

СЕМЬ СПОСОБОВ ОБЛЕГЧИТЬ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

1. Если ребенок занят своим делом, то не нужно ему мешать.

Часто слышу от мам, что у них совсем нет свободного времени. Начинаю расспрашивать о том, чем занимается ребенок и слышу что-то вроде: «Вот сидит в песочнице и возит веревку, ну ерунда же. Я сажусь с ним делать куличики». А вот и не ерунда. Ребенок в этот момент рассматривает след на песке, оставляемый веревкой. Это для него почти как изучение логарифмов – очень глубокое исследование. И не стоит его прерывать – он занят. Вот для вас и свободное время.

2. Помощь – это когда просят, а не «дай я сделаю вместо тебя».

Представьте себе годовалого ребенка, который старательно насаживает на палку кольцо пирамидки. Пыхтит, старается, но получается у него не очень. Мама не выдерживает и насаживает кольцо вместо ребенка. Что делает ребенок? Откладывает пирамидку в сторону и больше играть в нее не хочет. Потому что не интересно. Вот представьте, вы флиртуете с мужчиной, все так волнительно, а он сразу предлагает вам поехать к нему домой. Ведь не интересно же. Так и ребенку – важен процесс, а не результат.

3. Суть игры в том, что правила могут быть любые, а не такие как надо.

Например, общеизвестная игра в прятки. Один закрывает глаза, другой прячется и его ищет первый. И вдруг ребенок предлагает сделать все по-другому – давай оба закроем глаза и будем друг друга искать. Вот он креатив, фантазия, инициатива. Но очень часто ребенок слышит в ответ: «так в прятки не играют». Меня всегда удивляет эта фраза – а почему? Почему нельзя поиграть так? Ну назовите эту игру как-то по-другому, если это так принципиально – вот еще один повод покреативить. Но играть-то можно по-всякому. А вдруг эта придуманная вашим ребенком игра окажется интереснее банальных прятков.

4. Если ребенок просит у вас какой-то предмет, поинтересуйтесь, что он планирует с этим делать.

«Мама, дай мне твои бусы». Первый порыв – сказать ребенку, что бусы это не игрушка. Попробуйте остановить этот порыв и поинтересоваться у ребенка, что собственно он с этими бусами собирается делать. «Я хочу возить машинку и мне нужно к ней что-то привязать». Отлично, подбираете вместе с ребенком подходящую веревку, и ребенок радостно играет в свою машинку. А представляете какой конфликт можно было бы раздуть – не дам бусы, дай бусы, да как ты себя ведешь, прекрати истерику.....

5. Дети обычно хотят не очень многого, просто стоит их послушать.

Вы наверняка сталкивались с такой ситуацией: две подруги идут разговаривают, рядом бежит ребенок и ноет «мам, ну мам, ну мам». Раздражает, правда? Причем всех участников ситуации. Предлагаю попробовать отреагировать сразу на первое же мам. Может оказаться, что он в туалет хочет или попить. Что-то очень простое, что можно тут же исполнить и не доводить это жуткое нудение до того, что ребенок начинает реветь, а мама на него ругаться. Даже если ребенок хочет просто показать вам вот ту красивую птицу, то поверьте для него это очень важно сейчас. Он покажет, а вы после этого сможете спокойно поговорить.

6. Обговаривание с ребенком дальнейших планов существенно облегчает жизнь.

Итак, заветный выходной. Папа мечтает посмотреть футбол, мама пообщаться с подругой, а ребенок – сходить в зоопарк. Если не договориться с утра о планах, то конфликт к вечеру обеспечен. Поэтому за завтраком мама говорит ребенку: «сегодня с утра мы поедем в зоопарк, потом ты поспишь (с тобой посидит папа, а я пообщаюсь с подругой), а после сна мы пойдем с тобой играть во двор (а папа будет смотреть футбол)». В скобках – это слова для папы. И ребенку все понятно. Его желание удовлетворили, план ясен и он спокойно согласен доест эту нелюбимую кашу – ведь потом он поедет в зоопарк.

7. Стоит переживать вместе с ребенком, а не за него.

Наверняка слышали от своих знакомых такие слова: «мой ребенок так расстраивается, когда я ухожу, я так переживаю за него, что убегаю тайком». К сожалению, такая мама заблуждается. Она переживает не за ребенка, а за себя. Это она не может справиться со своими чувствами от расстройства ребенка и выбирает более простой для себя вариант. А что же ребенок? Он остается один на один со своим горем, его некому поддержать и помочь справиться со своими переживаниями. Это очень тяжело. Поэтому очень важно маме все-таки свой уход объяснить ребенку и поддержать его в тот момент, когда ребенок переживает о мамином уходе. Да, он будет плакать, но рядом с ним побудет мама, которая его поддержит. И когда мама все-таки уйдет, ребенку будет проще пережить расставание с ней.

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ВЫРАЗИТЬ РЕБЕНКУ СВОЮ ЛЮБОВЬ

Мы часто собираемся сделать для своих детей

что-то грандиозное...

Планируем, откладываем и ждем удобного случая.



Но есть *что-то очень простое,* чему они будут бесконечно рады!

Перед сном:

- Нарисовать зубной пастой усы себе и ребенку во время чистки зубов
- Предложить ребенку выбрать книгу
- Взбить подушку и расправить одеяло
- Зажечь свечку на пару минут
- Поиграть в "Пусть тебе приснится..."
- Оставить рядом с детской кроватью приятный сюрприз, рисунок или записку на утро
- Надуть шарик и оставить около кровати сюрпризом на утро
- Спросить, что ребенок хочет на завтрак
- Спросить ребенка, о чем он сейчас думает
- Спросить, что было хорошего и плохого за день
- Пообещать прийти поцеловать через 15 минут, когда ребенок уснет - и прийти
- Прошептать два слова о том, что я желаю, чтобы приснилось ребенку

Еда:

- Зажечь свечки за ужином
- Испечь особенный блинчик в виде сердечка
- Неожиданно предложить зайти в кафе поесть сладости
- Принести чашку шоколада или какао
- Заказать пиццу или что-то любимое ребенком - а доставка будет сюрпризом
- Добавить сюрприз-записку с пожеланиями при выпечке печенья
- Устроить день с приготовлением того, что выберет ребенок (меню написать заранее)
- "Открой ротик и закрой глаза" - положить ребенку в рот что-то его любимое
- Необычно украсить привычные блюда
- Предложить попить через две трубочки из одного стакана
- «Знаете, что в этом супе? Картошка, морковь, лучок,...и конечно, щепотка маминой любви!»

При прощании и встрече

- Показать при прощании сердечко из пальцев
- Сказать при прощании о том, чем мы займемся, когда снова встретимся
- Тайно положить в рюкзачок приятную мелочь
- Желать удачи при расставании
- Интересоваться "Как ты?" при встрече
- Идти навстречу из комнаты - "Добегу до двери и кого-то зацелую!"
- При расставании каждый раз делать несколько шагов вперед спиной, улыбаясь ребенку
- Позвать уже уходящего ребенка и сказать вслед что-то приятное
- Придумать тайные жесты или короткий ритуал для расставаний

На прогулке, дома, в путешествиях

- Завести цветок дружбы - вместе выбрать комнатный цветок и ухаживать за ним вместе
- Нарисовать одинаковые рисунки на лице
- Сделать домашнюю почту и бросать туда приятные послания
- Написать ребёнку письмо и прислать по настоящей почте, в настоящем конверте
- Отправлять почтовые письма самим себе из мест путешествий
- Неожиданная совместная прогулка или поход в магазин
- Внезапно предложить зайти в магазин смотреть игрушки
- Разуться и пройтись вместе босиком

В нашем распоряжении есть глаза и взгляд,
руки и объятия, голос и общение - и это невероятно много
для того, чтобы сказать своим детям

"Я тебя люблю"

множеством разных способов!

Просто так:

- Спонтанно неожиданно улыбнуться
- Неожиданно обнять и закружить на руках, проходя мимо
- С теплотой посмотреть в глаза ребенка, занимаясь своими делами
- Тепло поинтересоваться тем, что он делает
- Вдруг оживиться и сказать: "Кстати! А знаешь, что я вспомнила?? Ты мой любимый сын/дочка!"
- "Тройной поцелуй": родителям взять на руки ребенка и поцеловаться в обнимку втроем
- Присесть и побыть рядом, пока ребенок чем-то занят
- Повесить на видном месте записку или написать на зеркале: "Я тебя люблю"
- Предложить ребенку присоединиться к вашему занятию
- Включить музыку, потанцевать, попеть вместе
- Помочь сделать им что-то, что делать им совсем не хочется
- Разговаривать вместе с радостью и грустью о разном

Короткие игры:

- Передать поцелуйчики по цепочке среди сидящих за ужином
- Пару минут на догонялки или щекотание
- Приблизиться со "страшным" топотом, проходя мимо, и попытаться шутивно поймать ребенка
- "Маму не видел? Точно? Ну тогда я сейчас тебя кааак схвачуу!"
- «А знаете что?» Заинтересованные дети: «Что?» «Я вас люблю!» - начать бегать за ними и пытаться поцеловать
- Родителям "делить" ребенка. Один держит на руках, второй шутивно отнимает и спорят, чей это самый любимый ребенок
- Сказать пару слов голосом игрушки или любимого героя ребенка
- Присоединиться к его/ее компьютерной игре или спросить что-то про героя (даже если вы терпеть не можете компьютерные игры)
- Поймать зеркалом луч солнца и сделать солнечного зайчика
- Нарисовать зубной пастой усы себе и ребенку
- В дороге прыгать только по листикам/идти по бордюрам/великанскими шагами
- Неожиданно достать из сумки брызгалку или мыльные пузыри, приготовленные заранее