

Как уберечь себя от срывов

Мамам часто кажется, что дети по-хорошему их не слышат. И делают вывод: значит, надо кричать, да погромче 🗣️🔊

Только если это и помогает, то на несколько минут. А потом дети снова делают наперекор или просто игнорируют.

Даже те мамы, которые кричат на своих детей, на самом деле очень страдают от того, что приходится идти на такие крайние меры. Они вовсе не хотят вырастить зашуганного ребёнка, который вздрагивает и сжимается от повышения голоса. Они мечтают выстроить отношения, в которых ребёнок слышит и слушает, признавая авторитет взрослого, а не просто временно подчиняется силе и давлению.

👉 Предлагаю взять на заметку 3 приёма, которые способны в большинстве случаев предотвратить мамины вспышки от детского непослушания.

✅ Присядьте на корточки, посмотрите ребёнку в глаза (можно прикоснуться или взять за руку). Обратитесь к нему по имени: «Дима, послушай, что я скажу». Малыша старше 3,5 полезно попросить повторить, что он услышал – ему будет приятнее выполнить задание, которое он сам себе дал.

Почему работает:

Мозг ребенка способен сконцентрироваться только на одной задаче (например, на строительстве лего-домика). Увлеченный игрой ребенок, конечно, «не слышит» слов взрослого, которые доносятся откуда-то сверху. А зрительный контакт способен «вытащить» ребёнка из игры.

✅ Разбивайте сложную задачу на простые. Выдавайте ребёнку только одно короткое задание, например: «Сними тапки». К следующему переходите, когда указание № 1 будет выполнено.

Почему работает:

Ребёнку сложно воспринимать цепочку из просьб. «Сними тапки, переоденься, вымой руки и за стол». Нам-то кажется, всё просто, но для ребенка это как инструкция по управлению звездолётом. А по одной за раз – для него посылно и реально.

✅ Формулируйте просьбы однозначно, без косвенных указаний.

Почему работает:

Дети не понимают сарказма. И не догадываются, что в таких вопросах есть какое-то руководство к действию. Не годится: «Ты еще долго будешь сидеть в грязи?», «Тебе что, нравится ходить с липкими руками?».