

detkityumen.ru

Как сохранять спокойствие по утрам

Вопрос: *Почти каждое утро в нашем доме - это зона военных действий. Битва из-за всего! Я старалась оставаться спокойной, но так редко нахожу отклик на свои усилия... Помогите!*

Ответ: *Так как требования родителей (не опоздать, быть аккуратными, организованными) и желания детей (жить данным моментом, любопытничать, забавляться) редко совпадают, утро - время трудное. Кроме того, маленьким детям часто тяжело "переключаться". Переход от одного занятия к другому для них труден, даже если следующее занятие очень приятно, например, поход за мороженым.*

Терпите и попробуйте воспользоваться нашими подсказками.

Непосредственная реакция

- Признавайте чувства ваших детей; ребенок легче идет на "сотрудничество", когда чувствует, что его понимают. "Дорогой, я вижу, как ты огорчен, что нам надо идти, а ты не досмотрел ТВ-передачу. Давай запишем ее на видео, и ты досмотришь, когда мы вернемся домой".

- Говорите, что должно быть сделано, твердо и однословными просьбами. Скажите: "Зубы!", вместо "Сколько раз я тебе велела почистить зубы"

- Одевайте детей в ванной комнате. Дети очень легко отвлекаются, видя и слыша младших детей, телевизор, игрушки.

- Поставьте какую-нибудь маршевую музыку, чтобы все двигались под нее, или, наоборот, более спокойную музыку, если ребенок по характеру медлителен, пусть это станет частью ежедневного утреннего ритуала.

- Накануне вечером позвольте ребенку выбрать одну из его наиболее любимых маленьких игрушек. А утром, когда он будет совсем готов к выходу из дома, дайте ему эту игрушку, чтобы он поиграл с ней в машине.

- Постарайтесь "встроить" в ваше утреннее расписание хоть несколько минут для ласковых объятий, мягкой беседы или любимой песенки или сказки, это поможет начать день без стресса. (Это нелегко, но постараться стоит!)

Советы, как сохранить душевное спокойствие

- Определите желаемое действие с минимальными объяснениями.

Когда Анна, работающая мама, подробнейшим образом объяснила сыну, почему она не может опоздать на встречу со своим начальником, он отвечал: "Мне это все равно. Для меня это не важно". В следующий раз мама добилась послушания простой репликой, но соотносящейся с миром сына: "Завтрак готов! Тебе пора есть!"

- Пользуйтесь своим чувством юмора для достижения послушания. Не будьте стандартны (придумайте что-нибудь оригинальное).

Ира была в восторге, что дети, как по волшебству, становятся послушными, когда она просто говорила забавным голосом. Например, значительно лучше "срабатывала" просьба: "Ну-ка, высунули головку из рубашки как черепашка!", чем торопливо произнесенная команда: "Пожалуйста, быстро одевайтесь... Уже поздно!"

- Добивайтесь послушания, используя зрительные, звуковые, тактильные ощущения ребенка. Наклонитесь и посмотрите ему в глаза и обнимите за плечи, прежде чем начнете говорить; есть шансы, что он услышит вас с первого же раза.

- Пользуйтесь методикой "когда - потом" ("если - тогда").

Мама добила быстрого и радостного послушания, сказав: "Если быстро позавтракаешь, тогда у тебя будет время посмотреть телевизор".

- Используйте фантазию и правдоподобие для достижения послушания. Расслабьтесь, получите удовольствие... ведь то, что кажется вам глупым, может принести хорошие результаты.

Вера вспоминает: "Было удивительно, как мои дети выполняли просьбу своих "говорящих ботинок": "Пожалуйста, засуньте свои хорошенькие, теплые ножки в мой животик... О, как приятно!"

- Предложите детям какой-нибудь "сюрприз" после того, как задание будет выполнено. Это не обязательно должно быть что-то необыкновенное. На самом деле, если вы назовете нечто "сюрпризом", этого уже достаточно, чтобы оно стало им для детей.

"Как только вы наденете пальто, мы по дороге к машине поищем сюрприз", - сказала мама. Затем она радостно подобрала с дорожки несколько красивых осенних листьев и дала каждому ребенку по паре листьев: "Посмотрите! Правда, они красивые? Давайте возьмем их с собой и покажем вашей учительнице!"

- Избегайте втягивания себя в конфликт с ребенком, задавая вопросы, на которые вы, скорее всего, получите ответ: "Нет!"

- Чтобы ускорить процесс, предлагайте ребенку выбор только из двух возможностей. Вопросы с неограниченным выбором (так называемые "открытые" вопросы) провоцируют или ответ "Не знаю", или вообще отсутствие ответа.

Элла задавала вопрос так: "Какие штанишки ты наденешь сегодня: голубые или красные" Она знала, что спросить так значительно лучше, чем "Что ты хочешь надеть сегодня"

- Время от времени помогайте своим детям одеваться, даже если они прекрасно могут это делать сами. Когда вы торопитесь, не лучшее время учить детей самостоятельности.

Однажды утром, когда дело не двигалось, Дина сказал сыну: "Я надену тебе правый носок, а ты - левый. Это то, что я называю "сотрудничеством".

- Отступите на некоторое время, если чувствуете, что назревает "битва за то, кто сильнее".

- Пользуйтесь трехступенчатым подходом к трудным ситуациям или переменам. Первое - учитывайте чувства ребенка. Второе - объясните, чего нельзя изменить. А затем пообещайте ребенку что-нибудь приятное после того, как он послушается.

Лара сказала детям: "Я знаю, что вам грустно, и вы сердитесь, что не можете досмотреть телевизор до конца, но мама не может опаздывать. Я буду вам очень благодарна, если вы поможете мне не опоздать, - у меня есть для вас кое-что вкусненькое, что можно съесть в машине по дороге в школу".

- Станьте "ранней пташкой". Действительно, страшно даже подумать о том, что надо вылезти из-под одеяла холодным зимним утром, когда еще темно! Но подъем утром на двадцать минут раньше может изменить к лучшему все утро.

- Решите, в каком (одном) месте хранить все то, что понадобится утром.

Мама вспоминает: "Независимо от того, когда это делали - накануне вечером или утром, - мы с детьми превращали сборы в школу в игру, складывая пальто, ботинки, домашнюю работу и рюкзаки у двери. Дети даже притаскивали иногда туда коробочки с завтраком".

- Помните, что спешка может помочь вам не опоздать, но цена за это может оказаться слишком большой.

Маргарита рассказала следующую историю: "Однажды утром, когда наш пожилой сосед попытался поговорить со мной, мой маленький сын заставил меня покраснеть, прервав его на полуслове и закричав: "Мамочка сказала, что мы очень торопимся. У меня просто нет времени быть с вами сегодня вежливым!"

- Постоянно предупреждайте детей заранее о том, что надо будет сделать, чтобы они были готовы. Многие дети лучше слушаются, когда их предупреждают заранее, чем когда им говорят, что, например, уже пора уходить. Вместо вас могут "говорить" будильники.

Олег обнаружил, что будильник помогает ему добиться послушания сына: "Когда прозвенит будильник, ты кончаешь смотреть телевизор. Затем, пожалуйста, надень ботинки и возьми зеленую куртку. Договорились"

- Пользуйтесь визуальными и слуховыми средствами, чтобы помочь малышам запомнить, что им нужно сделать.

Пятилетний Сергей сделал цветную картинку, на которой нарисовал все, что ему нужно приготовить для школы (ботинки, пальто, рюкзачок), и повесил ее около двери. Он очень гордился, что сам, без напоминаний, готовит все для школы.

Ольга нашла способ, как сделать утренние распоряжения приятными для окружающих и для себя, а не постоянно выкрикивать команды, которые никто не слышал. Накануне вечером она записывала на магнитофон спокойное сообщение, например: "Привет, Алик, уверена, ты помнишь, что сегодня - библиотечный день и приготовил книги". По утрам четырехлетний Алик с нетерпением ждал момента, когда нажмет на кнопку магнитофона и послушает мамин голос.

- Делайте сначала то, что необходимо сделать в первую очередь.

Вместо того чтобы тратить драгоценное время и энергию, подгоняя детей, мама в первую очередь полностью готовилась сама к уходу из дома и только потом одевала детей. Оказалось, что чем меньше дети ждут, когда будет готова мама, тем меньше суеты в дверях при уходе.

- Делайте все вместе, как "семейная команда".

А вот Мария, наоборот, считала, что легче собирать детей, когда делала все вместе с ними, например, одновременно с ними чистила зубы и даже что-то об этом напевала, им становилось весело, и дела шли быстрее.

- Меняйтесь время от времени ролями с вашим супругом для внесения "свежей струи" в сборы. Кроме того, одному человеку эмоционально трудно чувствовать постоянную ответственность за утренние сборы детей. Вы не единственная мама, которая однажды поняла, что муж спокойнее и эффективнее собирает детей в школу. Не огорчайтесь, а похвалите его и выразите надежду, что он будет это делать как можно чаще.

- Сделайте сознательное усилие удержать позитивный настрой, помня, что иногда дни начинаются плохо неизвестно почему.

Однажды после утренней суеты со сборами мама расстроилась, вдруг осознав, как, наверное, плохо себя чувствовали дети, когда шли в школу. Поэтому на следующий день, сделав над собой усилие, она постаралась создать в доме спокойную атмосферу, и они смогли уйти из дома пораньше, а по дороге еще и получить удовольствие, разговаривая и играя в игру "не наступать на трещины в асфальте".

Резюме

Взрослым часто нужно быть где-то вовремя, а дети ненавидят торопиться. Но у вас не будет необходимости торопить их, если вы подготовитесь заранее, и это поможет всем хорошо начать день! Ну, а на сегодня это всё.

Автор Мария Демина, по материалам сайта subscribe.ru

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/499/