
7 СПОСОБІВ ЗАСПОКОЇТИ РОЗЛЮЧЕНУ ДИТИНУ

Чи буває таке, що ваша дитина сердиться?

Чи буває таке, що ваша дитина сердиться?

Нема жодної дитини, яка коли б не будь не була розсердженою, але що ви зазвичай робите, щоб заспокоїти її?

Ми всі розуміємо, що необхідно залишатись спокійним, м'яко вести діалог з дитиною. Та це працює не завжди. Тоді батьки можуть переходити до покарань чи підвищувати голос. Ні батьки, ні діти від цього не стають спокійнішими. Наступного разу, все повториться, і обійтися вже без покарань чи підвищеного голосу зазвичай не вдасться.

Я гадаю, що наступні поради вам допоможуть та привнесуть в ваше з дитиною життя більше спокійних днів.



Обійміть її: це ж так так просто.

Тепер, залежно від того, наскільки дитина гнівається, настільки швидко вам необхідно буде її обійняти. Першою реакцією у дитини може бути – відштовхнути вас. Не дозволяйте їй зробити це. Скажіть щось ніжне та лагідне, що ви завжди використовуєте у вашому спілкуванні з дитиною, не перестаючи обіймати її. Проте, ця техніка може не спрацювати з деякими дітьми, які просто не люблять обійми, або якщо у вас в сім'ї це не прийнято. Звичайно, ви можете спробувати та привчити дитину до обійм, але якщо це важко, не треба примушувати. В такому разі рекомендую вам ознайомитися з наступними порадами.

Музика: змініть думки.

Увімкніть заспокійливу музику і попросіть дитину посидіти і послухати її деякий час. Ви можете почути деякі сердиті та емоційні слова про те, як дитина ненавидить цю музику чи не хоче її слухати, але просто скажіть їй, що це допоможе відчувати себе краще. Саме так – «це допоможе тобі відчувати себе краще». Я вважаю, що це не обов'язково повинна бути класична музика або лаундж, оберіть ту музику, яка буде до душі вашій дитини, але обов'язково вона повинна бути в спокійному, повільному ритмі. Також це можуть бути дитячі пісеньки зі зрозумілими веселими словами. Вам потрібно «заморозити» гнів і перевести думки на щось інше.

Сміх: найпростіше.

Зробіть щось абсолютно божевільне і змусьте їх сміятися. Це дійсно важко залишатися сердитими під час сміху. Багато батьків підтверджували те, що змусити дитину сміятися набагато легше, ніж продовжувати вмовляти дитину заспокоїтися. Одна мати, розповідала, що говорила дитині, що коли вона сердиться, вона схожа на маленького пінгвіна. Після чого дитина завжди сміялась. Знайдіть саме те, що вашу дитину примушує посміхатися.

Глибокі вдихи: накроща релаксація.

Глибоке дихання використовують для багатьох речей: від контролю болю до техніки релаксації. На цей раз ви намагаєтеся змусити дитину відпочити. Переконайтеся, що ви залишаєтеся спокійними і дихайте разом з дитиною. Дозвольте їй знати, що ви знаєте, як почуватися себе сердитим і м'яко пояснюйте, що як тільки дитина заспокоїться, вона зможе розповісти, чому вона засмучена чи що саме її розлютило, але поки вона не заспокоїться, ви не зможете повністю зрозуміти, що відбувається.

Мильні бульбашки: безтурботні пустощі.

Почніть з мильних бульбашок біля вашої дитини. Якщо ви їх будете дути прямо на дитину, то, швидше за все, це буде дратувати ще більше. Бульбашки настільки безтурботні і легкі, що дитині важко залишитися неспокійною, поглядаючи на них. Якщо у вас є дитина, яка має тенденцію сердитись, я заохочую вас тримати поряд мильні бульбашки. Якщо ви вдома та маєте час креативити, ви можете використати пусту тубу з паперових рушників та мильну воду. Це дійсно легко зробити, і активність змінить свій настрій за дуже короткий проміжок часу.

Погладьте по спині: полегшуємо напругу.

Дотик близької людини заспокоює дитину і дає їй знати, що ви поруч та підтримуєте. Акуратно проведіть рукою вперед і назад по спині і плечах. Ця дія повинна полегшити напругу, яку дитина відчуває, коли вона гнівається, і вона може заспокоїтися, щоб спокійно пояснити вам, що не так. Не забудьте уважно послухати, щоб ви могли уникнути гніву наступного разу.

Я запевняю вас, що використовуючи вищенаведені поради, з кожним разом, ваша дитина буде ставати більш спокійною та з часом, вона навчиться не гніватися, а спокійно пояснювати те, що її розлютило. Адже кожен з нас знає, що розлюченість – дуже втомлює, а ще більше – коли вас в цей момент не розуміють. Намагайтеся кожного разу зрозуміти та почути свою дитину.

