

«Щоб батьківство стало ефективним та приємним для обох сторін 😊»

За кожним проявом «складної» поведінки дитини є певна причина! Визначте цю причину, допоможіть дитині з нею впоратися і дитина змінить свою поведінку, а ви збережете стосунки з нею!

Якщо батьки будуть рішуче й адекватно реагувати на кожну небажану поведінку і при цьому намагатимуться проявляти любов, піклування й опіку – такі дорослі стануть справжніми супер героями.

Просто огорніть критику у м'які коментарі, похваліть дитину і тоді вона не буде вороже налаштована, буде готова вас слухати.

Спробуйте **«Методом сендвіча»**



Розберемо детальніше кожен шар сендвічу :

1. **Похвала**

Перед тим, як почнете розмову з дитиною, про, що Вас турбує, налаштуйте дитину на позитивний лад. Яка ж дитина не любить, щоб її похвалили? Отож – хвалить, але чесно, без перебільшування, дотримуйтесь конкретики, згадуйте позитивні випадки з минулого, тощо..

2. **Висловіть свою думку**

Якщо після похвали ви відчули, що дитина Вас почула, включилась у розмову, починайте висловлювати свою думку, тут важливо конкретні слова, зауваження, репліки, коментарі. Недоречні будуть репліки по типу : «мені не сподобалась твоя поведінка..» - правильним буде вказати, які саме дії вам не сподобались. Не відчитуйте дитину, не треба повчати, а просто разом знайти розв'язання проблем.

3. **Спитайте думку дитини**

Важливо, після того, як ви висловили свою думку, отримати зворотній зв'язок. Спитайте у дитини, що вона думає, чи зрозуміла вірно те, що ви хотіли до неї донести. Спитайте, що сподобалось дитині в розмові, а що ні. Якщо отримаєте опір, дитина може почати Вам суперечити, говоріть м'яко, слухайте її, не перебивайте, обговоріть разом всі деталі

4. Виразіть любов

Скажіть дитині, як сильно ви її любите, дитина не має подумати, що вас розчарувала і ви її більше не любите, бо так в дитини визріє протест і вона почне поводитись ще гірше. Розмову завершіть похвалою, скажіть дитині, що вона для Вас дорога та що ви сильно її любите.

Пам'ятайте, ідеальних дітей немає, але це не важливо – важливо те, що ми – батьки маємо бачити найкращі риси своєї дитини та будувати на них стосунки