

## 19 ПОЛЕЗНЫХ ПОДСКАЗОК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Если ваш ребенок упал, первым делом спросите его: «Тебе больно или ты испугался»? Обычно дети просто бывают напуганы или смущены. Если это так, расскажите историю о том, как однажды вы или папа (или «даже дядя, ты не поверишь!») так же упали, когда были маленькие. Малыши обожают такие истории, они помогают им поддерживать бодрость духа.
- Если вы всей семьей летите в самолете, всегда берите места в разных рядах: пусть один родитель садится рядом с детьми, а другой отдельно. Меняйтесь местами каждые два часа. Проверенный способ облегчить путешествие всем.
- Если вы хотите привлечь внимание детей за обеденным столом или где-то еще, начните предложение со слов: «Я когда-нибудь рассказывала вам историю про...»
- Научитесь рисовать несколько простых животных, например лягушку, птичку, или предметов (самолет, куклу). Дети будут просить нарисовать их снова и снова.
- Секундомер — отличный мотиватор, когда нужно, чтобы ваш ребенок завязал шнурки, доел то, что лежит на тарелке, убрал свою комнату, в общем, сделал все что угодно побыстрее.
- Во избежание изматывающих битв за «надень куртку на улице холодно пожалуйста сейчас же я сказал», вместо первых слов («надень куртку») скажите: «Вытяни руки», — а затем просто оденьте ребенка.
- Придумайте еженедельный «день пончика» или «день конфет». Вместо того чтобы все время отказывать ребенку — «нет, тебе нельзя сладкое», напомните: «Мы едим конфеты по средам». Ритуал сделает день особенным, дети будут предвкушать его и заодно развивать такое полезное качество, как терпение.
- Дошколят можно попросить выбрать и упаковать с собой в долгую дорогу на метро или другом транспорте любимую книжку — это приучает их самих себя развлекать. По размеру и содержанию больше всего подходят книжки с рисунками, где нужно отыскать героя или предмет в гуще событий.
- Малыши всегда не прочь попить водички и пописать. Даже если они говорят «нет», если поставить перед ними стакан воды или горшок, они это сделают.

• Важно не только находиться рядом с ребенком физически, но и полностью сосредотачиваться на нем. Когда вы приходите домой с работы, по возможности оставьте телефон в сумке и просто побудьте с ребенком (10 минут или час, зависит от ваших обстоятельств). Даже если вы устали, у вас плохое настроение, был тяжелый день на работе, забудьте обо всем на время и пообщайтесь с малышом перед тем как готовить ужин или делать другие домашние дела. По иронии судьбы, иногда дети сами слишком заняты, чтобы проводить с вами время — увлеченно играют или делают домашнюю работу, — и для полного счастья им достаточно знать, что вы рядом и готовы к общению.

• Можно придумать игру: каждые выходные отправляйтесь на рынок и просите детей выбрать по два новых овоща. Как правило, занятие их чрезвычайно увлекает. Дома можно вместе выбрать новые рецепты и таким образом перепробовать массу полезных овощей: чипсы из шпината, гуакамоле из авокадо, пассерованную тыкву, зеленый смузи. Отличный способ познакомить малышек с новыми продуктами.

• Чистить зубы — одно из самых непривлекательных занятий для детей. Предложите ребенку выбрать песню и спеть ее, пока он чистит зубы. С одной стороны, пение не даст ему скучать, потому что он знает слова, а с другой — сработает как таймер, благодаря которому он будет знать, сколько еще осталось.

• Легко впадающим в беспокойство малышам будет легче справиться с тревогой, если вы возьмете за правило по утрам кратко рассказывать, какие дела и события планируете в этот день. Например, если предстоит трудная для четырехлетки ситуация, можно дать ему время заранее подготовиться, настроиться: «Мы идем на детский праздник вечером, там будет много детей младше тебя, и тебе нужно будет проявить с ними терпение, хорошо?»

• Дети не особо любят убирать в своей комнате, но обожают другие домашние дела: выносить мусор, разгружать посудомоечную машину, пылесосить, мыть плиту. Остается выяснить, что нравится вашему ребенку. Начните с маленьких заданий, например поручите ему вытащить белье из стиральной машины, разобрать носки по парам. Если у вас нет для них работы, но позарез нужно двадцать свободных минут для себя, придумайте задание (но оно должно прозвучать серьезно!): «Мне очень нужно переложить все эти орешки из пакета в миску».

• Если малыш начинает капризничать во время ходьбы, предложите ему попробовать идти по-новому: маршировать, прыгать, как лягушка, ходить вразвалку, как пингвин.

- Хорошая идея — приглашать на день рождения ребенка столько гостей, сколько лет исполняется вашему ребенку. Тогда он не переутомится и не будет слишком перегружен впечатлениями. Один годик — один гость, четыре года — четыре друга...
- Отправляясь на детскую площадку, берите с собой по крайней мере две маленькие игрушки — для новых друзей. Как правило, малыши сначала играют рядом друг с другом и только потом начинают играть вместе.
- Всегда говорите ребенку «до свидания», когда уходите, — это важно, даже если прощание вызывает у него слезы.