

Една майка събира успешни тактики от родители и ги обобщава в 19 полезни съвета:

1. Ако детето ви е паднало, първото нещо, което го попитате, трябва да е: „Боли ли те, или просто се изплаши?“. Много често децата по-скоро се плашат или срамуват, отколкото наистина да страдат. Ако усетите, че причината за плача не е физическа болка, разкажете му за подобни ситуации, които са се случили с вас или таткото, или дори дядо, когато са били малки. Децата обожават такива истории, те им помагат да разберат, че всички изпитват подобни чувства, както и да развият по-дълбока връзка с родителите си.

2. Ако летите семейно на самолет, винаги вземайте места, които не са едни до други – т.е. единият родител е с децата, а другият – на по-отдалечено място. Сменяйте местата си на всеки 2 часа. Това разнообразява и съответно облекчава пътуването за всички.

3. Ако искате да привлечете вниманието на децата си към кухненската маса със сложения обяд, то започнете предложението си със следните думи: „Разказвала ли съм ви за онази случка, в която...“.

4. Научете се да рисувате няколко лесни животни – например лебед, жаба, или предмети – кола, самолет, кукла. Децата ще ви молят да ги рисувате отново и отново, и е лесен начин за ангажиране на вниманието, докато чакате на опашка пред лекарския кабинет например.

5. Секундомерът е отличен мотиватор за извършването на определена работа – да си завърже обувките, да си дояде остатъка от храната в чинията, да си подреди стаята – и то по-бързо.

6. За да избегнете битката по обличане на допълнителна жилетка или яке, когато вие смятате, че е по-хладно, а детето – не, то вместо да повтаряте многократно: „Облечи си якето!“, просто кажете: „Протегни ръце“ и направо го облечете.

7. Определете си „Бонбонен ден“, който да се случва всяка седмица. Вместо през цялото време да отказвате на детето: „Не, стига си ял сладки неща!“, му напомнете: „Ядем бонбони в сряда, нали така?“. Този ритуал ще направи деня специален, децата ще го очакват с удоволствие, а също така междувременно ще развиват търпението си.

8. Малчуганите, които все още не ходят на училище, могат да носят със себе си книжка, когато ще пътуват по-дълго. Това ще им помага да се научат, първо, да правят избор, второ, да се подготвят за определени събития и трето – да се развличат сами. Най-добре е книжката да е с развлекателни игри – за оцветяване, лабиринти и т.н.

(вижте още [“Идеи и трикове за деца на път“](#))

9. Децата са винаги готови да пият вода или да се изпишкат. Дори когато ги питаме и отговорят отрицателно, добре е на определен период от време да им предоставяме вода и гърне, за да свършат тези полезни дейности (и то на правилното място) :))

10. Много е важно не само да сме до детето физически, но и напълно да се съсредоточаваме в общуването с него. Когато се прибирате у дома, по възможност оставете телефона в чантата си и просто поговорете/поиграйте с детето си (за 10 минути или за час – в зависимост от обстоятелствата). Дори да сте уморени или в лошо настроение, денят ви на работа да е бил тежък, забравете за всичко това и общувайте с детето си, преди да започнете с домашните си задължения – готвене, подреждане и т.н.

11. Може да измислите игра – всеки уикенд отивайте на пазара и нека децата да избират по 2 нови зеленчука, които да опитат. По принцип това е много забавно за тях. Вкъщи може заедно да изберете новите рецепти и по този начин да пробвате много полезни зеленчуци – чипсове от спанак, гуакамоле от авокадо, пюре от тиква, зелено смути. Отличен начин за запознаване на детето с нови храни.

12. Миенето на зъби е едно от най-непривлекателните занимания за децата. Предложете на детето да си избере песен, която вие да пеете, докато то си мие зъбите. От една страна, пеенето го развлича, защото знае думите, а от друга – действа като таймер, благодарение на който ще знае докога да продължи с миенето.

13. Ако детето ви е тревожно и нервно, то много ще му помогнете да се справи с безпокойството си, ако още от сутринта му разказвате какви са плановите за деня. Например, ако предстои събитие, което го вълнува, така ще му дадете възможност да се подготви емоционално: „Вечерта сме на рожден ден на Кики и там ще има малки дечица, с които ще трябва да сме търпеливи, нали?“.

14. Децата не обичат особено да си подреждат стаята, но пък може да харесват други домашни задължения – да разтоварват миялната машина, да подреждат масата, да чистят с прахосмукачка. Разберете кое е това, което им допада, и ги ангажирайте с него. Ако пък се нуждаете от 20 минути спокойствие, но няма с какво полезно занимание да ги ангажирате, измислете задача, която задайте напълно сериозно: „Много е важно да ми помогнеш и да прехвърлиш тези ядки от пакета в този буркан!“.

15. Ако детето започне да капризничи по време на разходка, му предложете да изпробва нови начини за придвижване – с подскоци, марширувайки, въртейки се, като пингвин.

16. Една интересна идея за рождени дни – да каните на рождения ден на детето си толкова гости, на колкото години става – така то няма да се преумори. 1 годинка – 1 гост, 4 години – 4 гостенчета, и т.н.

17. В обедната си почивка изненадайте децата в училище и ги заведете на обяд.

18. Когато отивате на площадката, вземайте със себе си 2 малки играчки – за новите приятели. По този начин децата ще знаят, че тези играчки са за споделяне и съвместна игра.

19. Винаги казвайте на детето си „довиждане“ дори ако то плаче при раздяла. Лека-полека то ще свикне, че се връщате, и няма да се чувства изоставено всеки път когато излизате.