

Советы психолога

Как справиться с детской истерикой?

1. Помните, что даже самые замечательные мамы оказываются в таких ситуациях, и дело тут не в маме, а в темпераменте и характере вашего ребенка

Задумайтесь над причиной истерики ребенка:

А) Ребенку не хватает вашего внимания, и он таким способом стремится завоевать его (такая привычка очень быстро закрепляется и часто используется и во взрослой жизни);

Б) Ребенок манипулирует вами, он привык таким способом добиваться всего, что он хочет.

Отличить манипуляцию нелегко, но понаблюдайте за своим ребенком: как именно он плачет, что помогает ему успокоиться.

Если вы поняли, что вами манипулируют, дайте ребенку понять, что вы не одобряете его действия;

В) ребенок устал, хочет спать, он голоден: искорените причину, и истерика пройдет

2. Главное средство от истерик – не впадать в такое же неистовство, пытаясь сохранять спокойствие, выразить свое сочувствие ребенку:

«Я понимаю, что ты сейчас злишься, потому что мы не можем купить тебе...», «Я знаю, как это обидно»; «Когда ты успокоишься, мы обсудим с тобой, что произошло».

Ребенок не услышит вас с первого раза, но, повторив эту фразу раз 20, вы достигнете до своего малыша, и он будет благодарен вам, что вы не дали волю своим чувствам (а как хотелось!). Договорите с ребенком, выясните причины его поведения.

3. Можно попытаться взять ребенка на руки, прижать к себе и ждать, когда все закончится, выражая свое сочувствие, желательно одной часто повторяющейся фразой

4. Дети 3 - 5-ти лет вполне способны понять логичные объяснения взрослых. Пора учить ребенка переживать и проживать неприятности, а не делать вид, что ничего не произошло.

Конечно, объяснить что-либо громко кричащему ребенку очень трудно

5. По возможности забудьте, что на вас смотрят: эти люди и сами не раз попадали в такую ситуацию.

6. Когда буря грянула, не корите себя, не обвиняйте ребенка, его (бабушкин, дедушкин, папин, мамин, тетин) характер.

Помните, что никто не знает вашего ребенка так, как он себя.
Вывод: чаще беседуйте с ребенком о его настроении, желаниях, интересах и обязанностях.



Рекомендации педагога – психолога для родителей «Как избежать переутомления и помочь ребёнку восстановить силы?»

Чтобы избежать утомления, переутомления, придерживайтесь следующих правил:

- Следить за состоянием своего ребёнка, реагировать на его жалобы;
- Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, в общении, познании нового (посещайте детские центры, театр, цирк, ходите в гости, гуляйте, но при этом учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, чтобы всё было в норму);
- Соблюдайте режим;
- Сон помогает восстановить силы, поэтому желательно сохранять дневной сон в выходные дни;
- Обеспечьте побольше витаминов для своего ребёнка;
- Чаще гуляйте, особенно в хорошую погоду. Свежий воздух всегда положительно влияет на живой организм;
- Чаще проветривайте комнаты, где ребенок спит, играет;
- Предлагайте новые игрушки, игры. Играйте вместе!
- Чередуйте спокойные и активные занятия;
- Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры. От этих занятий будет польза, если ребенок не занят ими постоянно, а чередует их с подвижными играми;
- Необходимо обеспечить малышу своевременный отдых;
- А ещё очень важным является - совместный отдых в летнее время. Все мы работаем, целый год. К концу года, мы не только утомлены рабочей рутинной, но и истощены, как морально, так и физически и очень ждём недождёмся отпуска, когда мы можем отдохнуть, заняться своими делами, и, наконец, уделить должное внимание своему ребёнку, которое так ему необходимо. Ребёнок, так же, как и взрослый тоже утомляется и устаёт. И от детского коллектива, и от требований которые предоставляются в дошкольном учреждении. Поэтому ребёнку необходимо обеспечить на некоторое время смену деятельности. Стремитесь к большему разнообразию, в это время. Будьте хорошим примером для него!

Желаем всем здоровья и эмоционального благополучия!

Памятка родителям «Как избежать переутомления и помочь ребёнку восстановить силы?»

Особое внимание нужно уделять детям, которые начали посещать школу, у которых резко изменилась жизнь (переезд на новое место, появление нового члена семьи и т. д.). Длительность привыкания (адаптации) к новым условиям и появление утомления зависит от многих причин:

- От возраста. Чем младше ребенок, тем сложнее ему привыкнуть к изменившейся ситуации, тем быстрее он устает.
- От темперамента. Дети-меланхолики и дети-холерики устают быстро, а дети-флегматики дольше адаптируются к новым условиям.
- От состояния здоровья. Физически слабый, легко возбудимый ребенок утомляется быстрее; это же относится и к детям, недавно переболевшим или начинающим заболевать.
- От наличия или отсутствия опыта пребывания в различных условиях (как часто общается со сверстниками, ездит в гости к бабушке, к знакомым, находится в общественных местах: цирк, театр, магазин и т. д.).
- От контраста между обстановкой дома и в детском саду (другой режим, требования, питание). Чем больше отличий, тем труднее привыкать ребенку.
- От разницы отношений взрослых дома и в детском саду. Если дома ребенку все разрешается, его всегда выслушивают, уговаривают, а в детском саду воспитатель строгий, требовательный, может и прикрикнуть, и наказать, то проблемы с адаптацией неизбежны.
- От умения окружающих (родителей, педагогов) вовремя объяснить, подбодрить, похвалить, успокоить.

Памятка

Как правильно наказывать ребенка

- 1. Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психическому.** При любом наказании детей они не должны быть лишены удовлетворения их биологических и физиологических потребностей.
- 2. При любом наказании ребенок должен быть уверен, что наказание справедливо.**
- 3. Если есть сомнение наказывать или не наказывать, НЕ наказывайте. Никакой «профилактики», никаких наказаний «на всякий случай».**
- 4. За один раз – одно.** Даже если проступков совершено сразу необозримое множество, наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу, а не поодиночке за каждый. Ребенок должен быть информирован о том, за какие проступки последует наказание и в какой форме.
- 5. Наказание не за счет достижений.** Что бы не случилось, не лишайте ребенка заслуженной похвалы и награды, никогда не отнимайте подаренного.
- 6. Срок давности.** Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. Дошкольник уже через час забудет про свою выходку, и будет искренне недоумевать «За что?». Запоздалое наказание не принесет пользы, а вызовет обиду, нанесет душевную травму.
- 7. Наказание детей должно носить временный характер.** Наказан – прощен. Инцидент исчерпан.
- 8. Без унижения.** При наказании детей следует избегать оскорблений и приклеивания «ярлыков». Оцениваем только поведение или конкретный поступок ребенка, а не его личность.
- 9. Наказание детей должно быть последовательным, а не от случая к случаю.**

Нельзя наказывать!

Когда ребенок болен (психика уязвима, реакции непредсказуемые); сразу после физической или душевной травмы; когда ребенок не справляется или у него что-то не получается, когда ест, после сна, перед сном, во время игры, во время работы; когда внутренние мотивы проступка, самого пустякового или самого страшного, нам непонятны (нужно обязательно разобраться, чем вызван

проступок, может это была оборона, кто-то подговорил и т. п.); когда мы сами не в себе, устали или огорчены своими проблемами (гнев плохой советчик).

Помните о внушаемости!

Ругая ребенка, не утверждайте, что он лентяй, неряха и т. д., что у него ничего не выйдет, он неисправим и т. п. Ребенок верит! Оценивая, мы внушаем.

Соблюдайте неприкосновенность личности!

Выражая неодобрение, определяйте только поступки, не прикасайтесь к личности. Не «ты плохой», а «ты сделал плохо», не «ты жестокий», а «ты поступил жестоко». Выражайте свое отношение к поступку: «я огорчена твоим поведением», «мне грустно, потому что ты обидел меня», «у меня испортилось настроение из-за твоего поступка».

Рекомендации психолога «Как вызвать у ребёнка доверие и желание делиться своими переживаниями?»

Дайте своему ребенку возможность лишний раз убедиться в том, что он любим и значим для своих родителей.

Для этого вы должны:

1. Безусловно, принимать его.
2. Активно слушать о его переживаниях и потребностях.
3. Бывать (читать, заниматься, играть) вместе.
4. Не вмешиваться в занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда он просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы.

Мне хорошо с тобой.

Я рада тебя видеть.

Мне нравится, как ты...

Как хорошо, что ты у нас есть.

Я по тебе соскучилась.

Давай сделаем вместе.

10. Обнимать не менее 4, а лучше по 8 раз в день.

Ребенку важно увидеть, что его маме и папе приятно быть вместе с ним, что их радует общение с ним. Показывайте, что для вас важнее сам ребенок, а не его удачи или неудачи. Не сравнивайте его с другими детьми, любите таким, какой он есть. Если вы хотите видеть в ребенке какие-либо качества, относитесь к нему так, словно они у него есть.

Помните, никакие подарки, и удовольствия не смогут заменить искренней любви, внимательного общения, нежного взгляда, теплого прикосновения.

ЖЕЛАЮ УДАЧИ!