

## Советы родителям:

### Кризис 2 лет у ребенка (ребенок не слушается)



Психологи утверждают, что в возрасте от полутора-трех лет ребенок начинает исследовать границы дозволенного: “А позволят ли родители стянуть скатерть со стола?”. Эти границы нужны ему для того, чтобы чувствовать себя в безопасности. Если раньше малышу хватало маминой ручки и папиного голоса, то теперь ему требуется нечто большее.

Механизм взаимодействия младенца с миром очень прост: если реакция родителей на одно и то же действие повторяется, то она фиксируется ребенком, как норма. В дальнейшем, пытаясь почувствовать себя в безопасности, малыш совершает одни и те же действия и ждет привычной реакции (разбил чашку — мама разозлилась). Если реакция родителей будет иной, то ребенок не будет ощущать себя в привычной безопасности. Очень важно для родителей понимать, что это не прихоть ребенка, а желание получить знак, что все в порядке, все в норме, все как обычно.

Кроме того, со временем ребенку необходимо сталкиваться с сопротивлением людей и окружающей его среды. Не получая сопротивления, он подсознательно чувствует, что что-то не так и воспринимает это как опасность. Так что парадокс на самом деле вполне закономерен: ребенок, бьющийся в истерике, нуждается в сопротивлении окружающих, чтобы почувствовать себя в безопасности.

Родителям нужно раз и навсегда определить список разрешенных и запретных вещей и всегда придерживаться установленного запрета. Достаточно один раз отступить от созданных правил, поддаться жалости, как малыш тут же почувствует свою власть над вами.

В свою очередь, родители ищут пути выхода из сложившейся ситуации и у многих из них даже рождаются свои ноу-хау. Важно понимать, какой метод наиболее подходит для вашего ребенка: одному нужен строгий окрик родителя, другому — мягкое, но действенное наказание (например, посадить на стул и попросить подумать о своем поведении), третьему — нужны мягкие спокойные слова мамы, четвертый, увы, уже не может обойтись без хорошего шлепка.

Как это ни странно, но самым действенным методом признано отсутствие аудитории. Поэтому для первого раза психологи рекомендуют оставить ребенка одного в комнате. Очень часто случается так, что эмоции, достигнув своего пика, сами собой сходят на нет.

Еще одним действенным способом считается так называемое активное слушание. В этом случае нужно спокойно, без эмоций сообщить ребенку, что вы понимаете его чувства: «Я понимаю, ты устал и сердисься...» или «Я вижу, что тебе нехорошо...». Правда, этот способ работает только тогда, когда ребенок еще в состоянии воспринимать слова. Если истерика уже вошла в активную фазу, то любые увещания могут оказаться бесполезными и потребуются более жесткое вмешательство, а иногда и полное его отсутствие.

## Истерика у ребёнка

Родителям нужно раз и навсегда определить список разрешенных и запретных вещей и всегда придерживаться установленного запрета. Достаточно один раз отступить от созданных правил, поддаться жалости, как малыш тут же почувствует свою власть над вами.

Очень часто в конфликтной ситуации родители пытаются отвлечь внимание на что-то более интересное. Однако, этот способ хорош только для совсем маленьких детей. Ситуация будет повторяться снова и снова, пока не будет разрешена.

Так что если истерика все же случилась, то избегайте убажаний, переключения внимания и уговоров. Прежде всего, простыми и краткими фразами объясните маленькому капризу, почему его требования не будут удовлетворены. Если ребенок пришел сам, приласкайте его, обнимите и обязательно обсудите произошедшее, если не сейчас, то попозже, когда страсти окончательно утихнут.

## Вспышки гнева у детей: 6 советов родителям

Неожиданные приступы ярости и истерика – естественное для ребенка проявление своего недовольства. Агрессивность появляется рано, вы можете заметить вспышки гнева уже у годовалого ребенка. Наиболее раздражительными являются дети 2-5 лет. Родители должны понимать, что детская злость в корне отличается от взрослой.

Для ребенка слезы, крики и топот ножками – это один из способов самозащиты. Очень часто детки впадают в истерику, если обижены и не смогли самостоятельно добиться желаемого. Подобной агрессии со стороны своего ребенка не стоит пугаться, но пускать такое поведение на самотек также нельзя. Родители должны вовремя либо помочь ребенку (и он сам успокоиться), либо пресекать чрезмерную грубость. Ведь приступы ярости порой сопровождаются не только криками и плачем – малыш в порыве гнева может ударить другого ребенка, поломать игрушки, укусить вас.

Будьте готовыми к очередной детской истерике. И как только малыш впадет в ярость, реагируйте на происходящее спокойно и рассудительно:

**Совет 1.** Ни в коем случае не наказывайте ребенка физически, даже если это будут легкие шлепки по попе. Малыш со временем осознает, что на грубость нужно отвечать физической силой – такая неправильная модель поведения уже в более взрослом, школьном возрасте станет причиной новых проблем.

**Совет 2.** Поговорите с малышом, когда он хотя бы немного успокоится. Перекрикивать его во время плача не стоит – ребенок будет злиться еще больше. Спокойным, но настоятельным тоном попросите его успокоиться и объяснить, почему он злится. Скажите, что понимаете его, поэтому попытаетесь помочь.

**Совет 3.** Ребенок должен понимать причины и последствия собственного поведения. Поэтому четко разъясните малышу: «Ты кинул игрушку, потому что злился...» Если не обсуждать с ребенком его поведение, то собственную агрессию он будет воспринимать как нормальное, а главное – беспричинное проявление. В дальнейшем он начнет злиться уже без повода.

**Совет 4.** Ребенку постарше подскажите другие, более безобидные способы выплеснуть свою злость. Объясните, что вместо того, чтобы обижать детей на площадке или кидать машинкой об пол, лучше покидать мячик или побегать.

**Совет 5.** Каждый раз, когда ребенок прислушивается к вам, принимает вашу помощь и успокаивается, хвалите его за это и всячески поощряйте к таким действиям.

**Совет 6.** Чтобы вспышки гнева не были систематическими, можно попытаться скорректировать поведение ребенка, приобщив к определенным видам спорта. К примеру, выдержку и уважение к старшим в мальчиках воспитывают восточные единоборства, девочки же, которые занимаются классическими или балльными танцами, становятся более сдержанными, манерными и ведут себя, как маленькие «леди»

## Советы родителям: как успокоить плачущего ребенка

Дети в возрасте от 2 до 5-6 лет используют плач в качестве способа общения и сигналов родителям о боли, болезни или недовольстве. Плач – это не только сигнал бедствия, это способ манипуляции родителями и выражения собственного мнения, демонстрация характера и выражение эмоций.

Однако иногда приступы плача вводят родителей в ступор: успокоить ребенка порой очень трудно. Что же делать родителям, как справиться с ситуацией?

Разберем несколько ситуаций и способов успокоения ребенка, еще раз напомнив, что речь пойдет не о младенцах, а о детях в возрасте 2-6 лет.

### **Если ребенок болен**

Естественно, плач может быть сигналом болезни – болят зубки, ушки, голова или животик, но ребенок тогда достаточно уверенно указывает вам на источник боли.

В этом случае необходим вызов врача, измерение температуры, хотя бы легкий осмотр малыша и выявление источника боли. Необходимо всеми возможными силами помочь крошке – дать жаропонижающее, позвонить врачу и спросить, чем облегчить состояние, приласкать и обнять малыша, успокоить его.

Обычно болезненные признаки проявляются целым комплексом симптомов – меняется поведение, появляется жар или тошнота, понос, рвота. Но если никаких внешних признаков нет, не стоит игнорировать жалобы малыша и думать, что он симулирует. Обычно детишки знают, насколько неприятны болезни, и редко обманывают. Всегда внимательно относитесь к жалобам ребенка на здоровье.

### **Если ребенок упал и ударился, получил травму**

Ребенок может заплакать от боли, обиды или испуга, и необходимо уметь правильно оказать ему помощь и успокоить. Есть особые психологические приемы, обучающие ребенка справляться с эмоциями и быстро успокаиваться при плаче. Эти приемы несколько отличаются от привычных нам методов успокоения, но они помогают гораздо эффективнее, чем обычные приемы.

### **Чего не нужно делать**

Прежде всего, не стоит разговаривать с ребенком, пока он плачет, а уж тем более – ругать его или отчитывать. Не нужно говорить ему «иди, я тебя пожалею», охать и ахать или причитать «бедный, маленький, лапонька, зайчик» и т.д.

Молча распахните руки и примите малыша в свои объятия, крепко прижав его к себе и укутав собою, как теплым пледом. Во-первых, это даст ребенку чувство защищенности и вашей надежности. Во-вторых, позволит вам справиться со своим волнением и эмоциями, дрожью в руках от испуга.

Вы не должны передавать ребенку своего волнения на уровне тела и подсознания, вы должны передать ему спокойствие и силу. Эти объятия дают возможность мозгу ребенка осмыслить проблему и не перегружать его информацией.

Не стоит дуть на ранки, тут же пытаться оказать ему помощь – если это, конечно, не серьезное кровотечение или перелом. При банальной шишке или ссадине важнее помочь ребенку психологически.

Ошибочно совать ему игрушки или конфетки, укачивать, как грудничка: не давайте ребенку повода для манипуляции ситуацией и входа в истерику! Все ваши действия опять же будут перегружать психику малыша, в то время как ему необходимо успокоиться.

В следующий раз, когда ребенок упадет, а вы не побежите к нему с испугом, не начнете сюсюкаться и не отругаете, он, возможно, и не заплачет вовсе, а будет сам справляться со своим падением. Встанет, отряхнется и придет к вам спокойным.

## **Что нужно сделать**

Прежде всего, обнимите ребенка, крепко-крепко его к себе прижав и отгородив от места падения или происшествия. Пусть он почувствует вас всем телом.

Начните ровно и глубоко дышать, считайте до десяти в медленном темпе. Вы заметите, как прерывисто дыхание ребенка и как оно плавно выравнивается и

восстанавливается. У детей это происходит неосознанно и рефлекторно – выровнять дыхание под дыхание взрослого.

Можно сопровождать дыхание легкими покачиваниями, поглаживаниями, похлопываниями – словом, тактильной стимуляцией кожи. Но это должно быть легким и ненавязчивым, чтобы не отвлекать ребенка от осознания ситуации. Не стоит стараться сразу прервать плач – надо дать выход эмоциям со слезами. Можно легонько мычать или напевать песенки без слов, это тоже помогает успокоению и восстановлению дыхания.

И только после того, как малыш начнет ровно дышать и перестанет всхлипывать, можно разобрать ситуацию без эмоций: посмотреть, где и что случилось, рассказать историю его падения без эмоций и осуждения, оценок – только информацию. К примеру, «ты шел, на полу лежала игрушка, ты споткнулся об игрушку и упал».

В кульминации рассказа малыш, возможно, снова попытается расстроиться, но это его право – ему необходимо пережить и осмыслить ситуацию, только тогда он научится справляться с плачем и успокаиваться быстрее.

Чего делать не стоит, так это в рассказе ситуации давать оценки и осуждать – «это потому, что ты игрушки кидал», «это потому, что ты баловался» и т.д.

## Если у ребенка истерики

Детские истерики – это приступы криков с плачем и негодованием, возникающие в случае сильных эмоциональных всплесков. Это способ манипуляции родными людьми, вызванный гневом, раздраженностью, агрессией или отчаяньем. Именно этот плач родителям труднее всего успокоить, так как травмы и падения достаточно быстро забываются, а на причинах истерики ребенок четко сфокусирован.

В этих случаях однозначных советов нет, в каждом случае необходимо находить свой выход из ситуации. Но есть несколько способов, пользующихся успехом у воспитателей и многодетных родителей.

**При истериках в людных местах, магазинах, на площадках или дома помогают следующие приемы:**

- отвлечите внимание ребенка на небо, показав там «самолетик», облачка или что-то необычное, желательно постараться привлечь к этому других взрослых (они обычно подыгрывают), и это легко может отвлечь ребенка от предмета истерики.

Внимание взрослых, да еще и коллективное, очень сильно возбуждает любопытство и прекращает истерику.

- начать искать телефон или сигналку от машины, сделав вид, что они пищат.

Начать рассказывать малышу, что нужно ответить, выключить, побежать посмотреть на машину и т.д. Если это трюк с телефоном, сделать вид заговорщика и поторопить ребенка домой или куда вам надо, рассказав, что «мне сообщили по телефону, там тебя ждет...». Далее – ориентируйтесь по обстоятельствам.

- сделать вид, что вы плачете еще более горько, чем малыш, и вам очень больно. Обычно малыши бросаются успокаивать плачущих родителей, забывая о своих проблемах.

- можно, наоборот, начать кривляться, щекотать малыша и строить рожицы, делать глупости, в общем, перевести истерику в смех. Чаще это помогает папам, у них выдержка и чувство юмора лучше маминых.

А еще всегда помогает способ поговорить с ребенком как со взрослым, объяснив все, как есть, всю ситуацию. Нужно обнять и приласкать ребенка – чаще всего истерики бывают от дефицита ласки и внимания, дети используют их как способ привлечь к себе интерес мамы и папы, показать, что им чего-то не хватает в общении с родителями.

## Истерики у детей старше года: причины и решение



С взрослением малыша, в период от года и до пяти лет у ребенка происходит психоэмоциональная перестройка, у него появляется новый опыт, расширяются границы его познания, он придает больше значения эмоциональным конфликтам с окружающими. Именно это является причиной детских истерик: ребенок плачет, протестуя против слова «нет».

У педиатров этот возраст называется «первым упрямством» в жизни ребенка, а второе начнется в периоде между 12 и 14 годами. Истерика у ребенка возникает неожиданным образом, он становится чрезмерно капризным и несговорчивым, его покладистость где-то растворяется, когда его просят что-либо выполнить. Ребенок топает ногами, кричит, бросается предметами, падает на пол, все усилия у него направлены на достижение желаемого.

Причина истерики в этом случае довольно проста, хотя не каждый родитель способен ее быстро распознать. Давайте разберемся, почему ребенок капризничает.

- Ребенок может вести себя так, потому что болен, но он не может этого объяснить взрослым, так как малыши не разбираются в особенностях болезней.

- Причиной может стать желание привлечь внимание взрослого. Этот способ может указывать на эгоистические мотивы ребенка, или же, на самом деле, ребенок не может по-другому воздействовать на родителей, потому что они не уделяют ему достаточно внимания.

- Капризами ребенок пытается добиться запретного, возможно, подарка, прогулки или еще чего-то, чего родители не позволяют ему иметь по непонятным ему причинам.

- Капризом ребенок отвергает чрезмерную опеку над собой, хочет быть самостоятельным, в то время как взрослые не замечают этого желания.

- Причины нет. Ребенок переживает внутренний конфликт с самим собой. Возможно еще, он плохо спал ночью или это обычная накопившаяся усталость, и ему нужно привлечь отдохнуть.

Проанализируем подробно каждый вариант, попытаемся разобраться в истинных причинах такого поведения ребенка и поможем ему преодолеть капризное состояние.

## Болезнь и капризы

Первая вероятная причина капризов — болезнь малыша. Ребенок не говорит об этом, он не догадывается о том, что с ним происходит.

Признаками заболевания является изменение поведения. Сопровождается такое изменение пониженным аппетитом, у малыша легко возникают возбуждение, плач, он может стать сонливым, а может просто сидеть в полном безразличии. Внимательное наблюдение позволит немедленно обнаружить заболевание.

Спросите у малыша, не беспокоит ли его боль в ушах. Дети особенно беспокойны и капризны во время отитов.

Дети дошкольного возраста страдают болями в животе, и это необязательно симптом какого-либо серьезного заболевания, боль может возникать у гиперактивного ребенка с повышенной возбудимостью.

Головные боли — также безошибочное свидетельство болезни. У здоровых детей их почти не бывает.

Далее стоит задача определить, чем именно заболел ребенок. Можно осмотреть ребенка, подробно его расспросить, понаблюдать за ним. Нужно подготовиться к тому, что больной ребенок будет капризным. Болезнь — одно из неприятных и тяжелых состояний для малыша.

## Попытка пообщаться с родителями

Все дети нуждаются в родительской любви, но излишняя забота и внимание приводят к злоупотреблению ими со стороны ребенка, причем на бессознательном

уровне. Ребенок до года криком и слезами уже может выражать не только свои первичные потребности.

Ребенок использует плач для того, чтобы к нему подбежали родители, одарили вниманием. Да, он нуждается в общении. Но не нужно приучать его требовать внимания с помощью крика и бежать к нему по любому требованию, выполняя все желания. Иначе в дальнейшем ребенок будет руководствоваться единственной целью — использовать внимание взрослых.

## Ребенок протестует в ответ на запреты

Малыш может прибегать к слезам в случае родительского запрета на что-либо. Причин для отказа существует великое множество, например, злоупотребление сладостями. Врачи не рекомендуют давать сладкое детям, но как это объяснить крохе?

Ребенок еще не в состоянии понять разницу между «можно» и «нельзя», и ему нужно в этом помочь. Не забывайте об особенностях психологического развития ребенка в разные периоды его жизни.

Ребенок до года склонен реагировать на все яркое и цветное. Понятно, что, скорее всего, его взгляд остановится на заинтересовавшем его предмете. Ему нравятся различные предметы, опасные, в том числе. Например, стекло может принести больше неприятностей, чем радости, если попадет к ребенку в руки. Попробуйте привлечь внимание ребенка к другому яркому и безопасному предмету.

Родители поглощены любовью к своему малышу, поэтому покупают бесчисленную массу игрушек. Но по истечении времени любые игрушки надоедают, и ребенок начинает испытывать интерес к новому — необыкновенному и запретному. Не следует баловать ребенка всеми игрушками сразу, лучше выдавать их по одной-две, затем прятать их на время и заменять другими.

Имейте в виду, что ребенок в возрасте одного года любит попробовать каждый предмет на вкус. У него прорезываются новые зубы, он «стимулирует» их рост. Проконтролируйте, какие игрушки находятся вокруг малыша, нет ли среди них очень хрупких или разбирающихся на мельчайшие детали?

Ребенок изучает мир и желает повторять за взрослыми, помогите ему в этом. Пусть он помогает выполнять домашние дела, только преподнесите это в форме игры. Если это стирка, пусть он постирает в маленьком тазике носочки или платок. Вы на кухне? Пока вы готовите, малыш пусть займется кормлением своих любимых игрушек.

Совместное выполнение домашней работы — это отличный способ присматривать за ребенком, так как он все время находится у вас на виду. Еще одно преимущество совместной работы — у вас появляется возможность объяснить, для чего нужны те или иные предметы, показать, как не следует с ними обращаться.

Если вы считаете, что ваш малыш еще совсем маленький и ничего не понимает, вы заблуждаетесь — он понимает намного больше, чем вы полагаете. Он



использует капризы и истерики для проверки родителей на прочность. Будьте непреклонны и последовательны. Пусть ребенок побудет наедине с собой, чтобы понять, в чем его ошибка.

Когда наступает пора отдать малыша в детский сад, родители вновь переживают определенные трудности. Хорошо, если ребенок к этому моменту уже усвоил, что можно, а что нельзя. Вы просто напоминайте об этом ему, к примеру, что невозможно сразу принести домой весь магазин. У кого-то есть паровозик, но нет машинки, или есть машинка, но нет самолетика. Объясните, что иметь все одновременно не получится, и дети должны делиться друг с другом.

Если такой способ оказался бесполезным, поиграйте «в магазин». Пусть ребенок покупает с помощью игрушечных денег. Делая покупки одну за другой, малыш увидит, что в какой-то момент деньги заканчиваются, и больше покупать не получается. Ребенок сделает правильные выводы, что не все желаемое можно заполучить.

У ребенка появится к вам доверие, если вы будете постоянно общаться с ним на равных. Если вы попытаетесь решить возникающие вопросы вместе с ним, то многие капризы исчезнут сами собой. А малыш перестанет требовать и не станет избалованным ребенком.