

# Шпаргалка для родителей

## *Если ребенок слишком много капризничает и плачет*

Такое поведение, безусловно, беспокоит, а иногда и раздражает взрослых или приводит к тому, что ребенка начинают дразнить сверстники.

Что бы изменить ситуацию, нужно понять причины такого поведения.

### *Как предотвратить проблему*

- ❖ Убедитесь в том, что ребенок здоров, в том, что никто не пугает его, не обижает исподтишка.
- ❖ Предлагайте ему больше увлекательных активных практических занятий. Дайте достаточно свободы, что бы он мог решать и действовать так, как считает нужным.
- ❖ Снимите чувство незащищенности и не уверенности тем, что из разных концов комнаты говорите с малышом: «Я вижу, как ты рисуешь», «Ты решила прибраться в кукольной комнате?».
- ❖ Старайтесь максимально удовлетворять потребности ребенка: у него должно быть удобное место для отдыха и игр, должно быть в свободном пользовании игрушки.

### *Как справиться с проблемой, если она уже есть*

- ✓ Если капризничает ребенок трех лет и старше, не реагируйте на его слезы, но скажите «Объясни мне, в чем дело, и я буду знать, как тебе помочь».
- ✓ Когда вы заметите, что ребенок спокоен, скажите: «Как приятно видеть (играть, разговаривать с тобой), когда ты не плачешь».
- ✓ Как только ребенок начинает говорить «капризным» тоном, прервите его и скажите: «Говори нормально, чтобы я могла понять, в чем дело».
- ✓ Объясните ребенку, что он может поплакать, сколько хочется, но только в том месте, где никому не будет мешать.
- ✓ Внимательно наблюдайте за ребенком, чтобы убедиться, что его поведение не связано с определенным временем дня или определенными людьми. Например, малыш может становиться плаксивым перед сном, обедом. В таком случае проявите гибкость и не много измените время сна и еды.

## ***Если ребенок часто устраивает истерики***

Совсем маленькие дети закатывают истерики потому, что им часто не хватает слов, что бы выразить свои потребности. Неудовлетворенность от непонимания накаливается и выливается в слезах и криках. Ребенок дошкольного возраста, который регулярно закатывает истерики и который не страдает задержками языкового и умственного развития, возможно, находится в стрессовом состоянии. Причин этого может быть множество - слишком высокие или, напротив, слишком низкие требования взрослых, пренебрежения к его нуждам или жесткие наказания, развод в семье, физические недомогания, связанное с сильными болями, чрезмерно избалованность или нехватка социальных навыков .

### ***Как предотвратить проблемы***

- ❖ Подумайте, как представить детям достаточно возможностей для выхода чувств и эмоций.
- ❖ Эмоциональных срывов будет меньше, если вы дадите ребенку возможность действовать по собственному плану и разумно (с вашей поддержкой и под присмотром), т.е. не будете подавлять его инициативу и самостоятельность.

### ***Как справиться с проблемой, если она уже есть***

- ✓ Старайтесь не обращать внимание на истерики, только следите, чтобы действия ребенка не угрожали безопасности его и окружающих. Помните, что цель такого поведения – добиться желаемого или «выпустить пар». В любом случае, если вы обращаете на его истерику внимание (неважно, позитивное или негативное), вы способствуете тому, чтобы такие вещи происходили чаще.
- ✓ Если своей истерикой ребенок приводит в замешательство окружающих, то быстро отведите его в сторону подальше от «зрителей». Спокойно скажите ему: «Бывает так, что человек очень сильно сердиться, и это нормально. Но совсем НЕ нормально, когда этот человек начинает мешать остальным. Когда ты почувствуешь, что успокоился, можешь вернуться к нам (к детям).
- ✓ Попросите, чтобы с вами за малышом понаблюдали более опытные люди, - возможно, вы, сами того не ведая, делаете нечто такое, что провоцирует ребенка на истерики.
- ✓ Обсудите возможные причины такого поведения с другими членами семьи. Вместе подумайте над тем, как решить эту проблему.