

Охладитесь, мамы!

Охладитесь, мамы, если вас довёл до белого каления ВАШ СОБСТВЕННЫЙ РЕБЁНОК!



Если ребенок «довел Вас до кипения», главное - не взорваться, как кипящий паровой котел, закрытый крышкой. Выпустите пар! Сделайте два-три глубоких вдоха-выдоха, выпейте воды, ополосните лицо. Теперь можно переходить к делу.

1. Если ребенок визжит, орет, бьется на полу в истерике - позвольте себе отрешиться от этой картины и чувства вины за то, что Вы плохая мать и не утешаете его. Нет ничего страшного, если здоровый ребенок немного поорет, попытайтесь определить границы дозволенного. Главное - чтобы он понял, что этим визгом ничего не добьешься. Можно в паузе дружелюбно, без издевки спросить его: «Ух ты, а громче можешь? ». Вечером можно выключить свет, оставив крикуна в темной комнате, в общественном месте можно сказать: «Я ухожу» и медленно удалиться. Скорее всего, ребенок вскочит, замолчит и побежит за Вами.

2. Если ребенок сломал или испортил что-то действительно Вам дорогое, позволь себе расстроиться, даже заплакать, если хочется! Скажи, что он испортил Вашу любимую вещь, и Вам очень грустно. Дети эмпатичны, они чувствуют чужие настроения: увидев огорчение, он испытает больше дискомфорта и сожаления, чем если Вы будете хранить ледяное молчание, кричать или шлепать его.

3. Если ребенок не делает ничего особенно плохого, а просто весел, подвижен, шумен именно тогда, когда Вам этого меньше всего хочется (Вы огорчены, болит голова, неприятности на работе), не позволяйте себе срывать на нем огорчение и гнев. Лучше обратитесь к нему с просьбой посочувствовать Вам в понятных ему словах. Даже двухлетний малыш способен понять фразу: «У мамы головка бобо, не кричи, пожалей маму, погладь ее по головке».

4. Не позволяйте ребенку быть свидетелем Ваших ссор с другими членами семьи, не выясняйте с ним отношения при братьях и сестрах. Если сын или дочь сильно рассердили Вас, предложите ему или ей выйти прогуляться, и на прогулке, на свежем воздухе, обсудите проблему.

5. Если маленький ребенок взбесил Вас, создав ужасный беспорядок, испачкавшись и испачкав все кругом, вместо того, чтобы кричать и злиться, отнесите его в ванную. Небольшой душ избавит его от грязи, а Вас - от негативных эмоций.

6. Не стесняйтесь прибегать к помощи других членов семьи. Например, если Вы так злитесь, что не можете спокойно говорить с ребенком, попросите отца или бабушку объяснить ребенку, в чем он неправ. Тут важно, чтобы у всех членов семьи были примерно одинаковые взгляды на воспитание, «что такое «хорошо» и что такое «плохо». Однако не стоит делать из кого-то в семье «плохого полицейского» на всякий случай, в

духе «папа тебя за это отлупит»: это может испортить отношения ребенка с этим родственником, сделать малыша тревожным, боязливым.

7. Если ребенок довел Вас «до ручки» плохим поведением на детской площадке, не устраивайте «публичную порку», просто строго скажите ему, что Вы недовольны, и уведите его, как бы он ни протестовал. Несколько десятков шагов в молчании успокоят и Вас, и ребенка, и Вам проще будет ровным тоном объяснить ему, почему он вел себя неверно.

8. Если Вас расстроили жалобы на ребенка со стороны учителя, воспитательницы или родителей на детской площадке, скажи себе: «Это мнение только одной стороны! ». Не кипятитесь, пока не выслушаете ребенка: возможно, он найдет убедительные причины, извиняющие его поведение. А бывает и так, что на ребенка жалуются без его вины - просто у учительницы плохое настроение или личные проблемы.

9. Если Вы взвинчены, устали и издерганы, позволь себе отдохнуть - оставь немытой посуду (за один раз с ней ничего не случится, попросите мужа сварить сосиски на ужин, старшего ребенка - убрать игрушки младшего. Это куда конструктивнее, чем срывать на малыша за то, что он раскидал игрушки или испачкал пол. Вместо наказания за беспорядок привлечите ребенка к уборке.

10. Если «кипение» чрезвычайной силы выходит из-под контроля, дайте себе волю. Систематическое подавление сильных эмоций ведет к мигрени и неврозу. Главное, чтобы «выход пара» не причинил вреда окружающим. Закричите очень громко, потопайте ногами, выругайтесь как следует на иностранном языке, чтобы ребенок не понял, швырните в стену книжкой или подушкой (бьющиеся предметы лучше не кидать, это травмоопасно).

В конце концов, Вы не только мама, но и просто человек, а любой человек имеет право иногда позволить себе эмоциональный всплеск. Если Вы потом извинитесь перед ребенком, даже самым маленьким, за проявленную слабость, скорее всего, он отнесется с пониманием и даже уважением.

Успехов Вам в воспитании детей!!

