

**Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»  
Ресурсный центр "Растем вместе"**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
ПО ТЕМЕ: «ВОСЕМЬ ПРАВИЛ СПОКОЙНОЙ МАМЫ»**

подготовила:  
педагог-психолог  
службы ранней помощи  
Брацьихина Л.С.

Май, 2020 год

## **8 золотых правил спокойной мамы**

Быть спокойной мамой – не искусство. Детям нужно играть по правилам, которые создаем им мы, взрослые. Создавать правила нужно для ребенка и для себя. Главное же – им следовать.

### **Правило 1. Помогай или не мешай**

Если мама занята делом, у детей сразу образуется масса неотложных просьб и вопросов. Лет до 12 находиться рядом с мамой – естественное желание ребенка. Уговоры помочь маме вряд ли подействуют, так дайте им выбор: «Помогай или не мешай». Пусть ребенок сам решит, хочет ли он ускорить освобождение мамы от дел или желает подождать в другой комнате. Главное, чего мы добиваемся – не находиться под прицельным ожидающим взглядом.

### **Правило 2. Право на отдых**

Знаете ли вы, дети, что Минтруда ввел ограничение. Теперь мамы могут работать только до 9 часов вечера. После этого мама «отключается» - не может читать сказки, играть, укладывать спать, заниматься с детьми. Такой подход на практике развивает в детях навыки самоорганизации. Они вдруг успевают поиграться, поболтать и позаниматься в установленное время, а потом идут спать сами. И никаких чудес.

И обязательно выделяйте время на себя в середине дня. Чтобы отдавать душевные ресурсы, нужно их восполнять.

### **Правило 3. Бери, что дают**

Мама приготовила суп. Мама не сварит сосиски, пельмени и не нарежет фруктовый салат. Дети получают суп или не получают ничего. Ноль реакции на истерику, увещевания не помогают. Поначалу это тяжело, но в дальнейшем приносит плоды. Ребенок понимает, что мир устроен так, как устроен. Единственный ответ на несправедливость – нет смысла истерить. Нужно это принять как есть.

### **Правило 4. «Концерты» в другой комнате**

Иногда дети обижаются, дуются, надувают губки. Хочешь обижаться? Делай это в другой комнате. Это касается и «концертов», когда дети хотят громко петь, считать от 1 до 100 и в обратном порядке несметное количество раз, шумно играть и беситься. Все можно, но в другой комнате.

### **Правило 5. Вопросы денег не обсуждаются**

Сразу предупредим, у медали две стороны. Вы решаете, как распорядиться деньгами и что покупать. На вопрос «Купишь это?» в ответ ребенок слышит только «да» или «нет». В случае истерики, упрашиваний, больших круглых глаз как у котенка из мультика, остается отвечать «Вопросы денег не обсуждаются». Твердите это как мантру. Поняв, что уговоры не действуют, ребенок перестанет впадать в крайности. Теперь об обратном. Если

у ребенка есть карманные деньги, вы уже не вправе советовать, что ему купить. Кроме случаев, когда покупка опасна для здоровья или жизни.

### **Правило 6. Мама устанавливает правила**

Как часто родители слепо следуют за желаниями ребенка... А ведь роль лидера ему пока не по плечу. Ребенок при необходимости приспособится к любым условиям: хоть к жизни в хижине, хоть к раю в волшебном замке. Если вам нравится укладывать ребенка спать в отдельной кроватке, а не с собой рядом, так и делайте. Если вам не хочется играть в солдатиков и лепить из пластилина, прекратите. Занимайтесь с ребенком тем, что нравится вам. Дети последуют за увлеченной личностью, будут брать пример и увлекутся вместе с вами.

### **Правило 7. Хвалим и поощряем**

Система поощрений и наказаний должна быть гибкой. Нашкодил – поругали, навел порядок – похвалили. От малышей не требуйте многого, хвалите малютку почаще. За любую мелочь. Только хвалить и осуждать надо правильно: не ребенка в целом, а его поступки и результаты действий. Не «ты молодец», а «какую красивую лошадку ты нарисовал».

### **Правило 8. Инструкции четко и коротко**

Детям дошкольного и младшего школьного возраста сложно выполнять инструкцию к действию, состоящую из нескольких пунктов. Для малышей формулируем задание предельно коротко, в одно действие. Деткам 6-8 лет можно давать задания из 3 действий, но обозначать нужно четко. Встань – оденься – умойся. Длинные инструкции, порядок сборов на улицу или утренних дел оформите визуально. Напишите череду действий по порядку и дополните рисунками. Так ребенок сможет свериться с графиком и не забудет почистить зубы или надеть шарф.

В результате в жизни ребенка будет больше самостоятельности, и у мамы появится больше свободного времени на дела и на себя. Это ли не ключ к спокойствию.