

Памятка для родителей 2-5 лет «Утреннее сумасшествие»

Станьте «ранней пташкой». Подъем утром на двадцать минут раньше может изменить к лучшему все утро!

Решите в каком (одном) месте хранить все, что понадобится утром. Делайте сначала то, что необходимо делать в первую очередь.

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

Постоянно предупреждайте детей заранее о том, что надо будет сделать, чтобы они были готовы. Многие дети лучше слушаются, когда их предупреждают заранее. Вместо вас могут говорить «будильники».

Делайте все вместе, как «семейная команда».

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

Уменьшите эффект кошмарного утра, позвонив домой детям днем.

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 провоцируют ответ «Не знаю», или вообще отсутствие ответа.

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

Пользуйтесь трехступенчатым подходом к трудным ситуациям или переменам. Первое-учитывайте чувства ребенка.

Второе-объясняйте, чего нельзя изменить. Третье-пообещайте ребенку что-нибудь приятное после того, как он послушается.

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

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 желания детей редко совпадают, утро-время трудное. Кроме того, маленьким детям часть тяжело «переключаться». Переход от одного занятия к другому для них труден, даже если следующее занятие очень приятно, например, похож за мороженым. Терпите и попробуйте воспользоваться нашими подсказками.

Признайте чувства ваших детей; ребенок легче идет на «сотрудничество», когда чувствует, что его понимают.

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. Пусть это станет частью ежедневного утреннего ритуала.

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

Постарайтесь «встроить» в ваше утреннее расписание хоть несколько минут для ласковых объятий-это поможет начать день без стресса.

Определите желаемое действие с минимальными объяснениями.

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

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 раза.

Пользуйтесь методикой «когда-потом», «если-тогда».

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

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.

Отступите на некоторое время, если чувствуете что назревает «битва за то, кто сильнее».