

Когато малкото дете изпадне в пристъп на гняв:

1. Вместо: „Престани да хвърляш играчките си!“ , пробвайте с: „Когато хвърляш играчките си, си мисля, че го правиш, защото не искаш повече да играеш с тях.“

Така ще възстановите диалога с вашето дете и ще му дадете възможност да изрази чувствата си. Подсказвайте му, че може да обясни с думи това, което изпитва.

2. Вместо: „Големите момчета/ момичета не правят това.“ кажете: „Големите също понякога имат криза на гняв, няма страшно. Минава.“

Нека си признаем – колкото повече децата растат, толкова по-сериозни стават проблемите, с които се сблъскват. И не е честно да им казваме, че големите хора не изразяват своя гняв. Защото това ще ги затвори.

3. Вместо: „Не удряй!“ , пробвайте с: „Нормално е да си гневен, но никога няма да ти позволя да удариш човек.“

Така ще покажете на детето, че емоциите са нещо естествено и нормално, но действията трябва да бъдат премерени.

4. Вместо: „Иди да си измиеш зъбите веднага!“ , по-скоро кажете: „Кой пръв ще си измие зъбите, татко или ти?“

Превърнете досадното задължение в игра. Така давате на детето възможност за избор.

5. Вместо: „Изяж си яденето, в противен случай отиваш в леглото гладен.“ , пробвайте с: „Може ли някак да направим това ястие по-вкусно?“

Така ще делегираме отговорността на детето да намери решение.

6. Вместо: „Стаята ти е разхвърляна и мръсна.“ , кажете по-скоро: „Да пробваме с чистенето и подреждането ето от този край. Аз ще ти помогна.“

По-разумно е вместо да му стоварите непосилна задача, да му помогнете да я реши на етапи, които дават видим резултат.

7. Вместо: „Хайде, тръгваме!“ , пробвайте с: „От какво имаш нужда още, за да се приготвиш за тръгване?“

С това му давате време да помисли за процеса на подготовка. И когато свикне с тази команда, ще я изпълнява по рефлекс.

8. Вместо „Престани да хленчиш!“ , кажете „Ако го повториш с думи и нормален тон, сигурно ще разбере какво искаш.“

Така ще му покажете, че има начин да намери подкрепа.

9. Вместо: „Престани да мрънкаш!“ , пробвайте с: „Разбирам те. И може да намерим решение на проблема.“

По този начин вие карате детето да помисли и само да реши проблема. И следващия път, когато започне да мрънка, го помолете да ви помогне да намерите решение.

10. Вместо: „Колко пъти ще ти казвам...“ , опитайте с: „Виждам, че не ме чу първия път, когато ти казах. Затова сега, щом ти кажа нещо, ще те помоля да го повториш след мен.“

Когато детето повтаря това, което вие сте му казали, посланието ще бъде осмислено.

11. Вместо: „Върви си в стаята!“ , кажете: „Ще остана тук, до теб, докато се успокоиш и си в състояние да ме прегърнеш.“

Не изолирайте детето. Покажете му, че вие винаги сте наблизо и ще бъдете там, ако то има проблем.

12. Вместо: „Караш ме да се срамувам от теб.“ , опитайте с: „Нека отидем някъде, където ще решим този проблем.“

Не става въпрос за вас. А за вас и за вашето дете. Още веднъж му дайте да разбере, че вие сте екип. И заедно може да решите проблема.

13. Вместо да кажете: „Нямам повече желание да говоря с теб.“ , кажете: „Трябва да разбереш, че не е хубаво да говориш така. Има нещо, което искаш, и аз го разбирам.“

Постарайте се винаги да поддържате комуникацията с детето.

14. Вместо да му кажете: „На ръба съм.“ , пробвайте да въведете системата на цветовете. Зелено – спокойна съм, жълто – обидена, червено – гневна съм. „Ти какъв цвят си?“

Тази система ще помогне на детето да визуализира гнева си.

15. Вместо: „Престани!“ , кажете му: „До теб съм, обичам те и всичко ще е наред.“

Когато детето е в криза, тялото му е подвластно на стреса, което го прави несигурно. Кажете му, че сте до него, и че няма от какво да се страхува.