



10 СОВЕТОВ  
РОДИТЕЛЯМ  
НЕПОСЕДЫ

ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО РЕБЁНОК ПОСТАВИЛ ПЕРЕД СОБОЙ  
ЦЕЛЬ - ВСЁ УСПЕТЬ СДЕЛАТЬ. ИНОГДА ЭТО ДАЖЕ  
УМИЛЯЕТ. ВЕДЬ ОН РАСТЁТ ТАКИМ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫМ!  
НО ПОРОЙ ВЫ ТОЛЬКО НЕ МОЖЕТЕ СПРАВИТЬСЯ С  
МАЛЕНЬКИМ НЕПОСЕДОЙ. ДА И ЕМУ САМОМУ НЕ ОЧЕНЬ  
КОМФОРТНО: ОН БЫСТРО УТОМЛЯЕТСЯ, СТАНОВИТЬСЯ  
РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ, КАПРИЗНЫМ. МОИ СОВЕТЫ  
ПОМОГУТ ВАМ ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ.

1. КРЕПКО ОБНИМИТЕ.

ТЕЛЕСНЫЙ КОНТАКТ ВАЖЕН ДЛЯ ЛЮБОГО РЕБЕНКА ДЛЯ ВАШЕГО - ОСОБЕННО. ПОЧАЩЕ ПРИЖИМАЙТЕ ЕГО К СЕБЕ, БЕРИТЕ НА РУКИ, УСАЖИВАЙТЕ НА КОЛЕНИ. НО НИКОГДА НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТО НАСИЛЬНО.

2. ПОМОГИТЕ ОСТАНОВИТЬСЯ.

ПОСТОЯННАЯ СУЕТА ИЗМАТЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО ВЗРОСЛЫХ. ВЫ ПЫТАЕТЕСЬ УДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА НА ОДНОМ МЕСТЕ, А ОН - НИ В КАКУЮ! ВСЕ ПОТОМУ, ЧТО, НАЧАВ, РЕБЕНОК УЖЕ НЕ МОЖЕТ САМ ОСТАНОВИТЬСЯ. НЕ ЖДИТЕ, ПОКА ОН ОЧЕНЬ УСТАНЕТ: ЗАИНТЕРЕСУЙТЕ ЕГО РИСОВАНИЕМ, ЛЕПКОЙ, ЧТЕНИЕМ КНИГ ИЛИ ПАЗЛАМИ.

### 3. ПРОГОНИТЕ ТРЕВОГУ.

В СЛОВАХ - ЯВНЫЕ ПРИЗНАКИ ПЕРЕВОЗБУЖДЕНИЯ. ЧАЩЕ ВСЕГО ОНО ВОЗНИКАЕТ ИЗ-ЗА РЕВНОСТИ, БОЯЗНИ ОСТАТЬСЯ В ОДИНОЧЕСТВЕ. ХАОТИЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ, НЕУМЕНИЕ ДОСЛУШАТЬ ДО КОНЦА, ПРОГЛАТЫВАНИЕ СЛОГОВ НЕДОСТАТКА ВНИМАНИЯ, ОБИДЫ. ЧТОБЫ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГИ, РЕБЕНОК ПЫТАЕТСЯ МАКСИМАЛЬНО ЗАПОЛНИТЬ ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО. ПОСТАРАЙТЕСЬ НАЙТИ ГЛАВНУЮ ПРИЧИНУ ЕГО БЕСПОКОЙСТВА И УСТРАНИТЬ ЕЕ.

#### 4. УСТРЕМИТЕ АГРЕССИЮ.

ЧТОБЫ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ, СНАЧАЛА НУЖНО НАУЧИТЬСЯ РАСПОЗНАВАТЬ ИХ. ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ РЕБЕНКА НА МОМЕНТЫ, КОГДА У НЕГО ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ. НО НЕ ОСУЖДАЙТЕ ЕГО ЗА АГРЕССИЮ. ЕСЛИ ОНА НАКАПЛИВАЕТСЯ, МАЛЫШ РАЗДРАЖАЕТСЯ ПО МЕЛОЧАМ, ДЕРЁТСЯ, КУСАЕТСЯ И ЦАРАПАЕТСЯ. ЛУЧШИЙ СПОСОБ УТИХОМИРИТЬ ЗЛЮКУ - ПОЗВОЛИТЬ ЕМУ ВЫПУСТИТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ. ДОГОВОРИТЕСЬ: КОГДА НА ДУШЕ У НЕГО ТЯЖЕЛО, ПУСТЬ ОН ИЗО ВСЕХ СИЛ СТУЧИТ ПАЛКОЙ ПО ПОЛУ, ВИЗЖИТ И ДАЖЕ РЫЧИТ. ТОЛЬКО ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧТО ПРИЧИНЯТЬ БОЛЬ ЖИВЫМ СУЩЕСТВАМ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ.

5. ВЫСЛУШАЙТЕ И ЗАПОМНИТЕ.

БУЙНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ И ПРОВОЦИРОВАНИЕМ КОНФЛИКТОВ РЕБЕНОК ПЫТАЕТСЯ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА СЕБЯ.

ВОСПРИНИМАЙТЕ ВСЕ ЭТО КАК ПРОСЬБУ О ПОМОЩИ И ПОСТАРАЙТЕСЬ РАСПОЗНАТЬ ПРИЧИНУ. ВОЗМОЖНО, ДЕНЬ БЫЛ ПЕРЕНАСЫЩЕН СОБЫТИЯМИ. А МОЖЕТ БЫТЬ, МАЛЫШ ПРОСТО НЕ ВЫСПАЛСЯ.

СДЕЛАЙТЕ ЕМУ ВАННУ С МОРСКОЙ СОЛЬЮ, ЛЕГКИЙ МАССАЖ.

ПРЕДЛАГАЮ ЕЩЁ ОДНО ДЕЙСТВЕННОЕ СРЕДСТВО: «ПОГЛАЖИВАНИЕ» МЕДЛЕННО ПРОВЕДИТЕ ПАЛЬЦАМИ ПО ЛИЦУ РЕБЕНКА, НЕЖНО ПОГЛАДЬТЕ ГЛАЗА, НОС, РОТ. ЭТО ЕГО СРАЗУ УСПОКОИТ.

РАССКАЖИТЕ ЕМУ УВЛЕКАТЕЛЬНУЮ ИСТОРИЮ, ОБЫГРАЙТЕ СИТУАЦИЮ С МЯГКОЙ ИГРУШКОЙ. СКАЗКОТЕРАПИЯ НЕПРЕМЕННО СРАБОТАЕТ!

6. НЕ РУГАЙТЕ И НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ.

РЕБЕНОК СОВСЕМ НЕ ВИНОВАТ В ТОМ, ЧТО ЕМУ ТРУДНО

СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ И ОВЛАДЕВАТЬ СОБОЙ. А ПОПЫТКИ ПЕРЕУЧИТЬ

НЕ ВСЕГДА ПРИВОДЯТ К БЫСТРОМУ РЕЗУЛЬТАТУ. ДЕЙСТВУЙТЕ

МЯГКО. ЕСЛИ ВЫ СЕРДИТЕСЬ, ОБЪЯСНИТЕ ПОЧЕМУ. РЕБЁНКУ

ВАЖНО ЗНАТЬ: РОДИТЕЛИ ЛЮБЯТ ЕГО ЛЮБЫМ, НЕСМОТРИ НА ЧТО.

7. СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ.

РЕБЁНКУ ПОМОЖЕТ ЧЁТКИЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ. ДАЙТЕ ЕМУ

ВОЗМОЖНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРОСНУТЬСЯ, СПОКОЙНО

УМЫТЬСЯ. СПЛАНИРУЙТЕ ВСЕ ТАК, ЧТОБЫ НЕ ПОТОРАПЛИВАТЬ ЕГО

И НЕ НАРУШАТЬ ПРИВЫЧНЫЙ ХОД СОБЫТИЙ.

8. СТАВЬТЕ ЧЁТКИЕ ЗАДАЧИ.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРОПУСКАЕТ ВАШИ СЛОВА МИМО УШЕЙ, ЭТО ПРОИСХОДИТ ВО ВСЕ НЕ ИЗ-ЗА ВРЕДНОСТИ. ПСИХОЛОГИ УТВЕРЖДАЮТ: ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТА, НУЖНО ДАВАТЬ ЧЁТКИЕ УСТАНОВКИ. НЕ ПОВТОРЯТЬ БЕСКОНЕЧНО «НАДЕТЬ КОЛГОТКИ», А ВЛОЖИТЬ ИХ РЕБЕНКУ В РУКИ И ЧЕТКО СФОРМИРОВАТЬ ПРОСЬБУ. ТОЛЬКО НЕ УСТРАИВАЙТЕ СОРЕВНОВАНИЕ, КТО БЫСТРЕЕ ОДЕНЕТСЯ. ИНАЧЕ РЕБЕНОК БУДЕТ СТРЕМИТЬСЯ НЕ К РЕШЕНИЮ ЗАДАЧИ, А К ПЕРВЕНСТВУ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ.



9. ВВОДИТЕ ОГРАНИЧЕНИЯ.

НАЙДИТЕ ЗОЛОТУЮ СЕРЕДИНУ МЕЖДУ ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬЮ И ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬЮ. ПОНЯТИЕ «НЕЛЬЗЯ» ПОЗВОЛЯЮТ РЕБЕНКУ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ. ЕСЛИ ВЫ ДОСТУПНО ОБЪЯСНИТЕ И ОБОСНУЕТЕ СВОИ ЗАПРЕТЫ, РЕБЕНОК ВОСПРИМЕТ ИХ БЕЗ ВОЗРАЖЕНИЙ.

10. ХВАЛИТЕ И ПООЩРЯЙТЕ.

РЕБЕНКУ БЫВАЕТ ТРУДНО УСИДЕТЬ НА МЕСТЕ, КОГДА МАМА ЧИТАЕТ ЕМУ СКАЗКУ. ОН ЧАСТО ОТВЛЕКАЕТСЯ, ЗАДАЕТ МАССУ ВОПРОСОВ. ОТВЕЧАЙТЕ НА НИХ, НО НЕПРЕМЕННО ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ К ЧТЕНИЮ. С РАННЕГО ВОЗРАСТА ПРИУЧАЙТЕ ЕГО ДОВОДИТЬ ДЕЛО ДО КОНЦА. У НЕГО ЭТО ПОЛУЧИТСЯ? ОТЛИЧНО! ПОРАДУЙТЕСЬ ВМЕСТЕ. ТАКАЯ НАГРАДА - ПРЕКРАСНЫЙ СТИМУЛ.

