как она стала не нужна.

Не забывайте, что вид грандиозного беспорядка в комнате вызывает у детей страх перед сложной задачей. Начните собирать игрушки вместе, постепенно сортируя их, общайтесь во время уборки и закрепляйте пространственные и сенсорные представления ребенка: "кубики мы положим в большую коробку, книжки положим повыше, а машинки поставим внизу".

Если, несмотря на вашу помощь и просьбы ребенок не реагирует, просто предупредите его, что даете ему время, а когда оно истечет, вы уберете игрушки сами, но вернете их только через несколько дней.



СЕМЬ ШАГОВ НА ПУТИ К СПОКОЙствию И ДИСЦИПЛИНЕ

Повод для того, чтобы рассердиться, выйти из себя и быть готовой наорать, отшлепать, наговорить гадостей, может быть любой. Если вы чувствуете, что не можете справиться с нервами, возьмите тайм-аут и ретируйтесь в изолированное помещение, где вы можете побыть наедине с

собой.

Первое, что вы должны сделать - это сосредоточиться на своем дыхании: восстановите его, дышите спокойно и ровно.

Потом сформулируйте кратко, что вас вывело из себя и чего вы хотите от ребенка.

Далее скажите себе, что можете добиться его послушания и сформулируйте, каким именно способом вы можете это сделать.

Теперь повторите себе, что готовы сделать все именно так, как пообещаете ребенку.

Убедитесь, что действительно успокоились и выходите из своего укрытия.

Скажите ребенку, что вы успокоились и готовы говорить с ним.

Повторите ему коротко и четко (не более 20 секунд) то, что заготовили. А потом будьте готовы выполнить то, что пообещали в случае его непослушания.

Не реагируйте на уговоры, нытье и протесты, не вступайте в пререкания и не повторяйте своих угроз, просто выполните обещанное.

НИКОГДА НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ, НЕ ОБВИНЯЙТЕ СЕБЯ или РЕБЕНКА!

Чувство вины плохой помощник в решении проблем. Верьте в себя, в то, что ваше терпение обязательно вознаградится. Стремитесь к миру, не войне.

У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ, ВЕДЬ ВЫ - ОДНА СЕМЬЯ!

Подготовила педагог-психолог: Восковская И.В.