VS

БАТЬКАМ НА ЗАМІТКУ

СПОСОБИ

для збереження спокою батьків



VS

- **ЗНАЙДІТЬ ВІДПОВІДНЕ МІСЦЕ.** Якщо ви починаєте відчувати негативні емоції через погану поведінку дитини, вам потрібно зробити перерву, щоб заспокоїтися. Вам потрібно відвести дитину в іншу частину кімнати, а якщо їй більше 5 років, – до іншої кімнати. Продовжуйте робити глибокі вдихи і згадайте моменти, коли вона поводилась добре. Набагато легше спілкуватися з дитиною, з якою у вас пов'язано багато щасливих моментів, ніж з тією, яка щойно вдарила свою сестру.



- **ВСТАНОВЛЮЙТЕ КОРДОНИ З ПОВАГОЮ.** Якщо ви хочете вказати дитині на погану поведінку, не кричіть на неї, а говоріть тихо. Це допоможе вам ясно висловити свою думку і знизити емоційну напругу. Важливо спочатку поспівчувати дитині, а потім позначити межі: «Я знаю, що ти злишся, тому що ти любиш гратися іграшками і не хочеш зараз йти. Але нам потрібно йти до лікаря. Вибери одну іграшку, і ми візьмемо її з собою».

- **ЗНАЙДІТЬ ЧАС ДЛЯ ВИХОВАННЯ ДИТИНИ.** Учити дитину хорошій поведінці найкраще тоді, коли вона поводиться добре. Якщо вона влаштовує істерику, почекайте, поки вона заспокоїться, а потім нагадаєте їй, що сталося: «Сьогодні ти поводився погано, і мене це стурбувало. Як ми можемо вчинити по-іншому наступного разу?» Іноді вам може здаватися, що, окрім крику, на дитину нічого не може подіяти. Але крик породжує страх і може зіпсувати ваші стосунки. Ви ж не хочете, щоб дитина перейняла у вас таку поведінку? Дайте собі відповідь на це питання – і ви зрозумієте, що зможете зберігати спокій навіть при найгіршій поведінці вашої дитини.



Коли ваша дитина влаштовує істерику на дитячому майданчику або не слухається вас, легко втратити самоконтроль. Погана поведінка дитини може роздратувати. Однак у будь-яких ситуаціях важливо зберігати спокій і холоднокровність.

Вам може здатися, що, коли ви кричите на дитину, то ви змушуєте її слухатися. Але психологи стверджують, що це не допоможе. Дитина не може впоратися зі своїми емоціями, якщо цього не може зробити дорослий, який знаходиться поруч з нею. Тому, якщо ви хочете заспокоїти дитину, перш за все вам самим потрібно зберігати спокій.

Розглянемо кілька способів, як зберігати спокій, коли дитина поводиться погано...



- **У ПЕРШУ ЧЕРГУ ПОДБАЙТЕ ПРО СЕБЕ.** Коли ви голодні, втомилися або перевантажені роботою, ви гостріше реагуєте на погану поведінку дитини. У нашому суспільстві є багато стереотипів про те, що скаржитися або піклуватися про себе неприйнятно. Але не варто звинувачувати себе за це. Спіть достатньо часу, вживайте здорову їжу, приділяйте собі час протягом дня. Якщо ви хворі, втомилися або просто пригнічені, попросіть чоловіка посидіти з дитиною.

- **ЗМІНІТЬСЯ САМІ, ЩОБ ЗМІНИТИ ПОВЕДІНКУ ДИТИНИ.** Зберігати спокій у моменти, коли дитина поводиться погано, може бути непросто. Ви не зможете робити це машинально. Психологи стверджують, що будь-які починання у вихованні дітей повинні бути спланованими і усвідомленими. Придумайте мантру, яку ви повторюватиме, щоб не забувати про поставлену мету: «Я не буду кричати на дитину», «Я можу зберігати спокій» або «Я люблю свою дитину».

- **ЗУПИНІТЬСЯ І ЗРОБІТЬ ГЛИБОКИЙ ВДИХ.** Якщо ви відчуваєте, що втрачаєте самовладання, зробіть глибокий вдих животом, щоб тіло заспокоїлося природним шляхом. Робіть це, навіть якщо ви відчуваєте гостре бажання відреагувати. Ваш мозок говорить вам, що ситуація виходить з-під контролю, але ви за допомогою глибокого дихання можете нагадати своєму тілу, що це не так.