

Памятка для родителей.

Нежелательное поведение.

Как быть?

Первое с чего должен начать родитель, с осознания, что он ведущий, ребенок ведомый. Всегда взрослый должен занимать главенствующую роль. Важно, на этапе выстраивания взаимоотношений с ребенком проводить качественно время.

А именно:

- Играть в те игры, которые нравятся ребенку
- Быть в контакте с ребенком, и думать именно о нем в этот момент
- У вас должны быть совместные хобби (прогулка, рисование, игры в прятки, чтение сказки, возможно это будет какой-то особый ритуал, которые поможет вам сблизиться)
- Тактильная близость. Ребенка важно в течении дня обнимать не менее 8 раз, так как это количество считается минимальным для ощущения безопасности!

Для того чтобы работать с нежелательным поведением, изначально необходимо выстроить благоприятную среду.

Во многих случаях именно нехватка эмоциональной близости с мамой провоцирует нежелательное поведение ребенка.

Как стоит реагировать на истерику?!

Первое с чего вы должны начать, это объяснять ребенку, что если он пытается чего-то добиться слезами, за этим сразу проследует ответ нет!

И естественно вы со своей стороны должны этого придерживаться.

Следующий момент, мы не игнорируем истерику ребенка, мы даем прожить эту эмоцию, а далее пытаемся проговорить его чувства и объяснить, как стоило себя вести, если вы например находились в общественном месте.

Если ребенок дерётся?!

Мы стараемся перехватить руку ребенка и проговариваем, что вы не разрешаете себя бить и что драться, это плохо!

Также стараемся проговаривать чувства ребенка, что да, понимаю ты злишься, но это не повод меня бить, можно рассказать о своих чувствах.

С маленькими детьми нужно разговаривать. В моменты агрессии и яркого нежелательного поведения ребенка, также стоит его немного промять, от плеч до кистей рук. Это снимет напряжение и даст прочувствовать лучше свое тело.

Если ребенок часто проявляет агрессию:

Дерется и кусается, стоит с ним поиграть в такие игры как:

- войнушка
- драка подушками
- смять листок бумаги и бросать его друг в друга
- надкусывать батон
- пожевать грабер

Такие игры помогут выплеснуть накопившийся стресс.

Истерика, как много в этом слове!

Истерикой ребенка называют плач, который не прекращается в течении 10 минут ни при каких уговорах и воздействиях.

Многие дети также могут закатываться в истерику, при которой нарушается дыхание.

Первое, почему так может происходить, нарушение подкорковых структур головного мозга, и чувствительности тела, нарушения анализаторных систем.

Вторая причина, страдает эмоционально волевая сфера, когда ребенок не привык слышать нет, и тут вдруг взрослых решил возразить.

Третья причина, когда часто игнорируют чувства ребенка и он пытается всеми силами обратить на себя внимание.

Как с этим работать?!

Первый случай, работаем с телом и его чувствительностью.

- проминаем все тело руками
- завертываем ребенка в одеяло и также проминаем тело
- ежедневная прогулка на свежем воздухе
- режим ребенка, при любом нарушении важно начинать с режима
- питание (восполнение дефицитов)

Вторая причина

-выстраиваем отношения с ребенком, говорим, что если истерикой пытаешься чего-то добиться за этими всегда последует ответ «нет»

-работаем также над своим восприятием, что вы не можете позволить ребенку все, и что хорошее воспитание и забота о ребенке заключается в том, чтобы порой что-то запрещать, быть «плохим полицейским», но не просто говорить нет, а объяснять почему сейчас не покупаете, почему сейчас куда-то не идете.

-не создавать условий для истерики! Как ни странно, но задача родителя предотвращать такие случаи, проходить мимо магазина, быть уверенным что ребенок сыт и готов к длительным прогулкам, предупреждать заранее что уйдете с площадки и т.д. И конечно быть постоянным в своих действиях.

Третья причина

-игнорируя постоянно чувства ребенка вы создаете еще большее сопротивление и еще больший ответ, так как кроме плача, крика ребенок не может по-другому завоевать ваше внимание.

Здесь вы должны понять, что ребенку необходимо ваше внимание в любых ситуациях, просто важно не бежать успокаивать, а дать прожить эту эмоцию и проговорить его чувства.