

✓ Еда и отдых

Некоторые дети устраивают скандалы изо дня в день примерно в одно и то же время. Скорее всего, они успевают проголодаться в неурочный час или нуждаются в дополнительном отдыхе. Падение уровня сахара в крови или усталость способны спровоцировать целую бурю по самым незначительным поводам.

Стоит также помнить, что избыток сладостей и быстроусвояемых углеводов в рационе могут провоцировать нестабильное поведение и приводить к эмоциональным «взрывам» даже самых спокойных малышей.

✓ Предварительные инструкции

Если мама предполагает, что посещение поликлиники или, например, кафе с длительным сидением на одном месте способно спровоцировать истерику, можно попробовать договориться заранее. «Вова, я хочу, чтобы ты сегодня спокойно посидел перед кабинетом и поиграл в машинки. Ты же это сможешь, правда? Если все пройдет хорошо, то дома мы посмотрим новый мультфильм». И как только Владимир начнет уставать и вести себя неподобающим образом, надо мягко напомнить ему об уговоре и мультике.

✓ Спокойствие, только спокойствие

Легче, конечно, сказать, чем сделать. Однако во многих случаях отсутствие раздражения и негативных эмоций, так же, как и излишнего внимания и эмоционального выяснения, что произошло с бедным крошкой, помогает детям прекратить истерику. Малыши любопытны и изобретательны, и заставить маму опять громко покричать может быть неосознанной целью истерики. Это один из способов проверки границ и попытка принудить взрослых играть по своим правилам.

Иногда это также способ привлечь к себе внимание. Как известно, негативное внимание (ругань, крики, шлепки) тоже приносит частичное удовлетворение, если ребенок чувствует себя одиноким и покинутым.

Не поддавайтесь на провокации. Играйте и разговаривайте с малышом больше, когда он ведет себя хорошо. И даже в случае, если повод

для истерики — совсем не манипуляции маминым настроением, сохранение спокойствия (хотя бы внешнее) поможет быстрее свести бунт «на нет».

✓ Сочувственная улыбка

как оружие борьбы с незнакомцами

Если родители вдруг обнаружили себя рядом с ребёнком, кричащим или лежащим на полу в людном месте, и вокруг уже начали собираться сочувствующие, стоит хотя бы сделать вид, что все под контролем. Спокойная улыбка, твердый тихий голос и уверенное поведение дадут окружающим понять, что в советах мама или папа не нуждаются и отвлекаться на болтовню им некогда.

Ну а малыш получит меньше внимания от прохожих, снизив свои шансы «подавить на жалость» или усилить истерику благодаря неправильному поведению чужих людей.

✓ Покинуть поле битвы

... и забрать с собой малыша. Если поводом для негодования является что-то, что есть рядом — мороженое в магазине, аттракцион, чужая машинка в песочнице, то порой проще всего увести или унести ребёнка из этого места и дать ему успокоиться. Смена обстановки зачастую действует просто волшебным образом.

Порой дети способны выводить из себя самых мудреных родителей, практически «познавших дзен». Любой человек может приходиться в состоянии фрустрации, недовольства, беспомощности. В ситуациях, когда малыши доводят «до ручки», хорошо напоминать себе высказывание «Как же дети уверены в нашей любви, что позволяют себе так себя вести». И радоваться, что вот этот невозможный ребёнок абсолютно точно знает, что он — самый любимый и обожаемый в мире малыш.



г. Астрахань, ул. Татищева, 12а
тел. 8(8512) 48-31-81, 48-30-80
e-mail: info@развитие.рф,
centr-reab@rambler.ru



Государственное автономное учреждение
Астраханской области
Научно-практический центр
реабилитации детей
«КОРРЕКЦИЯ И РАЗВИТИЕ»



Как успокоить ребенка, если он капризничает

Служба психолого-педагогической помощи рекомендует



Пожалуй, самое сложное для родителя маленького скандалиста — не взорваться самому. Когда у ребёнка начинается неконтролируемое выражение эмоций, мамы и папы, ощущая свою беспомощность, тоже порой «доходят до точки», не зная, что предпринять. Особенно неприятно, если истерика с падением на пол происходит в людных местах, собирая массу советов и замечаний от прохожих.

✓ Как быть?

❖ Во-первых, капризы бывают у всех детей.

Начало капризов не зависит от того, насколько прекрасна мама или авторитетен отец. Супер-понимающие родители и лучшие воспитатели также сталкиваются с проявлением яростного негодования у детей. Ну, а требовать от маленького ребёнка «вести себя прилично» пока еще рановато. Все же легче осознавать, что тысячи других таких же замечательных родителей именно в этот момент растерянно смотрят на свое чадо, лежащее посреди супермаркета. Ну а у советчиков с их «идеальными детьми» просто плохая память.

❖ Во-вторых, бурные проявления чувств и эмоций свойственны детям, растущим в тех семьях, где принято с вниманием относиться к желаниям друг друга. Малыши, растущие в условиях Домов Малютки и получающие внимание и заботу по расписанию, редко активно требуют что-либо недоступное. Частые фрустрации приводят к подавлению множества потребностей. А вот дети, живущие с родителями, особенно, если у них холерический темперамент, могут бурно настаивать на своем, ожидая от взрослых удовлетворения.



Как остановить взрыв? 10 советов экспертов и опытных родителей

✓ Предоставление пространства

Бывает ситуации, когда ребёнок осознает, что желаемое невозможно получить сейчас, но не может справиться со своими чувствами. В таких случаях ему нужна возможность выплеснуть эмоции (предварительно удостоверившись, что он не сможет пораниться или причинить вред окружающим). Отойдите на пару метров, не вступайте в битву за возвращение к нормальному поведению, предоставьте ему шанс выплеснуть гнев и вернуться к контролю над чувствами самостоятельно. Иногда разумно сочетать этот способ с игнорированием.

✓ Игнорирование

На самом деле, это возможность дать ребёнку успокоиться до того момента, когда какие-либо слова взрослого наконец будут услышаны. Во время настоящей истерики фронтальная часть коры, отвечающая за понимание и принятие решений, практически отключается под воздействием эмоций. Поэтому доводы и урезонивания взрослых часто не работают, они просто не могут быть восприняты: невозможно научить плавать, когда кто-то тонет.

Лучший вариант, если дело дошло до неконтролируемой истерики, — дать малышу успокоиться, прийти в себя, и уже потом начинать разбираться в причинах. Важно помнить: игнорирование в данном случае — не наказание. Бессмысленно пытаться наказывать малыша, не способного справиться с ситуацией. Надо просто дать ему шанс выплеснуть эмоции без особой реакции со стороны.

✓ Отвлечь внимание

К счастью, малыши еще не очень умеют концентрироваться на чем-то одном. Почти всегда в самом начале истерики есть шанс переключить внимание на что-то другое. В тяжелые периоды хорошо иметь при себе новые игрушки, незнакомые штучки, книжки, мелкие вкусности.

Можно также отвлекать действием. Если в магазине вот-вот разразится буря по поводу

нежелания купить новую машинку, стоит попробовать сообщить что-то вроде: «Ой, мы совсем забыли про мороженое! Поможешь мне выбрать?» или «Ты не забыл посмотреть, какие сегодня рыбы вон в том отделе? Пойдем скорее к аквариуму!».

Важно помнить, что, несмотря на внушаемость и отвлекаемость, дети отлично чувствуют фальшивые интонации. Так что этот способ работает, только если родители заставят себя и малыша поверить, что мороженое и рыба действительно важны.

✓ Угадай причину

Словарный запас детей невелик, и порой даже активно болтающим малышам не до объяснений. Невозможность донести до родителей причину горя расстраивает их еще больше. В таком случае можно договариваться о секретных знаках, например, «пить», «есть», «еще», «устал».

Еще один бонус угадывания — включение эмпатии. Даже если мама в попытке выявить причину уже провела детективное расследование, а желание все еще не угадано, малышу становится полегче. Ощущение, что его потребность значима и будет удовлетворена, снижает накал страстей. Ну а игра в угадайку, опять-таки, способна отвлечь ребёнка.

✓ Крепкие объятия

Просто обнять и молча пожалеть малыша тоже, как ни странно, помогает. Дети чувствуют, что их беды родителям безразличны, даже если Чебурашку прямо сейчас купить не удастся, и что их любят, несмотря на поведение.

Также объятия помогают ребёнку почувствовать себя защищенным, находящимся в безопасном месте. Порой это сразу же избавляет от истерик, связанных с обидой на весь окружающий мир или его отдельных представителей.

