

ЕСЛИ УТРО НЕ ЗАДАЛОСЬ, ИЛИ КАК ВЕРНУТЬ РЕБЕНКУ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

10 советов, которые помогут предотвратить утренние скандалы и настроить на весь день.

Говорите о хорошем

Проговаривайте вслух все хорошее, что только видите — пусть это будет даже такая простая фраза, как «До чего же мне приятно видеть твое личико!» или «Вот умеешь же ты вещи комбинировать — до чего у тебя сегодня красиво и стильно получилось!»

Доверяйте ребенку утренние дела

Кто-то проснулся не в настроении? Позвольте ребенку сделать те утренние дела, которые обычно делаете вы: пусть молока нальет из кувшинчика, пусть добавит чего-нибудь вкусненького в овсянку, пусть сам разрисует стикеры для коробки с завтраком.

Рассмешите

Расскажите пару историй из серии «А вот когда ты был маленьким...» Пусть ваша дочка вспомнит, какие малюсенькие блины у нее получались или как она вместо «Бременские музыканты» говорила «Биськиемукаты» — вполне возможно, что дитя развеселится, вспомнив себя маленькую.

Обнимите ребенка

Ничего не говорите — просто обнимите.

Хорошенько подумайте, стоит ли ссориться

Если дело того не стоит, сделайте глубокий вздох — и все, живем дальше, как ни в чем не бывало. Ну а если все-таки да... говорите таким голосом, чтобы ребенок вас на самом деле услышал. И сами слушайте так, чтобы он видел, что вам не все равно.

Отпустите контроль над ситуацией

Скажите что-нибудь «миротворческое», пойдите навстречу: «Ну а как бы ты хотела это сделать? Покажи мне, пожалуйста!»

Уделите две минуты — присядьте перед ребенком

Установите контакт глаза в глаза. Погладьте по спинке. Две минуты вас из графика не выбьют, а изменить настроение на весь день очень даже могут.

Будьте снисходительны

Если утро обещает быть скандальным — особенно. Не бойтесь сказать: «А давай попробуем еще разочек? Давай переделаем?» Это вам ничего не будет стоить, но какую большую роль могут эти «дубли» сыграть!

Думайте про себя: «Это ребенок. Это мой ребенок»

Посмотрите — этот человек всему еще только учится, он еще растет — это прибавит вам терпения и позволит увидеть выход из раздражающей ситуации.

Мысленно прокрутите в голове короткометражку

Вот вы ответили ребенку зло, или критически, или саркастически — улучшит ли это ситуацию? Или ухудшит? Такое мини-кино может спасти утро, избавить вас обоих от ненужной боли, уберечь от сожалений после.

Ну а те утра, которые не исправишь... просто помните: день за днем вы даете ребенку огромное количество любви, даже не замечая этого. И эта «копилка любви» намного перевешивает сегодняшний утренний скандал из-за «неправильной» одежды, сгоревших тостов и выяснения отношений в семь утра. Просто помните: любовь в любом случае победит, перевесит все эти накладки, неудачи и такие вот «утра-катастрофы».

**Информацию подготовила педагог-психолог:
МДОУ « Детский сад №104» Кввашенникова И.В.**