

Истерики у ребенка

Если ребенок закатывает истерики - не спешите его наказывать. Лучше научите успокаиваться!

Советы психолога

С глаз долой - из сердца вон?

Когда ребенок раздражен, зол, капризничает, плачет, родители чаще всего стараются успокоить его сами. Иногда дают ему возможность успокоиться самому. Если совсем честно, делается это с оттенком наказания. Например, вы отсылаете ребенка в его комнату, чтобы он там «успокоился» (другой вариант - уходите сами), ничуть не заботясь очень важными вопросами... А как ребенок там будет успокаиваться?! А умеет ли он вообще это делать?

Как считает психолог Кэтрин Кволс, ребенок нередко воспринимает такое обращение к себе как следствие того, что он нам не нравится, что мы его не хотим видеть, не хотим успокаивать, потому что он смертельно надоел нам своими капризами. Вот и отсылаем его, несчастного, с глаз долой, из сердца вон.

Отсюда вывод: взрослый должен научить ребенка навыкам самоуспокоения! Это малышу необходимо, потому что такое умение не только научит его контролировать свое поведение, но и сделает более самостоятельным. Вот и давайте подробнее поговорим о том, как именно нужно себя вести мамам и папам...

Помогу, чем смогу.

Прежде всего, необходимо, чтобы у ребенка было место для самоуспокоения, которое может находиться где угодно: в комнате ребенка, в спальне родителей, на кухне и в прочих местах. Пусть в этом месте у ребенка будут предметы, помогающие ему успокоиться и справиться с негативными эмоциями. Призовите на помощь краски, фломастеры, настольные игры, книги, магнитофон с записями и т. д. Когда ребенку необходимо успокоиться, взрослый может оказать ему такую помощь:

- наклониться к малышу, присесть, чтобы быть вровень с ним;
- разговаривать с ним спокойным, ласковым тоном;
- сказать: «Мне кажется, тебе надо успокоиться. Когда почувствуешь, что справился с собой, можешь снова сюда вернуться»;

- нежно взять ребенка за руку и отвести его в специальное место, где он может успокоиться;
- в месте для самоуспокоения ребенку полезно задать три вопроса: «В чем проблема?», «Ты думаешь, что я в этом виновата?» «Чем я могу тебе помочь?»;
- если ребенок, вернувшись, ведет себя по-прежнему беспокойно, отведите его обратно без лишних слов.

Свет мой, зеркальце...

Родителям малышей раннего возраста (до трех лет) детский психолог Наталья Хакимова дает такой совет: «Маме можно дать совет - работать зеркалом. Вы - зеркало для своего ребенка. У него что-то не получается, и он начинает швыряться. Вы возвращаете это ему и говорите: «Ты расстроился, что у тебя не получается. Я вижу, что ты злишься сейчас». Спрашивать малыша, злится он или нет, не надо. Он сам не знает, что с ним происходит. Маме важно «отзеркалить» - показать, что творится с ним. Это надо делать, «выключив» все эмоции, действительно стать зеркалом. Можно использовать третье лицо, если ребенок совсем маленький: «Дима сейчас сердится». Просто констатировать факт. Вообще, родителям следует помнить, что им, кроме всего прочего, важно показывать детям на собственном примере, что не следует искать оправданий своим негативным эмоциям и поступкам, «разряжаться» на других, а лучше разобраться во всем наедине с собой. Здоровья вам и вашим деткам.

ПОЧЕМУ ДЕТИ НЕРВНИЧАЮТ?

Очень часто родители говорят: «Мой ребенок постоянно психует». С точки зрения психологии, это хорошо: бунтующий ребенок - здоровый. Родителям, прежде всего, нужно терпение. Задайте себе простой вопрос: «А зачем он это делает?» Всегда есть причина. Значит, что-то не так... Быть может, ему не хватает внимания, и он хочет, чтобы на него посмотрели. Он что-то смастерил, а мама его не похвалила. Гораздо хуже, когда слабый ребенок психически не протестует. Если есть проблема, она съест ребенка изнутри.