

Памятка для родителей

«Как вести себя с ребенком в кризисный период»

1. Будьте терпеливыми. Создайте для ребенка комфортные условия: он должен иметь возможность по несколько раз в день одеваться, раздеваться, завязывать шнурки, застегивать пуговицы. Найдите для этого столько времени, сколько ему понадобится.
2. Измените свою позицию, чтобы избавиться от нежелательных проявлений кризиса: бунт и капризы не искореняйте, а направляйте в другое русло.
3. Поощряйте самостоятельность и активность ребенка, предоставьте ему возможность исследовать окружающий мир. Возьмите на себя роль консультанта, а не диктатора с постоянными запретами и ограничениями.
4. Поменяйте формулировки своих высказываний. Вместо того чтобы использовать отрицательную частицу «не» (не делай; не ходи), защищая ребенка от опасности, направьте его внимание на приятные и не приносящие вреда эксперименты. Дайте ему возможность увидеть, сколько существует в мире безопасных объектов, расскажите и покажите, как можно действовать с ними: цветок – понюхать, дерево – потрогать, песок – поиграть, сделать горку.

Вербальные формулировки

Не нужно говорить

Не ходи Не делай Не смотри

Можно говорить

Пойдем, иди Давай сделаем Давай посмотрим, сделай, смотри, послушай, иди, смотри

5. Научитесь устанавливать границы активности малыша. Они должны определяться сферой его безопасности. Покажите ребенку зоны «можно» и «нельзя». Объясните, что переход этой границы может быть связан с болью и обидой. Проявите твердость, но запретов не должно быть много.

Помните, что идеально выработанной родительской позиции не бывает. Исследуйте вместе с ребенком границы безопасного пространства, пробуйте встать на его место, увидеть мир его глазами. Воспитание – это эксперимент по поиску оптимальных границ.

6. Правильно расставляйте приоритеты. Ставьте категорический запрет только в случае реальной опасности. Разрешайте иногда ломать игрушки, разрисовывать обои, пачкать одежду. Развивать способности ребенка более ценно. Все остальное можно исправить.

7. Если в семье возникли разногласия по поводу воспитания ребенка, не усугубляйте ситуацию выяснением отношений, найдите время для их спокойного обсуждения.

8. Совместно сформулируйте перечень правил общения с ребенком по трем пунктам:

- категорически запрещено делать;
- можно делать совместно с родителем;
- можно делать самостоятельно.

9. Оформите правила общения с ребенком в виде таблицы из 3 столбцов, повесьте ее на холодильник, украсьте магнитиками. Пользуйтесь ею, дополняйте и изменяйте с течением времени.

Плюсы такой таблицы:

- станет меньше спорных ситуаций, когда один родитель разрешает то, что запрещает другой;
- с правилами ознакомятся взрослые, которые принимают участие в воспитании ребенка или часто общаются с ним (бабушки, дедушки, няни), и будут действовать слаженно с родителями;
- такой «Свод законов нашего королевства» вызовет интерес у ребенка;
- ребенок быстрее научится чувствовать грань между «можно» и «нельзя».

10. Показывайте ребенку, что вы понимаете и цените его достижения и можете помочь в случае неудачи.

11. Будьте последовательны в своих требованиях. Если вы что-то не разрешаете ребенку, стойте на своем до конца. Следите за тем, чтобы все взрослые предъявляли к ребенку одинаковые требования.



12. Не ругайте и не уговаривайте ребенка, когда он упрямится. Для любой истерики требуется зритель, и ваше внимание будет ему только на руку. Постарайтесь переключить внимание ребенка на что-то новое и интересное.

13. После приступа истерики говорите и играйте с ребенком, не вспоминая того, что случилось. Не демонстрируйте свою обиду и негодование – этим вы спровоцируете новую истерику.

14. Для благополучного развития ребенка подчеркивайте, какой он уже большой, не сюсюкайте с ним, не старайтесь сами все делать за него.

15. Любите ребенка и показывайте ему, что он вам дорог даже плачущий, упрямый и капризный.