

Психология родителям

Чувствительный ребёнок

Если у вас чувствительный ребёнок и у него жалобы на то, что ему то слишком жарко или холодно, то душно, неудобно, одежда тесная, одеяло колючее, еда ужасно пахнет, а гости разговаривают слишком громко и т.д., что превращает вашу жизнь в кошмар, вам необходимо помнить следующие правила.

Чего делать нельзя:

Пренебрегать жалобами, переубеждать, и заставлять делать то, от чего он отказывается. Он действительно так чувствует. Сверхчувствительные дети обычно бывают наделены очень живым воображением и готовы выдумывать самые причудливые объяснения тому, что с ними происходит. Ребёнок может всерьёз убедить себя в том, что с ним что-то не в порядке.

Что же делать?

Откажитесь от надежды доказать ему, что пижама удобная, а одеяло мягкое и пушистое. Если ему тесно и колко – значит, так оно и есть, и никакие уговоры не помогут! Пусть ребёнок спит в просторной футболке и под тем одеялом, которое сам выберет. Не забывайте хорошо проветрить комнату, в которой он будет спать; но если окна выходят на шумный двор, заставленный машинами, вам наверняка придётся закрыть форточку, прежде чем дитя согласится лечь и закрыть глаза. Вообще будьте готовы к тому, что вам придётся часто реагировать на его просьбы изменить что-либо в окружающей обстановке.

Повторим ещё раз, что это не капризы!

Такова реальность, в которой существует ваше сверхчувствительное дитя.

Учите ребёнка чувствовать самого себя. Вы уже знаете, что под воздействием сильной стимуляции он «взрывается». Но ведь это не происходит внезапно: понаблюдав, вы сумеете увидеть признаки надвигающейся грозы. Вы заметите, что ребёнок

становится более активным, двигательно расторможенным или, наоборот приобретает отсутствующий вид. Одни карапузы краснеют, другие бледнеют. Кто-то начинает кусать ногти, кто-то прыгает как заведённый. Так или иначе, взрыв можно предвидеть.

Обращайте внимание ребёнка на эти признаки, помогите ему связать воедино причину и следствие: «Пожалуй, здесь шумно и душно для тебя. Ты, наверное, чувствуешь себя не слишком хорошо? Если так, давай попробуем удрать отсюда в какое-нибудь местечко потише».

Если ребёнок научится распознавать признаки переутомления и сообщать об этом в приемлемой форме, вам не придётся сгорать от неловкости в гостях, где ваше чадо закатывает публичную истерику. Однако на всякий случай заранее обеспечьте себе отходные пути, предупредив хозяев, что возможно вам придётся уйти пораньше. Вовсе не обязательно посвящать всех знакомых в особенности вашего ребёнка: достаточно намекнуть, что вам в любой момент могут позвонить, и вы вынуждены будете отправиться на важную встречу.

Да, вам придётся подстраиваться под потребности и особенности вашего чада, в чём-то порой отказывать себе; более тщательно, чем другим родителям продумывать ежедневный распорядок, принимать в расчёт множество условий. Но поверьте, затраченные усилия окупятся! Вы убережёте себя и ребёнка от множества неприятных переживаний. Он научится делиться с вами своими переживаниями и секретами. Ради этого стоит потерпеть, не правда ли?

Роль игрушки в жизни ребёнка

Во-первых, она является для него идеальным «Другом». Она всегда принимает и любит его, она готова слушать про всё самое сокровенное и никому не расскажет об этом. Она может быть такой, какой хочет её видеть ребёнок: умной или глупой, одетой в платье или без одежды. Можно сказать, что ребёнок через игрушку компенсирует дефицит общения со взрослыми или сверстниками, учится жалеть другого, сопереживать, заботиться.

Во-вторых, игрушка является идеальным «Я» для него самого. На неё он проецирует свои желания и качества. Она может быть сильной, красивой, выходить замуж за принца или водить машину, то есть делать то, что хочется самому ребёнку.

Именно поэтому при расставании с любимой игрушкой ребёнок испытывает боль, поскольку при этом теряется значимая часть самого себя.

В-третьих, она является символическим ключом к внутреннему миру ребёнка.

Через неё он выстраивает свой мир, абсолютно подвластный ему. Во взрослом мире от ребёнка мало что зависит. Ведь сам он слишком мал. А в мире игрушек он большой, сильный делает то, что хочет.

Можно сказать, что игрушка способствует формированию личностной автономии ребёнка, развитию его самосознания.

Поэтому необходимо взрослым помнить о том, что нужно с уважением относиться к игрушкам детей и быть внимательными к ситуациям, когда ребёнок проявляет безразличие или жестокость к игрушкам. Возможно это сигналы его внутреннего неблагополучия.

«Не хочу, не буду!»

На третьем году жизни все детские «не хочу» и не буду!» часто представляют собой протест перемен в окружающей обстановке. Ведь мир ребёнка постоянно расширяется, он видит, слышит, узнаёт всё больше нового.

И сам он меняется очень быстро.

У ребёнка мы наблюдаем настороженное и иногда резкое отрицательное отношение ко всему новому – это защитная реакция, с помощью которой ребёнок пытается ограничить поток новых ощущений и впечатлений. Такая реакция крайне важна для него. Ведь нового действительно очень много, по сути дела – весь мир!

Малыш может по-настоящему бояться нового, ведь он ещё плохо знает собственные возможности, испытывает чувство неуверенности в своих силах.

Как можно помочь малышу?

Его необходимо подбадривать, повышать его уверенность в себе. И ни в коем случае не действовать с позиции силы – давить, настаивать, заставлять. Если он наотрез отказывается первый раз поехать на автобусе, нет никакого смысла стыдить его, объяснять, что все дети очень любят кататься на автобусе, требовать, чтобы он немедленно прекратил упрямиться и т.д. Единственное, чего вы добьётесь такими методами – это недовольство малыша, которое перейдёт в настоящую истерику, остановить которую будет, возможно, нелегко. К тому же такая сцена будет повторяться каждый раз, когда возникнет необходимость сесть в автобус.

Необходимо ребёнку рассказывать о планах, о предстоящей встрече с неизвестным. Главная задача сделать незнакомый предмет хоть чуточку знакомым, снизить его уровень тревоги.

Теперь ребёнок то и дело отказывается от предложенного вами вопреки собственному желанию. Ему

и самому очень хочется того, что вы ему предлагаете, но отвечает: «Нет!» просто для того, чтобы не согласиться с вами. Довольно часто оказывается, что ребёнок может охотно выполнить ту же просьбу, если её повторит другой человек, кто угодно, кроме вас.

Не расстраивайтесь. Это не означает, что он вас разлюбил. Ему и самому не очень легко всё время с вами спорить. Просто происходят глобальные перемены. Самостоятельности всё больше. Страх разлуки с мамой ослабел.

Главная задача трёхлетки - утвердить своё Я.

Так и начинается классический праздник непослушания. Он говорит вам «нет», для того чтобы в очередной раз убедиться: он сам, он может самостоятельно принимать решения, не соглашаться с мамой.

Это утомительно для вас, но необходимо для его развития.

Подвигов от вас не требуется. Просто постарайтесь расслабиться и понять своего упряма. Проведите очередной пересмотр установленных вами правил и запретов и оставьте в силе наиболее необходимые.

Держите в уме задачу, которую нужно выполнить, а каким образом будет достигнут результат – в данном случае неважно. Если ребёнку проще послушаться бабушку, позвольте поступить ему именно так. Не давите на него, требуя, чтобы он исполнял именно ваши указания. Он любит вас по-прежнему, он очень нуждается в вашей любви, в заботе, и понимании. Чем спокойнее вы будете относиться к его протестам, тем быстрее они уйдут в прошлое.

Очень хороший способ справляться с «бунтовщиками» - это играть в игру «Всё наоборот»:

«Ни за что не успеешь умыться раньше меня!», «Наверное, гулять сейчас не стоит. Давай посидим дома». И вот как по волшебству у чистенького, умытого ребёнка созрело желание идти на прогулку.

Пока негативизм процветает, такая тактика вполне может себя оправдывать, и позволит избежать многих ненужных ссор, конфликтов и наказаний.

Рекомендации родителям по воспитанию гиперактивных детей.

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку.
2. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте его успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах.
3. Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя»
4. Говорите сдержанно, мягко и спокойно. (Окрики возбуждают ребёнка)
5. Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он его мог завершить.
6. Для закрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
7. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение)
8. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
9. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и др. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
10. Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
11. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
12. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс)

Рекомендации родителям **застенчивого ребёнка**

1. Фон общения должен быть спокойным и доброжелательным.
2. Необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения ребёнка, а в отношении его личности такие оценки вообще недопустимы.
3. Главный козырь взрослых, это терпение и тактичность.
4. Необходимо развивать у ребёнка инициативность и самостоятельность.
5. В быту необходимо стимулировать ребёнка к разностороннему общению: обратиться к кому-то с просьбой, отдать что-либо. На первых порах присутствие знакомого взрослого обязательно.



6. Проигрывание проблемных ситуаций, являющихся травмирующими для застенчивого ребёнка - публичное выступление, ситуация знакомства и др.
7. Подвижные игры для развития коммуникативных навыков.
8. Использование кукольного театра, сказкотерапии, художественных произведений, с ярко прорисованными характерологическими чертами героев и явным разрешением проблем.
9. Обучение диалоговому общению на примере взрослых, отражающегося в сюжетно-ролевых играх.

Как относиться к приступу упрямства?

Ребёнок упрямится не потому, что ему нравится так себя вести. Просто он попал в конфликтную ситуацию и сам не может и не умеет с ней справиться. Происходит взрыв, который служит для ребёнка разрядкой или бессознательным поиском решения проблемы. Это только нам, родителям, кажется, что гроза начинается внезапно, без подготовки. До признаков упрямства дело чаще всего доводится в двух случаях.

Во-первых, когда мы заставляем ребёнка делать то, чего он не хочет. Например, он должен остановить интересную игру с ребятами и идти с мамой в гости; идти по этой дороге, хотя он любит другую.

Во-вторых, упрямство направлено всегда на взрослых, и притом против самых любимых. Энергичные и решительные папы гораздо реже бывают свидетелями сцен упрямства.

Однако приступ упрямства вовсе не означает враждебности по отношению к взрослым, приступ - это лишь отпор конкретному требованию. Взаимоотношения не портятся. Как только малыш накричится и натопается, ситуация как-то разрешится и всё будет в порядке.

Упрямство не направлено против человека, оно направлено против какого-то ограничения, препятствия, требования, исходящего от взрослого.

Почему упрямство может стать чертой характера?

Вот несколько причин:

1. Высокая тревожность ребёнка, его переживания по поводу и без повода за свои успехи и достижения. Бывает, что взрослые, чаще всего мама или бабушка, «заражают» малыша своей тревожностью. Когда мы навязываем детям готовое решение, мнение, точку зрения, мы невольно указываем на их незначительную роль. А ведь ребёнок уже в 4-5 лет имеет свои мнения и желания, хочет быть взрослым.
2. Избалованность ребёнка, которого слепо обожают. Он привык всегда добиваться своего, и сейчас он выработал тактику поведения – безграничная настойчивость или упрямство.

В чём же таится опасность такого поведения? Если мы будем неграмотно реагировать на приступы упрямства, со временем они войдут в привычку, станут средством давления.

3. Авторитарность родителей. Признать ошибку в воспитании родителям мешают гордость и самомнение, а критика и замечания воспринимаются ими, как болезненные уколы. Ведь в общении с упрямцами, надо, прежде всего, проанализировать свою родительскую позицию и перестать «перетягивать» канат. Нельзя считать, что все мнения, кроме вашего, неправильные.

Наши дети - наше отражение. Наличие нескольких черт характера, которые мы не замечаем у себя, у детей нас раздражают и приводят в негодование. Не зря народная мудрость гласит, что в чужом глазу и соринка видна, а в своём и бревна не заметишь.



Прежде чем выносить приговор своему ребёнку, несносному, неисправимому упрямцу, присмотритесь к своим поступкам. Может быть, это мы, взрослые, показываем своим детям образец упрямства. Ведь это мы продолжаем единственную тактику: сломить упрямство, настырность своих детей, проявив при этом

неуступчивость и ложную принципиальность.

Принципы общения с конфликтными детьми

- Сдерживайте стремление ребенка провоцировать ссоры с детьми.



Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребенка в ее возникновении, старайтесь объективно разобраться в причинах ее возникновения.

После конфликта обговорите с ребенком причины его возникновения, определите неправильные действия ребенка, которые привели к конфликту, попытайтесь найти иные возможные способы выхода из конфликтной ситуации.

- Не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения – он может утвердиться в мысли о том, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их.
- Не всегда следует вмешиваться в ссоры детей.

Принципы общения с агрессивными детьми

- Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности.
- Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения, не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о знакомых людях.
- Пусть ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы цените и принимаете его, пусть он видит, что он нужен и важен для вас.