

Что делать, если ваш ребенок...

Предлагаем подсказки родителям на каждый день. Данные рекомендации позволяют выйти из различных сложных ситуаций, наладить контакт с ребенком и сохранить психическое здоровье всем членам семьи.

...не хочет вовремя ложиться вечером спать



Пришло время ночного сна, но ребенок капризничает, хочет поиграть еще или досмотреть мультфильм, сообщает, что голоден... Даже если родителям удастся уложить его в кровать, он находит множество предлогов, чтобы не спать: ему хочется то в туалет, то попить, то еще раз пожелать родителям спокойной ночи...

Причины, по которым ребенок не хочет ложиться спать: 1) чрезмерное возбуждение в вечерние часы; 2) страх темноты; страх одиночества; 3) желание участвовать в жизни взрослых; 4) воспитательные ошибки родителей. Матери часто испытывают раздражение и беспомощность во время ежевечерних «баталий», ведь только после укладывания детей они могут уделить время себе и супругу. Не следует позволять детям лишать родителей такой возможности.

Что делать:

- 1) укладывать ребенка спать в отдельной комнате или отгороженном пространстве. У него обязательно должна быть своя кроватка;
- 2) четко определить время, когда малышу следует отправляться в постель;
- 3) избегать в вечерние часы занятий, подвижных игр, шума;
- 4) заранее предупреждать ребенка о том, что приближается время сна;

- 5) своевременно отправить его в туалет, вымыть ноги (принять душ), умыться, почистить зубы и переодеться;
- 6) подготовить для сна удобную, мягкую одежду;
- 7) хорошо проветрить комнату перед сном;
- 8) оставить у кровати стакан с водой;
- 9) укладывая ребенка, в течение определенного времени побыть рядом с ним: почитать ему, рассказать сказку. После обозначенного времени игнорировать попытки ребенка затянуть отход ко сну. Если он приходит в родительскую спальню, отводить его обратно.

В крайних случаях следует обратиться к врачу — возможно, у ребенка есть серьезная причина для бессонницы.

...устраивает истерики



Сергея с мамой в детском магазине. Мальчик видит большую красивую машинку. «Мама, купи!» — просит Сергей. Мама объясняет, что это очень дорогая игрушка. Но Сергей не хочет слышать ее объяснений и, топая ногами, кричит: «Купи, купи!!!» На них начинают оборачиваться другие покупатели...

Дети часто ведут себя неподобающим образом, пытаясь добиться от взрослых исполнения своих желаний.

Причины истерик: 1) взрослые отказываются выполнить желание ребенка; 2) взрослые выдвигают чрезмерные или противоречивые требования; 3) ребенок устал или находится в состоянии нервного перевозбуждения; 4) ребенок подражает другим детям.

Как правильно реагировать на детскую истерику:

1. Помочь ребенку выразить свои чувства словами. «Ты хочешь машинку и злишься, потому что не можешь ее получить?» Доброжелательно, но твердо сказать: «Я тебя понимаю, но такое поведение недопустимо».

Также спокойно предупредить малыша о последствиях: «Тебе надо успокоиться, иначе я буду вынуждена увести тебя из магазина, и мы вернемся домой без мячика, за которым пришли. Ты помнишь про мячик?» (и выполнить свое обещание, если истерика не прекратится).

2. Взять тайм-аут. Усадить ребенка на стул или отвести в комнату (важно, чтобы он не мог причинить себе серьезного вреда) и оставить одного, а если это невозможно, то самим покинуть помещение (уйти в ванную, кухню или спальню). Без зрителей истерика часто прекращается сама собой.

3. Сохранять контроль над собой. Не кричать на ребенка и не угрожать ему — это плохой пример для подражания. Когда он успокоится, сказать: «Я была очень огорчена твоим поведением, но рада, что ты смог (смогла) успокоиться».

Как избежать истерик:

- 1) научить ребенка справляться с отрицательными эмоциями и выражать их без вреда для окружающих: делать физические упражнения, бить в ударные инструменты, рисовать, правильно дышать, говорить о своих чувствах;
- 2) оберегать малыша от чрезмерной усталости, сильного голода или перевозбуждения в связи с новыми впечатлениями.

Дети, склонные к частым истерикам, могут вырасти избалованными, агрессивными и эгоистичными.

...капризничает



«Ма-ам, ма-а-а-ам, ну ма-а-а-ам! А-уууу-ишии-аа! Ма-ам!» — изматывающее хныканье, то затихающее, то нарастающее с новой силой. «У меня ускоряется сердцебиение, начинает болеть голова,

я перестая себя контролировать, когда слышу ЭТО!» — в отчаянии жалуется мама.

Что делать, если ребенок ноет? Как реагировать на детские капризы?

Причины детских капризов: 1) плохое самочувствие; 2) начинающееся заболевание; 3) усталость, недосып, переутомление; 4) реакция на внутрисемейные конфликты; 5) желание получить внимание родителей; 6) реакция на запрет; 7) желание добиться своего; 8) скука, отсутствие интересных занятий; привычное нытье без причины.

Пик детских капризов приходится обычно на четыре года, но они могут продолжаться и в школьном возрасте.

Что делать:

- 1) постараться понять причину каприза;
- 2) сообщить ребенку о том, что его понимают. Рассказать, что вы сделаете в связи с этим: «Через полчаса я закончу свои дела и приду к тебе в комнату»;
- 3) спокойно объяснять причины запретов;
- 4) попросить ребенка высказать свои потребности обычным голосом;
- 5) учить его выражать свои чувства с помощью слов, а не нытья и капризов;
- 6) говорить в присутствии ребенка о собственных чувствах: «Как жаль, что я разбила свою любимую чашку. Очень обидно!»;
- 7) не уступать ребенку, реагировать на его капризы спокойно, доброжелательно, но твердо: «Я понимаю, что ты устал и хочешь кушать, но нам нужно проехать еще две остановки»;
- 8) хвалить ребенка, когда он выражает свои потребности нормальным тоном;
- 9) позаботиться об интересном досуге и занимательных играх для него;
- 10) помнить: любые изменения требуют времени, а значит, надо запастись терпением.

Информацию подготовил:
педагог-психолог Чупурова Д.О.