

Как справиться с детской истерикой?

Уважаемые родители, рекомендую почитать!

1. Р. Хазиева «Детские капризы. Практическое руководство для родителей непослушных детей». Как добиться от ребенка выполнения требований взрослого, не подавив чувства собственного достоинства малыша, сохранив доверительные, уважительные взаимоотношения? Ответы на этот и другие важные вопросы на страницах книги.

2. Е. Корнеева «Детские капризы. Что это такое и как с этим бороться». Что делать, когда ребенок кричит, упирается, захлебывается слезами, а окружающие с осуждением смотрят на незадачливого родителя? Пойти у малыша на поводу и добиться прекращения рева? Так он только этого и ждет. Отшлепать как следует, чтобы знал, кто тут на самом деле командует? Жалко. Эта и другие ситуации разбираются в книге.

3. Н. Некрасова «Что делать, если... Вас достали конфликты, капризы и детские вредности». Эта книга - практикум для родителей, подсказка, шпаргалка на каждый день. В ней собраны веселые, серьезные и очень действенные советы: что делать, если ребенок есть не желает; ломает игрушки; ноет, капризничает и (или) вопит; требует «хочу!» и «купи!»; не хочет идти домой»

4. И. Гурина, М. Шкурина, Т. Холкина «Сказки от капризов». В книге собраны особые психологические сказки на все случаи жизни. Ребенок отказывается есть, ложиться спать, убирать игрушки, не хочет ходить в детский сад и т. д. - прочитайте ему одну из сказок, и вы увидите, как изменится его поведение.

5. М. Вульф «Психология детских капризов». Книга выдающегося российского психоаналитика. Автор исследует проблему реальности и фантазии в психике ребенка, анализирует детские сказки, дает им психоаналитическое толкование, объясняет природу детских капризов и раздражения.

6. М. Дени «Капризы и истерики. Как справиться с детским гневом». Книга поможет понять, почему ребенок капризничает, и найти правильную линию поведения, когда эмоциональные качели раскачиваются слишком сильно. В ней много полезных советов, подсказок и действенных решений, например, как научить сына или дочь управлять негативными эмоциями.



Как избежать переутомления и помочь ребенку восстановить силы?

Утомление – это физиологическое состояние, которое может наступить в результате чрезмерно длительной или однообразной деятельности, превышающей работоспособность нервной системы ребёнка.

1. Следите за состоянием ребёнка, реагируйте на его жалобы.
2. Помогите соблюдать ребенку режим дня.
3. Дозируйте нагрузку на зрение (телевизор, компьютер, видео).
4. Ежедневно совершайте пешие прогулки на свежем воздухе.
5. Развивайте позитивный взгляд на жизнь, деятельность.
6. Уважайте жизненный темп ребёнка, его предпочтения.
7. Ведите здоровый образ жизни.



Как вызвать у ребенка доверие и желание делиться своими переживаниями?

1. Слушайте, чтобы узнать. Эффективность воспитания зависит от вашего умения слушать и ценить чувства и идеи детей. Умение слушать, чтобы узнать, означает, что вы не должны навязывать ребенку свое мнение и не высказывать свои суждения, пока он говорит.

2. Семейные советы. Это уникальный способ улучшить взаимоотношения и решить проблемы в конструктивной форме. Советы должны объединять всех членов семьи и проводиться регулярно, например, раз в неделю в заранее оговоренное время.

3. Просите о помощи. В современной семье родители все больше думают о том, что они могут дать детям, а не получить от них. Вы добьетесь больших успехов в воспитании, если предоставите детям возможность оказывать вам помощь. Вы можете легко сделать это, просто попросив ребенка помочь.

4. Пусть он станет главным. Если ребенок критикует то, как делают те или иные вещи его родители, стоит назначить главным его. Родители могут помочь ему, дав лишь некоторые рекомендации и оказав поддержку.

5. Маленькие хитрости. Не делайте за детей то, что они в состоянии сделать сами. Поступая так, вы лишаете их возможности стать более ответственными.



Как правильно наказывать ребёнка и нужно ли это делать?

1. СПРАВЕДЛИВОЕ НАКАЗАНИЕ.
2. ЛОЯЛЬНОЕ НАКАЗАНИЕ БЕЗ ОСКОРБЛЕНИЙ.
3. ОТКАЗ ОТ НЕГАТИВНЫХ ПРОГНОЗОВ.
4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛИ НАКАЗАНИЯ.
5. ОТКАЗ ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ.
6. ОТКАЗ ОТ ФИЗИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ.
7. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СКАЗАННОЕ.

Если ребенок извинился, (чаще родители опускают ситуацию) это не значит, что сразу надо менять модель поведения. Надо дать понять, что вы приняли извинения и это хорошо, что он извинился!



Материал подготовила педагог-психолог
Шропынина Д.В.