

ДОБРІ ПОРАДИ БАТЬКАМ

Не кричати, а пояснити!

ЯК ПРАВИЛЬНО ГОВОРИТИ ДИТИНІ «НІ»

Дев'ять простих правил які допоможуть
батькам привчити дитину до дисципліни й
уникнути конфліктів



Полісько Н.В.

Пояснюйте

Іноді недостатньо просто сказати «ні». Якщо ви не пояснюєте дитині, чому забороняєте їй робити що-небудь, тоді вона не розуміє ситуації. Вам варто навести реальні аргументи, зрозумілі для дитини.

Не кричіть на дитину

Згідно з дослідженнями, у дітей, на яких батьки кричать, встановлюючи покарання, спостерігаються проблеми з поведінкою й різні емоційні розлади. Також крик може знижувати самооцінку дитини й викликати депресію. Тому спілкуйтеся з дитиною спокійно й доброзичливо.

Іноді дитина вимагає що-небудь у батьків, бо їй просто нудно. Приділяючи дитині більше уваги, спілкуючись і граючись із нею, ви можете допомогти їй не нудувати й скеруєте її мислення в позитивне русло.

Поважайте особистісні кордони дитини

Батьки часто забувають про цю важливу складову взаємин із дитиною. Дитині не подобається, якщо ви ставите її в незручне становище в присутності інших людей. Тому будьте уважні, прагніть того, аби ваше ставлення до дитини було шанобливим.



Батькам іноді буває достатньо важко привчити дитину до дисципліни. І це дуже їх засмучує. Зрозуміло, усі батьки прагнуть бачити свою дитину радісною й усміхненою, ніхто не хоче засмучувати дітей і доводити їх до сліз. І якщо, привчаючи дитину до дисципліни, прямо говорити їй «ні», це може викликати в неї негативні емоції.

Якщо ви хочете, аби ваша дитина росла дисциплінованою і водночас щасливою, мусите навчитися правильно встановлювати для неї обмеження. Розгляньмо декілька способів, як ефективно говорити дитині «ні», не завдаючи їй при цьому шкоди.

Одного разу достатньо

Коли ви вперше говорите дитині «ні», ваш голос повинен бути спокійним, але твердим – таким, щоб дитина зрозуміла, що ви не зміните своє рішення. Ваше обличчя має бути серйозним. Поговоріть із дитиною і поясніть їй причину, через яку вона не отримає те, що хоче. Якщо з першого разу дитина не реагує на вашу заборону, варто спробувати інший підхід.

Але якщо ви зміните своє рішення й дозволите дитині те, що раніше забороняли, це буде вашою головною помилкою. Дитина зрозуміє, що може змусити вас змінити ваше рішення.

«Так» може означати «ні»

Коли діти надто часто чують від батьків слово «ні», це заважає розвитку в них мовних навичок і викликає негативні емоції. Можна сказати «так» і при цьому відмовити в чомусь дитині. Наприклад, якщо дитина запитує, чи можна їй узяти печиво, ви можете відповісти: «Так, але тільки після обіду». Якщо дитина просить придбати їй іграшку, скажіть: «Добре, якщо ти хочеш цю іграшку, я куплю її тобі на день народження». Таким чином, дитина може отримати бажану річ у інший день і при цьому вчиться йти на компроміс.

Говорячи «ні» дитині, пропонуйте їй альтернативу

Коли ви пропонуєте дитині альтернативу, вона розуміє, що ви не відмовляєте їй у її проханні. Наприклад, ви можете сказати: «Ні, тобі не можна зараз узяти цукерку. Замість цього можеш з'їсти яблуко». Так ви пропонуєте дитині інший варіант. Після цього можете пояснити, що яблука набагато корисніші для здоров'я, ніж цукерки.

Не подавайте дитині даремних надій

У відповідь на прохання дитини батьки часто кажуть: «Не зараз, люба». Але якщо не зараз, то коли? Якщо ви не виконуєте своїх обіцянок, дитина може втратити до вас довіру. Обіцяючи щось, укажіть конкретний період, упродовж якого дитина отримає обіцяне. Наприклад: «Не зараз, люба. Я куплю тобі цю іграшку на День народження».

Давайте дитині вибір

Можливість вибору надихає дітей і переконує їх у тому, що їхня думка є цінною. Маючи вибір, діти не відчують, що їх ігнорують. Наприклад, не дозволяючи дитині з'їсти цукерку, ви можете запитати в неї, що б вона хотіла натомість: яблуко, апельсин чи банан.

Пропонуючи дитині обрати страву на вечерю, дайте їй на вибір декілька найбільш корисних варіантів, а не просто дозволяйте назвати все, що їй заманеться. Ви повинні пам'ятати: якщо вибір дитини не обмежений, це може призвести до того, що вона обере поганий варіант. Після цього вам доведеться сказати їй «ні», ставлячи під сумнів цінність її думки.

Не заходьте в суперечність зі своїм чоловіком

Іноді, коли дитина чує слово «ні» від одного з батьків, вона відразу ж іде до іншого, аби отримати бажане. Це може призводити до конфліктів між батьками та привчати дитину до маніпуляцій. Тому, коли дитина просить у вас що-небудь, варто перепитати в чоловіка, чи не зверталася дитина до нього із цим самим проханням.

Іноді батькам складно відмовити дитині в чомусь, адже всі хочуть, щоб їхні діти були щасливі. Тому емоційно буває легше потурати бажанням дитини або перейти на крик, щоб відмовити їй. Однак замисліться про наслідки своєї поведінки, які можуть датися взнаки через роки. Навчіться спілкуватися з дитиною спокійно й ефективно.

Полісько Н.В.