

# 6 советов по воспитанию ребенка от психолога

*Исполнитель: педагог-психолог*

*Е.В.Коржова.*



*Всех мам злят детские истерики. Все они устают и срываются на близких. И все тревожатся по пустякам. Как жить в гармонии с собой, уметь найти общий язык с детьми, что скрывается за детскими истериками и капризами, можно ли сделать так, чтобы дети слушались, и какие хитрости помогают маме не сойти с ума от такого прекрасного, но такого изнуряющего явления, как материнство?*



*Мы поможем вам найти ответы на эти сложные вопросы.*



## Совет № 1: Мама обязана отдыхать

Бесполезно рассказывать о любви к себе, отдыхе.... Потому что сами женщины первые кричат: невозможно. Возможно. Давайте рассмотрим варианты.

*1. Отдых — это смена деятельности, он может быть непродолжительным. Меняйте в каждом дне мелочи. Один день гуляем с коляской налево, а другой — направо.*

*2. Движение — любое: немного приседаний, с ребенком сделать специальную зарядку, футбол или йога.*

*3. Умейте остановить время. Давайте пробовать сейчас? Ваша задача — отложить телефон, закрыть глаза и представить, например, апельсин. Вы его чистите, сок течет, и вкус кисловатый! Это может занять 3–5 секунд, но позволяет перезагрузиться в моменте*



## Совет № 2: Почти всегда в капризах и истериках детей виноваты родители

Истерика — это мощный эмоциональный выпад, направленный на выход тех или иных переживаний. Она быстро проходит без внимательных глаз и попыток успокоить. Что еще важно: истерика — это разгрузка. 5–10 минут в возрасте 4–5 лет можно дать прокричаться, а более длительный плач может повлечь за собой проблемы.

Что делать?

- 1. Лучшая борьба — профилактика. Если день был богат на эмоции, искупайте ребенка, раньше положите спать. Если вы знаете, что истерика случается в торговом центре, прекратите ребенка туда водить.*
- 2. Истерику раздувают зрители. Пусть с ребенком будет один, самый близкий человек. Ничего не говорите, будьте рядом. Через 2–3 минуты начинайте говорить тихо и твердо, стараясь переключить внимание.*
- 3. Отвлекать сложно, но можно пытаться. Говорить можно то, что побуждает к действию: пойти, увидеть, сменить обстановку.*

*4. Одиночество. После 2 лет в знакомой обстановке можно оставить ребенка одного на количество минут, соответствующее возрасту ребенка: 2 года — 2 минуты.*

*5. Держите себя в руках. Помните: малышу тяжело, он растет, меняется, истерика вызвана тем, что маленький человек просто не умеет жить с потоком эмоций.*

Почти всегда в детских истериках и капризах виноваты родители. Мы сначала все ребенку разрешаем, а потом вдруг начинаем его воспитывать. Один из факторов капризного поведения — несоответствие позиций мамы и папы. Это порождает внутреннюю тревожность в организме ребенка, он пытается установить комфортные правила жизни методом манипуляции — истерикой.



## Совет № 3: Дошкольник просто не умеет делать что-то назло вам

«Он делает мне назло!», «Я не понимаю, чего он от меня хочет», «Ему просто нравится меня доставать!» — как часто можно услышать жалобы от родителей, особенно если ребенку 1–5 лет. Каковы могут быть причины?

*1. В этом вопросе ваш ребенок — это ваше отражение. Вам грустно, страшно, нет денег, вы злитесь, поругались с супругом? Ребенок будет отзеркаливать вас, а значит... Верно! Раздражать вас еще больше! Прошу, анализ поведения ребенка в возрасте до 5 лет всегда начинайте с себя и своих эмоций. Ребенок лишь кричит вам: «Мамочка, я тебя понимаю, я тебя поддерживаю!» Только, конечно, мы такой поддержки не хотим.*

*2. Ребенок себя плохо чувствует физически. Дети сложно это описывают, даже те, кто умеет говорить. Они будут просто ныть и, как вам кажется, изводить вас. Попробуйте обнять, пожалеть, приласкать.*

*3. Хочет внимания. Когда «не до него» сегодня, завтра и через неделю, это все суммируется. И терпение ребенка кончается. Так уж придумано природой, что он центр Вселенной. И он не понимает и никогда не поймет, чем ваши дела важнее и нужнее.*

*4. Вы его научили так общаться. Если на ребенка повышают голос, он тоже научится так делать. Если вы всегда рады ему, то он будет рад вам. Все просто.*

**Если вы совсем не знаете, что делать и как справиться, сядьте рядом и помолчите... Не надо себя винить в этот момент или впадать в истерику. Просто молча подождите. Вы не виноваты, вы просто не понимаете, и это нормально, ведь вы и он — разные люди.**

## Совет № 4: Доверие между детьми и взрослыми важнее всего



Доверие — это не расхлябанность, не вседозволенность, не слабость со стороны родителей. Это понимание того, что, если вашему ребенку когда-то будет нужна помощь — он придет к вам.

Что убивает доверие?

- 1. Агрессия со стороны взрослых, необоснованные обвинения в адрес ребенка, особенно на основании слов чужих взрослых.*
- 2. Обман со стороны родителей, особенно если вы «забираете» данное ранее обещание.*
- 3. Отсутствие ответов на детские вопросы. Например: «Мама, почему ты грустишь?» и ответ: «Это неважно» или «Я не грущу». Можно сказать: «Милый, я просто немного устала на работе». Так вы показываете, что надо делиться всем происходящим.*

Что же делать?

- 1. Начиная с самого раннего возраста здраво взвешивайте потребность в запрете. Это очень важно. Ну, скажем, почему совсем нельзя бегать по лужам, если на улице тепло и хочется? Побегайте вместе! И избегайте форм «Нельзя, и все» или «Нельзя, потому что я так сказал».*
- 2. Помните об обязательном общении, не закрывайтесь от детей, говорите и задавайте вопросы. Объясняйте все, что можно пояснить.*



## Совет № 5: Есть несколько фраз, которые стоит говорить детям как можно чаще

Фразы, которые полезны в общении с детьми и точно пойдут вашим отношениям на пользу:

1. «Я тебя люблю». Чаще это слышат дети до 3 лет, и то при условии, что нет младших детей. А после 7 лет почти никогда эти слова в адрес детей не говорят. Важно, что эту фразу можно расширить, скажем: «Я люблю тебя, даже когда злюсь или огорчена».
2. «Я честна с тобой», «Я говорю тебе правду». Врать детям учим мы. «Не будет больно», а тут -бац! — и иголкой уколует для анализа. Ребенок воспринимает это как знак: врать нормально.
3. «Мне грустно/ радостно/ плохо/ хорошо/ больно...» Говорите о своих чувствах. Сначала мы приучаем ребенка к понятию «нормально», а потом не можем слова вытянуть и обижаемся, что он не говорит о своих чувствах и наши его не волнуют.
4. «Попробуй сам. А я, если будет необходимо, помогу». Не бегите впереди паровоза. Как хочется порой сказать: «Я сделаю лучше/ быстрее...» А как тогда учиться?





## Совет № 6 : Любите своего ребенка, а не идеальное представление о нем

Любовь к детям. Прописные истины:

- 1. До 5 лет ребенок не имеет внутреннего ощущения времени, пространства и расстояния. Поэтому ваши опоздания, «Давай скорее», «Еще чуть-чуть» и «Совсем скоро» — это ваша проблема. Ребенок не понимает, чего вы от него хотите, и это вызывает панику, истерику и протест.*
- 2. Если вы постоянно ищете способ, как эффективно наказать ребенка, начните с наказания себя! В 99 % случаев его поведение — ваша вина, значит, наказывать надо себя.*
- 3. Помните: 80 % успеха ребенка, его развития и того, каким он вырастет, зависит от социума. Дети расцветают от внимания, понимания и, наоборот, чахнут от равнодушия к ним.*
- 4. Каждому ребенку нужно время на самоопределение. Предупредите его о своих намерениях. Даже если ему год и вы просто хотите выйти на прогулку. Ему с этой мыслью надо привыкнуть, так как в этом возрасте у него могут быть свои «дела».*
- 5. Любите своего ребенка, а не ваше идеальное представление о нем, и помните: это прежде всего человек!*

Вы согласны с тем, что мама не просто должна, а обязана отдыхать на благо семьи? Вы готовы пожертвовать готовкой и уборкой ради своего хорошего настроения?

Спасибо за внимание!

