

ИДЁМ СПАТЬ

1 - 3 года



Когда ребёнок маленький:

- готовьтесь ко сну весело, но не преклонно, показывая, что он обязательно ляжет спать
- днем укладывайте ребенка сразу после обеда
- отведите ребенка к кровати за руку или отнесите, продолжая начатый разговор, не подгоняйте
- не спеша, положите в постель куклу, мишку, ребенка, поцелуйте его, потушите свет и выйдите

ПОМОЩЬ

2 - 7 лет



Вам самой нужна помощь психолога, если:

- Вы считаете, что «Он просто испорченный ребенок»
- Вы не можете довести наказание до конца
- Вы обещаете, но не наказываете
- Вы иногда начинаете смеяться во время наказания
- Вы не знаете, что делать с невыносимым ребёнком

ИСТЕРИКИ

1 - 3 года



Если у ребенка истерика, то:

- он обычно кипит от ярости, падает на пол, кричит, бьёт ногами, потому что боится напасть на родителей
- он наверняка бунтует против Вашего тотального контроля или обилия запретов

Не уступайте ему, не обращайтесь внимания на истерики, просто оставьте ребёнка одного!

БАЛОВАТЬ ИЛИ НЕТ?

2 - 7 лет



Если Вы балуете ребенка, то:

- отказываясь от собственных нужд, Вы теряете его уважение
- покупая дорогую одежду и игрушки, Вы делаете его зависимым от чужого мнения

Только своей любовью ребенка избаловать нельзя!

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ФРАЗЫ

1 - 7 лет



Недопустимо говорить:

- Какой ты неуклюжий!
- Не путайся под ногами!
- Если не будешь спать, то...
- Не подходи (к собаке, кошке...)
- Ты же мальчик (девочка)!
- Ты уже большой!
- Ты мне не нужен!

Ваша досада, злость, страх, раздражение ранят хуже шлепка!

ОТЕЦ И ДОЧЬ

2 - 7 лет



Внушите мужу, что:

- дочке нужно его одобрение ее платья, прически, друзей...
- дочке нужно его одобрение её мнения
- дочка вырастет и выйдет в мир, где половина людей - мужчины
- тип будущего мужа дочки и ее замужняя жизнь будет определяться детскими отношениями с отцом

ДЕВЯТЬ НЕЛЬЗЯ

3 - 7 лет



Для воспитания хорошего ребёнка нельзя:

- унижать его
- угрожать ему
- вымогать у него обещания
- излишне опекать
- требовать немедленного повиновения
- бояться сказать ему "нет"
- быть непоследовательной
- требовать не по возрасту
- слишком много говорить

НЕУСЫПНАЯ ЗАБОТА

1 - 5 лет



Вы чрезмерно опекаете ребенка, если:

- Вы заметили, что обычно Вы, а не он, начинаете разговор
- Вы видите, что он ожидает похвал независимо от своего поведения
- Вы сами постоянно беспокойны, сердиты, напряжены и все время указываете, что ему надо делать

РОДИТЕЛИ ТОЖЕ ЛЮДИ

0 - 7 лет



Помните, что:

- у Вас тоже есть свои нужды
- Вы не несете вины за темперамент и характер ребёнка
- Вам не нужно отказываться от свободы и удовольствий
- Вы вправе ожидать от ребёнка благодарности
- Вы должны иногда сердиться и делать это открыто
- Вы должны твердо контролировать поведение ребёнка

Как научить РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Соблюдайте режим питания, не потакайте ребенку



Будьте примером. Ешьте полезную пищу



Вслух обращайтесь внимание, как еда пахнет, выглядит



Выключайте телевизор во время еды. Разговаривайте за столом



Не давайте вредную пищу в качестве вознаграждения



Не поощряйте ребенка за то, что он ест полезную еду



Привлекайте ребенка к выбору, покупке и готовке продуктов



Украшайте блюда



Вводя в рацион новые блюда, проявляйте настойчивость. Предлагайте полезную еду несколько раз



**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ** AIF.UA

Редактор: Алла Амеличкина
Дизайнер: Светлана Минайченко

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

Как помочь детям пережить стресс



- поведение детей



- как реагировать родителям

Беспомощность и пассивность



(ребенок или слишком спокойный, отчужденный, или раздражен)

- чаще обнимайте своего ребенка, сажайте себе на колени
- успокойте своего ребенка, дайте ему возможность отдохнуть
- предложите поиграть и порисовать
- подскажите, как можно защитить себя (к примеру, построить крепкий дом)
- заверьте ребенка, что вы его защитите

Общая боязливость



(ребенок боится оставаться один)

- ребенок не должен слышать о ваших страхах
- помогите ребенку поверить в то, что вы его будете защищать
- пусть ребенок расскажет вам о своих опасениях
- придумайте, как ребенку в игровой форме показать, что ему страшно (к примеру, взять вас за руку)

Молчание



(ребенок не может сказать о том, что его беспокоит)

- не заставляйте ребенка говорить, но он должен знать, что может к вам обратиться
- используйте эмоционально окрашенные слова, чтобы понять, что он чувствует

Неуверенность в безопасности



(ребенок думает, что опасность все еще близко, и от нее никуда не деться)

- не ленитесь объяснять ребенку, что все позади
- нарисуйте или покажите, как далеко вы находитесь от опасности

Возвращение к старым привычкам



(сосание пальца, ночное недержание (энурез), детская речь, желание посидеть на коленях)

- если ребенок сходил под себя, меняйте одежду и постельное белье без комментариев – ни в коем случае не критикуйте его
- ведите себя сдержанно
- если поведение усугубляется, отведите ребенка к психологу

Плохой сон



(ребенка мучают кошмары, а он боится оставаться на ночь один)

- заверьте ребенка, что он в безопасности
- перед сном расскажите спокойную историю или сказку
- будьте рядом, пока ребенок не уснет
- дайте ему возможность поспать с вами, но скажите, что уже завтра он должен спать в своей кровати

30 дней маминых забот

- 1 Спросить «Что интересенького мы сделаем в этом месяце?»
- 2 Провести весь без упреков.
- 3 Обнять ребенка на три раза больше.
- 4 Поцеловать ребенка спящим.
- 5 Напомнить себе: «Ему же всего только ___ лет, он же еще ребенок».
- 6 Испечь, сделать или купить любимую еду ребенка.
- 7 Оставить милую записку.
- 8 Посчитать, сколько недель осталось до момента выпуска ребенка из института.
- 9 Описать себя в возрасте своего ребенка и запомнить ощущения.
- 10 Сфокусироваться на удовольствии.
- 11 Сказать ребенку «Я так рада, что ты именно мой ребенок»
- 12 Призвать себя к мудрости и здравомыслию.
- 13 Ни разу не критиковать ребенка.
- 14 Вспомнить: быть матерью - это подарок.
- 15 Проявить твердость, но не жесткость.
- 16 Составить портрет своего ребенка в 25 лет.
- 17 Посмеяться вместе с ребенком
- 18 Кто для меня идеальная мать? Каким ее качествам я могу последовать?
- 19 Научить ребенка делать что-либо самостоятельно.
- 20 Сфокусироваться на спокойствии.
- 21 Простить себя за любую лажу.
- 22 Какой бы я хотела остаться в воспоминаниях ребенка? Быть такой сегодня.
- 23 Заменить сарказм добротой.
- 24 Не перебивать ребенка, когда он говорит.
- 25 Спросить мнения ребенка.
- 26 Воодушевить ребенка на что-нибудь особенное.
- 27 Сделать что-то полезное для себя: погулять, съесть фрукт, выспаться.
- 28 Научить ребенка новому слову.
- 29 Выключить телефон, телевизор, компьютер во время общения.
- 30 Сфокусироваться на любви.



Как успокоить ДЕТСКУЮ ИСТЕРИКУ



3 неправильных способа:



1 Пойти у ребенка на поводу, дать ему то, чего он хочет



Ребенок все время будет пытаться манипулировать



2 «Купить» покой, предложив новую игрушку, сладости



Спустя время игрушки становятся все дороже, а истерики агрессивнее



3 Начать кричать



Ребенок не успокаивается, но затихает. Способ губительный для нервной системы

3 непродуктивных способа:



1 Игнорировать истерику



С детьми до 3 лет нужно быть всегда в зоне контакта



2 Отвлечь ребенка от причины истерики



Не срабатывает с детьми старше 3 лет



3 Попытаться договориться



В истерике ребенок руководствуется эмоциями, а не разумом

Что нужно делать:



1 Успокоиться



2 Перевести ребенка из эмоционального мира в мир реальный



3 Перевести внимание на себя, создать нестандартную ситуацию

В зависимости от возраста подойдут способы:



отвлечение



использование юмора



пение, хлопок в ладоши и т.д.



намеренно преувеличенное утешение



ответная притворная «истерика» взрослого



4 Установить зрительный контакт и передать ощущение любви и поддержки



5 Если ребенок начал успокаиваться, рассказать какой он замечательный, успокаивайте, поглаживайте



6 Рассказать, как вы переживали за него



7 Попросить в зависимости от возраста рассказать, что ребенок чувствовал и чего хотел

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ от детей!

Не балуйте нас.
Вы нас этим портите.
Совсем не обязательно
предоставлять нам все,
что мы просим. Мы
просто Вас испытываем.

Не делайте за нас то,
что мы в состоянии
сделать сами.
Мы можем продолжать
использовать Вас
в качестве прислуги.

Не давайте
пустых обещаний -
это подорвет
нашу веру в Вас.

Не беспокойтесь о том, что
мы мало времени проводим
вместе. Для нас важно то,
КАК мы его проводим.



Не требуйте от нас
немедленных объяснений,
зачем мы сделали то
или иное. Мы часто
сами не знаем
почему так поступаем.



Мы чувствуем, когда Вам трудно и тяжело.
Не прячьтесь от нас. Дайте нам возможность
пережить все вместе с Вами. Если Вы
доверяете нам, то и мы будем доверять Вам.

Не защищайте нас от
последствий наших ошибок.
Мы, как и Вы, учимся
на собственном опыте.

Будьте
последовательны!
Не сбивайте
нас с толку.

Не придирайтесь!
Не вынуждайте нас защищаться!

Берегите нас!
Заботьтесь о нас!



