

ЯК БЕЗ ПРОБЛЕМ ВСТАНОВИТИ МЕЖІ І ПРАВИЛА ДЛЯ ДІТЕЙ?

Чи можна без погроз, покарань і підкупів встановити межі для дітей?

Як відомо, всім дітям необхідні правила і кордони, за допомогою яких вони відчують себе в безпеці. Правда, спокійно встановити межі - те ще випробування для батьків. Як пройти його і зберегти свою нервову систему?

Продумуйте все наперед

Виробіть стратегію і плануйте свою поведінку. Ви завжди повинні бути на крок попереду. Тому постарайтеся продумати, як можуть розвиватися події, і позначте кордони завчасно.

Слідкуйте за мімікою і жестами

Невербальна мова може дати колосальний обсяг інформації. Говоріть з ней-тральним виразом обличчя, не сюсюкайте, адже ви обговорюєте з дитиною серйозні речі. Крім того, важливо, щоб ваше обличчя знаходилося на одному рівні з обличчям дитини.

Заборони та обмеження повідомляйте м'яко, але суворим голосом

Якщо ви будете підвищувати тон або кричати, дитина може злякатися - і достукатися до неї буде вкрай складно.

Не думайте, що дитина беззастережно і відразу буде слухати вас

Не варто сподіватися, що дитина відразу ж прийме ваше "ні". Тому зберігайте спокій, впевнено повторюйте "ні" ("немає") і пообіцяйте уважно вислухати її невдоволення.

Пояснюйте причину встановлення кордону один раз

Обов'язково повідомте дитині причину позначення кордону. Але не варто повторювати це кілька разів, особливо якщо ви

бачите, що дитина на межі емоційного зриву. Так ви просто будете говорити в порожнечу. Краще пояснити все один раз, зупинитися на цьому і проговорити що-небудь заспокійливе для дитини, щось на зразок "все добре", "ти в безпеці".

Жартуйте

Гумор дійсно творить чудеса. Ви завжди можете перетворити все в гру - і дитина з радістю сприйматиме ваші правила.