

## 12 ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ДРУЖИТЬ С ДЕТЬМИ.

*Педагог-психолог Минаева Ю.М.*

1. Спросите себя: «Как я могу помочь своему ребенку проявить себя в данной ситуации?»

Как часто можно наблюдать в магазине мам с выпученными глазами, бегущих скорей-скорей мимо полок с товарами, с бьющимся в истерике ребенком! Я использую простое правило в магазине: прошу участвовать в покупках детей. Мы выбираем, какую купить сметану, хлеб и прочее. На просьбы о доп. покупках, ответ простой – вот тебе 50 руб., купи на них, что хочешь.

2. Пусть ваш ребенок выбирает сам.

Здесь все просто, предлагается выбор: ты оденешься здесь или в машине? Ты оденешь синюю кофту или красную? Какую книгу читаем перед сном? Главное, чтобы оба варианта вас устраивали. Если ребенок капризничает, можно и такой вариант: «Ты сама выйдешь из комнаты или мне тебе помочь выйти?».

3. Предупреждайте заблаговременно.

Представьте, что вы на вечеринке, у вас веселье в разгаре, тут подходит ваш муж, дергает за руку и говорит: «Пойдем срочно домой, пора!». Какая у вас будет реакция? Так вот, чем бы ни были увлечены ваши дети, если вы чувствуете, что скоро уходить или оканчивать игру, подойдите и предупредите: «Через 5/10 мин уходим, малыш». У меня больше не стало проблем с уходом с площадок и окончанием игр у детей. Всегда их предупреждаю.

4. Помогите ребенку ощутить свою значимость для вас!

Это очень важный момент. Раньше, каждый ребенок в любой крестьянской семье с малых лет начинал свою трудовую деятельность, у него не было сомнений в своей значимости. Наличие должностных обязанностей, которые за тебя никто не сделает, - это другая сторона своей востребованности в обществе. В общем, распределяйте работу между детьми, которая должна выполняться ими самими, даже если у вас есть домработница!

#### 5. Воспользуйтесь условными знаками.

Например, мы договорились, когда я начинала сильно сердиться, я говорила своей дочери: «Салют!». Она сама выбрала это слово. Наш папа говорит: «Как я зол!». Еще вариант, я говорю прямо, что моего терпения осталось совсем чуть-чуть!!!

#### 6. Договаривайтесь заранее.

Это опять же про магазины, детские площадки, покупки, просмотр телевидения. Я всегда заранее обговариваю покупки, время пребывания на площадке, время и состав телепередач, даже меню обеда.

#### 7. Узаконьте поведение, которое не можете изменить.

Например, рисование на обоях и т.п. выделите небольшой кусок, где можно делать все. А потом дружно пойти в магазин и с ними выбрать новый кусок обоев. Это к примеру. У нас ситуация с прыганием на кровати и бесиловкой перед сном! Заставить этих бесенят сидеть спокойно практически невозможно. Я решила отводить 5-10 мин, когда они бесятся и не беспокоить их, причем им это объявлено. Потом отбой! Работает! Правда не сразу. А еще стала сетовать, что мне так хочется лечь на аккуратную постель (свою), что они потом мне поправляют подушки.

#### 8. Создавайте ситуации, в которых выигрываете и вы и ребенок.

Если идет спор о чем-либо, просто задать взрослый вопрос: «я понимаю, что ты хочешь так, а как быть со мной?» и тут обязательно дождаться ответа он может удивить. Часто могут возникать споры из-за одежды, одни хочет одеть одно, другой – другое. У меня на 1 сентября была интересная ситуация: мой сын хотел одеть рубашку, которая мне понравилась, ему погладили ее, однако, была загвоздка – он хотел ее одеть задом наперед! Не работало ничего! Тогда я спросила, а как тогда быть, невозможно идти в рубашке задом наперед. Он сказал, тогда я одену другую. И пошел в другой. Меня вариант устроил и конфликт был исчерпан.

#### 9. Научите их умению вежливо сказать «нет».

Когда ребенку не позволяют дома говорить «нет», он начинает всячески

косвенно уклоняться. Например, выполнять порученную работу так, что за ним приходится переделывать. Не надо бояться его «нет» — это не приговор, а повод к беседе. Можно апеллировать следующим образом: «Но для меня очень важно, чтобы вы убрали в комнате, потому что придут гости/мышь/тараканы и т.д.». Вежливо научиться отказывать вы можете на своем примере: мне что-то не хочется сегодня смотреть этот мультфильм. Главное, если вы решили в чем-то отказать, не маскируйте это словами «Посмотрим/подумаем/может быть» и проч. Это вызывает у детей подозрение в вашей бесхарактерности. Кроме того, способность говорить «нет» пригодится в будущем, когда ребенок столкнется с предложением алкоголя и проч.

#### 10. Уходите от конфликта!

Иногда дети специально бросают нам вызов – откровенно начинают вести себя плохо, искоса поглядывая за нашей реакцией. В данной ситуации надо не действовать с позиции силы, а попробовать умерить свою собственную злость. Если вы видите причину, можно сразу ее озвучить. Например, мой сын дергает за руки и ноги младшую дочь (ей всего лишь год), чтобы я лишний раз обратила на него внимание или разозлилась. Я сразу ему говорю: «Ты хочешь поиграть с Маргаритой? Если да – то скажи ей это словами. Если ты ждешь от меня внимания, то подойди и обними меня». Таким образом, я ему озвучиваю другие варианты поведения, когда ему будет уделено внимание.

Вот несколько советов по контролю своей злости:

- признайтесь себе, что разозлились и скажите об этом вслух (иногда озвучивание проблемы ее решает «как меня разозлил беспорядок на твоём столе»);
- изучите проявления своей злости, чтобы упреждающе приостановить ее рост (я иду и пью воду);
- прервитесь, чтобы остудить свой пыл, можно выйти в туалет, на балкон, в сад, на кухню;

- после остановки делайте то, что нужно.

### 11. Совершите неожиданный поступок.

Например, перестать уделять детским страхам излишне много внимания. Один папа удивил ребенка тем, что на очередные слова о монстре в комнате, ответил: «Иди и подружись с ним!». Другой папа был не в состоянии приучить детей не хлопать дверьми. В результате он в один прекрасный день снял все двери. Дети были в шоке, зато потом говорили даже гостям, что у них нельзя хлопать дверьми.

### 12. Сделайте обычное занятие веселым и забавным!

Здесь, думаю, и объяснять нечего, все знают, как искупать, одеть, накормить интересно. Расскажу только, что когда нас совсем достают уроки, мы играем в школу. Причем обязательно меняемся ролями. Когда дети сами учат, они даже быстрее запоминают.

Хочу отметить еще одну важную вещь – если у вас двое и более детей, главное, чтобы правила игры принимал старший. Если вы не будете поведение и поступки детей противопоставлять между собой и приводить одного в пример другому, то тандем и более обеспечены: младшие видят, что правила игры принимает старший ребенок и, действуют также, они же «обезьянки».

*По материалам сети Интернет.*