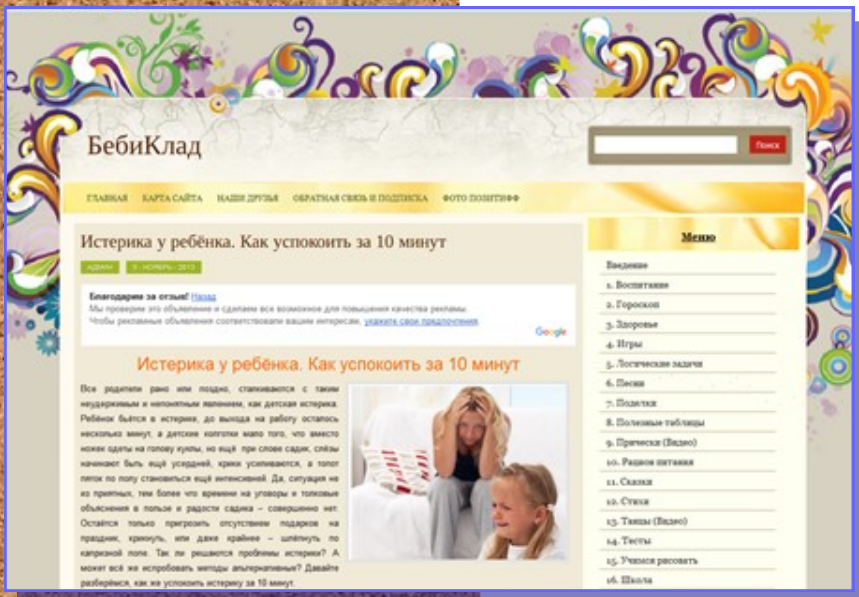
МБУК «ЦБС»
Центральная городская модельная библиотека
Отдел информационных технологий
ПУБЛИЧНЫЙ ЦЕНТР ПРАВОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

http://bebiklad.ru/

серия "Домашний психолог"



Как успокоить ребенка: *советы сайта “БебиКлад”*

Дайджест-конспект для родителей

г. Заринск, 2016

Истерика у ребёнка. Как успокоить за 10 минут

Все родители рано или поздно, сталкиваются с таким неудержимым и непонятным явлением, как детская истерика. Ребёнок бьётся в истерике, до выхода на работу осталось несколько минут, а детские колготки мало того, что вместо ножек надеты на голову куклы, но ещё при слове «садик», слёзы начинают бежать ещё усердней, крики усиливаются, а топот пяток по полу становиться ещё интенсивней.

Да, ситуация не из приятных, тем более что времени на уговоры и толковые объяснения в пользе и радости садика – совершенно нет. Остаётся только пригрозить отсутствием подарков на праздник, крикнуть, или даже крайнее – шлёпнуть по капризной попе.

Так ли решаются проблемы истерики? А может всё же испробовать методы альтернативные? Давайте разберёмся, как же успокоить истерику за 10 минут.

Успокоить ребёнка логическими объяснениями—не самый действенный метод в минуту истерики. Тем более что усиливающийся ежеминутно крик, не даёт маме или папе даже вставить свои «5 копеек», и оправдаться в уходе на работу, рассказать, что это вовсе не нежелание быть дома со своим малышом, а обязанность, метод заработать на вкусняшки и новые игрушки.

Способ составить диалог – не всегда помогает, поскольку ребёнок чётко осознаёт, что своей истерикой на вас воздействует. И воздействует именно так, как ему и нужно – заставляет ещё хотя бы немножко побыть вас рядом с собой, отложить все дела, работу и мысли, и полностью посвятить себя страдающей крохе.

А отсюда вытекает **первый совет:** ни в коем случае, не стоит поддаваться мнимому горю и истерическим слезам. Ваши эмоции и действия, вроде таких, как: «Мама никуда не пойдёт, успокойся». Или ваши слёзы в ответ, а может даже звонок на работу и просьба остаться дома, подействуют наоборот – истерика усилится, найдутся ещё причины для рыданий, а вы будете побеждены хитрой, но действенной тактикой. Не стоит кричать сильнее или плакать вместе с малышом, итогом будет лишь то, что истерика усилится и продлится ещё дольше.

Дело обстоит иначе, если ребёнок сильно привязан к маме и не очень хорошо ладит с детьми, если малыш действительно боится остаться на целый день без эмоциональной и визуальной связи с мамой. В такой ситуации нужно постепенно приучать ребёнка к общению с другими детьми, оставляя его на полчаса, а потом на дольше – час-два, с бабушкой или няней, или в группе подготовительной перед детским садом. Отучать малыша нужно без принуждения, давая ему возможность видеть кого-то, кроме вас, общаться с кем-то, кроме домочадцев.

Второй совет: после того, как вы взяли себя в руки, и перестали поддаваться на уговоры, крики и слёзы, больше не паникуете, стоит разучить ещё один действенный способ – оставайтесь равнодушными, спокойными, выдержанными.

Внутренние эмоции не должны вырваться наружу. Не показывайте, как вы переживаете, что ваше чадо, покрасневшее и тяжело дышащее, всхлипывает, и вам от этого просто невероятно больно. Вы – робот, поэтому в этот момент нужно без эмоций, машинально отвечать на крики. Повторяйте последнюю фразу ребёнка, соглашаясь, что вы так же это поддерживаете, но! Напри-

мер: «не хочу есть!». А в ответ: «Я тоже не хочу, но кушать надо». Или же вот: «Не хочу спать». И ответ: «Я тоже не хочу спать, но спать нужно».

Ребёнок смотрит, что от мамы нет ожидаемой реакции, но в тоже время она не игнорирует, а отвечает и идёт на контакт. Значит, плакать сильнее — не получиться, не хочется и не зачем, это ничего не даст. Истерика начнёт утихать, а вы потом выпейте стакан холодной воды, чтобы успокоиться.

Но, способ, изложенный выше, может в пятый-десятый раз уже не подействовать. Ребёнок, зная, что мама не реагирует так, как ему бы хотелось, начнёт придумывать аргументы весомей и необычней, чем просто «я не хочу». Например, дети, с отменно развитой фантазией, это кладезь истерик и поводов порыдать. Они выдумывают проблему, сами верят в неё, как и в воображаемых друзей, визуализируют, и начинают рыдать, потому, что эта проблема является неразрешимой и просто ужасной. Может происходить и наоборот – придуманная радость или что-то весёлое, надуманное в воображении – может принести массу смеха, радости, игр и прочих проявлений счастья.

В том и другом случае, не стоит вмешиваться. Нужно дать ребёнку выплакаться или посмеяться вдоволь. Если вы не понимаете, отчего же началась истерика, или необузданное желание смеяться, волнуетесь и нервничаете, возьмите себя в руки, дайте малышу показать свои эмоции в полной мере.

Чаще всего у ребёнка возникает нехватка внимания или недостаток эмоций, объятий, поцелуев – связи с мамой или папой. В этом случае малыш начинает усердно искать это внимание и любовь где-то в другом направлении – появляются воображаемые друзья, возрастает любовь малыша к домашнему питомцу, кукле. Если есть няня, ребёнок начинает отдавать ей всю заботу и любовь.

Совет третий. Попробуйте отвлечь малыша и предложить взамен другую игрушку, которую вы можете приобре-

сти. Если ребенок постарше, можете объяснить причину вашего отказа, показать например список вещей, за которыми вы пришли в магазин и попросить «кровиночку» помочь вам купить все что нужно.

Для предотвращения таких ситуаций, можно устроить дома игру “Балдёжный денёк”, покричать, подраться подушками, побить кулаками по матрасу. И когда в магазине ребенок устроит истерику, сказать: ”Ты, что-то перепутал, солнышко, «Балдёжный денёк» на следующей неделе”.

Сдерживание эмоций, тоже не приведёт ни к чему хорошему. Не следует ребёнку говорить о том, что он взрослый, и не должен плакать, как мама или папа. Мальчика не стоит убеждать, что мужчинам нельзя, ни при каких обстоятельствах, проявлять свои эмоции. А девочкам говорить – что леди не плачут, а ведут себя хорошо. Рано или поздно ребёнок выплеснет накопившиеся эмоции, или наоборот – замкнётся в себе, станет непреклонным и твёрдым в старшем возрасте. Не допустить всё это можно только одним способом – дать проявить себя, поплакать или посмеяться. Мы же тоже иногда хотим просто поплакать или взорваться смехом. Однако взрослых ведь никто не останавливает!

Главное – это дать ребёнку понимание того, что свои эмоции и чувства, можно показать и по-другому, не только истерикой, криками и паданием на пол. Что малыш должен чувствовать, насколько он делает плохо маме или папе истерикой. Что следует высказывать словами, а не криками свои пусть даже негативные мысли и эмоции. Именно родители должны научить и убедить малыша становиться постепенно взрослым, не устраивать истерику по любому поводу.

Обязательно запомните – нельзя навязывать ребёнку страшных персонажей. Не убеждайте, что тот же Бабай, на самом деле существует. Не вселяйте в малыша комплексы и страхи, а наоборот – учите смелости и самостоятельности. Так вы избавитесь от очередной проблемы – истерики из-за страха перед темнотой или выдуманными самими же родителями, монстрами. Не прививайте детям лю-

бовь к страшилкам, вселяйте в них только позитив и любовь. Сказки о добре и дружбе – лучшее средство уснуть, а хорошие книги – лучше страшных и кровавых мультиков.

Дарите малышу эмоции от живого общения с вами, родственниками и друзьями. Бывайте иногда в парках и зоосадах, балуйте его – не всегда, но всё же не забываете о маленьких детских радостях. Если есть возможность, приобретите домашнего питомца, которого можно погладить, рыбка – не самый лучший друг, но всё-таки. Лучше предотвратить истерику, чем бороться с ней, когда слёзы и крики разыграются не на шутку.

У мамы с малышом может быть совместное хобби: уход за домашним питомцем, садоводство, чтение, присмотр мультфильмов или даже шопинг. Будьте близки, не отдаляйтесь от ребёнка, пусть не ежеминутно, но хотя бы по несколько часов перед сном, гуляйте, читайте, укладывайте малыша спать самостоятельно, иногда звоните с работы (не каждые 5 минут – 1-2 раза в день).

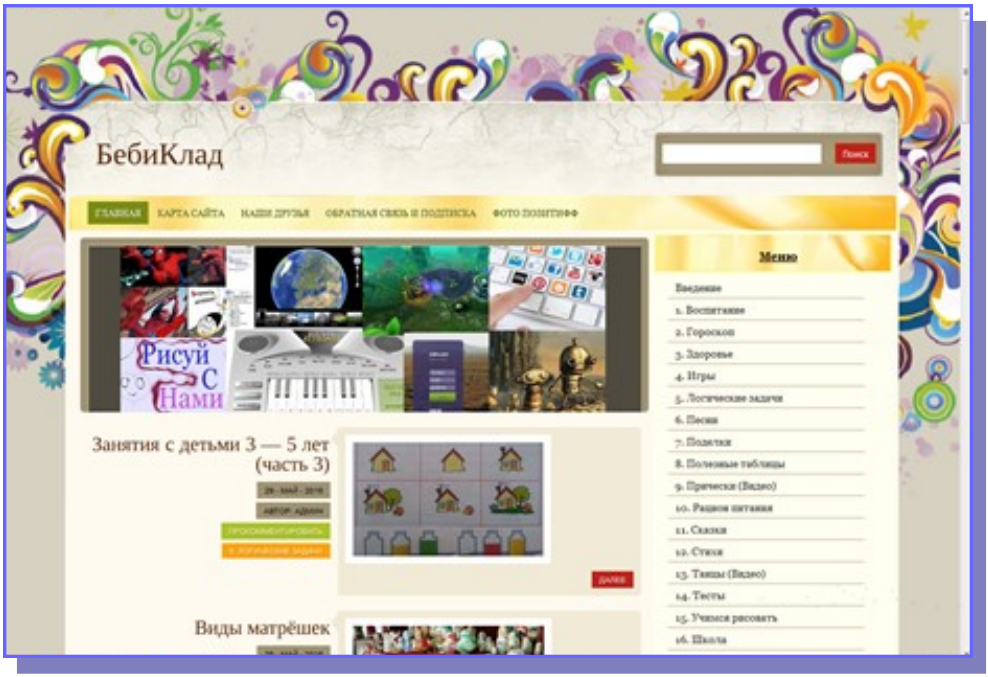
От родителей требуется не просто постоянное внимание, а **правильные эмоции**, пусть всего пару часов в день, но плодотворных. Вместе делать что-то хорошее и полезное: накормить бездомного котёнка, посочувствовать больному игрушечному мишке и вместе его полечить (пришить хвост или лапу).

Эмоции у ребёнка всегда бьют через край, поэтому он и устраивает вам регулярные истерики. Стоит направить все силы, что повернуть детские чувства в нужном направлении – добра и смеха. Должное внимание, совместные занятия и хобби, отсутствие потакания во всём, но грамотный подход к вопросам, интересующих ребёнка – поможет дать малышу эмоциональную разрядку и выброс эмоций, но не в виде истерики. Но если даже малыш и начнёт плакать, его можно будет быстро успокоить, поскольку ни подпитки, ни причины в дальнейшем выплеске эмоций – не будет. Размеренные ответы, а когда утихнут слёзы – простой и понятный диалог. С ребёнком, кото-

рый полностью насыщен общением и эмоциональный контактом с мамой, можно построить конструктивный разговор, рассказать и объяснить.

http://bebiklad.ru/wospitanie/isterika-u-rebyonka-kak-uspokoit-za-10-minut

Немного о сайте «БебиКлад»



Сайт «БебиКлад» был создан 15.02.2012г.

Автор Корох Ю.А.

Целью образования сайта является создание уникального электронного ресурса, предназначенного для помощи родителям грамотно и эффективно развивать своих малышей.

Поисковые запросы посетителей сайта ежедневно анализируются, чтобы посетители сайта получали именно ту информацию, которая им необходима.

Во вступительном слове автор сайта обратилась к читателям: «***Я, просто МАМА***. *И как большинство мам планеты Земля, хочу, чтобы мои дети были счастливы и выросли порядочными и успешными людьми. В процессе воспитания возникает множество вопросов, допускаются ошибки. На этом сайте я не дам вам чудесной формулы воспитания Человека. Я надеюсь вместе с вами найти путь в лабиринтах души своих деток».*

Уникальность сайта состоит в том, что здесь можно найти исчерпывающую информацию по самым разным вопросам: развивающие игры, логические задачи и головоломки, детские стихи, песни и сказки, советы по уходу за ребенком, лечению, воспитанию и гармоничному развитию ребенка и т.д. Весь материал сгруппирован по разделам:

Меню

Введение
1. Воспитание
2. Гороскоп
3. Здоровье
4. Игры
5. Логические задачи
6. Песни
7. Поделки
8. Полезные таблицы
9. Прически (Видео)
10. Рацион питания
11. Сказки
12. Стихи
13. Танцы (Видео)
14. Тесты
15. Учимся рисовать
16. Школа

Дополнительный материал по теме

Как успокоить ребенка: 15 действенных способов

Прежде чем рассказывать о том, **как успокоить ребенка** и как бороться с его капризами и истериками, хочу напомнить главное: ребенок имеет право плакать, когда ему грустно, когда он устал, обижен

или просто так. Эти слезы важны и нужны, поэтому в большинстве случаев стоит дать малышу поплакать.

И все-таки, иногда взрослым важно, чтобы ребенок не плакал. Хотя истерику остановить практически невозможно, можно не дать ей начаться. Как это сделать:

1. **Напомните о важном деле**, для которого нужно отложить плач. ("Давай ты попозже поплачешь, а то скоро солнышко сядет, и если ты будешь долго плакать, мы не успеем погулять".) Важно, что вы не отнимаете права малыша на слезы, просто просите немного подождать. И многие дети соглашаются на такую уступку и успокаиваются.

2. **Осознанный плач**. Попросите ребенка плакать тихим голосом (например, чтобы папу не будить) или плакать низким голосом (чтобы у мамы голова не заболела). Если он послушается, настоящего плача уже не получится. Скорее это будут вокальные упражнения, которые быстро прекратятся.

3. **Пропущенный каприз.** Незамеченное, неподпитанное чужим вниманием плохое настроение может и само собой пройти. Но помните, что легко ошибиться и проявить равнодушие там, где необходима забота и участие. Помогите ребенку "перепрыгнуть" через каприз и успокоиться. Например, малыш протестует против одевания, а вы его спросите: "А как ты думаешь, появились уже листочки на нашей березке? Пойдем, посмотрим".

4. **Попробуйте поторопить ребенка задорным "быстро-быстро",** чтобы он не успел придумать возражение. Хотя это работает только с малышами. Дети постарше успеют сообразить что к чему.

5. **Заговорки.** Работает в основном с малышами, но зато независимо от состояния ребенка. Требует большой энергии. Суть метода — говорить, говорить, говорить. И тогда собравшийся заплакать кроха прислушается и забудет о плаче, а болтающий ногами и нежелающий одеваться карапуз замрет на несколько секунд. Ну и кашей так можно накормить, да и вообще добиться нужного пассивного (не требующего от ребенка собственных действий) поведения. Вот только долго

такую разговорную нагрузку выдержать практически невозможно (а ведь желательно не чепуху молоть, а сообщать что-то умное, полезное, развивающее).

6. Успокаивание капризного ребенка **можно перевести в щекотание или что-то смешное**. Не подходит при начавшейся истерике.

7. **Попробуйте отвлечь малыша.** Про "Смотри, птичка полетела" знают все мамы и, особенно, бабушки. Можно еще по-другому: "Ой, что это у тебя, ресничка на глазу, подожди сейчас вытащу, а то она мешает плакать".

8. Повзрослевшего и поумневшего ребенка можно **отвлекать не мифической пролетевшей птичкой, а вполне материальным сюрпризом.** Так, плачущему, находящемуся на грани истерики ребенку скажите: "А кто там на кухне шебуршит, мне кажется это мышка или ежик, пойду посмотрю..." Важно прийти на кухню первой и оставить на столе картонную мышку или пробкового ежика.

9. **Иногда достаточно озвучить ребенку, что он чувствует**, чтобы повод для плача исчез. Например, скажите: "Ты расстроился из-за того, что мы не смогли пойти гулять", и малыш поймет, что вы неравнодушны к его несчастью.

10. **Предложите ребенку объект для выброса эмоций.** Это может быть диванная подушка, молоток и дощечка или мячик, которые помогут найти выход негативной энергии.

11. **Придумайте смешной ритуал.** Например, как только малыш соберется заплакать — включайте фен, чтобы сушить его слезы. Или пылесос, чтобы почистить ребенка от капризов. Не используйте предложенные решения, если ребенок боится звуков бытовых приборов.

12. **Можно вот так реагировать на капризную и недовольную рожицу: "Ой, какой-то монстр пришел страшный**. Монстр, уходи! Где мой славный малыш, когда же он вернется" Но стоит помнить, что всегда, когда вы рассчитываете на чувство юмора, нужно быть очень

чутким к состоянию и настроению ребенка.

13. Эту утешалочку рекомендую использовать для детей старше 3-4 лет. **Начинайте вторить несчастному, жалующемуся на жизнь ребенку:** "Бедный ты, несчастный, нет у тебя ни одной игрушки, сладкого тебе никто не дает и вообще тебя не кормят. Гулять ты не ходишь, все время дома сидишь...".

14. Таблетки от плохого настроения (или витамины смеха, если слово "таблетки" вам не нравится) учат ребенка постарше контролировать свои эмоции. В качестве таких таблеток используйте что-то вкусное, любимое ребенком, но иначе недоступное — мармеладки, драже, изюм в шоколаде. Ребенок капризничает — предложите ему такое лекарство. Важно, чтобы малыш знал — если лекарство не подействует, больше его предлагать не будут.

15. Иногда достаточно крепко обнять ребенка, поцеловать, сказать, как вы его любите. Любите даже такого — с заплаканной мордашкой, хлюпающего носом, скандалящего и ноющего. Ничто так быстро и надежно не высушивает детских слез, как теплота взгляда и доброта сердца.

Каким способом успокоить ребенка Вы почувствуете сами при небольшой практике данных способов. И помните — когда-нибудь и вам случится плакать. И оттого, как вы поступаете сегодня, зависит, отмахнется, пройдет мимо ваш подросший ребенок или проявит участие, поможет, пожалеет.

http://posobie.info/readtext_articles.php?mode=articles&t=30896#close

Если вы хотите получить

более полную информацию, обращайтесь в

Публичный центр правовой информации

Адрес: г. Заринск, ул. 25 Партсъезда 34/1; ***Телефон:*** 7-86-45

Режим работы: 9.00-19.00. Выходной день—суббота

Санитарный день—15 число каждого месяца

Сайт: www.zarlib.ru

Группа в «Одноклассниках»: «МБУК «ЦБС» г. Заринска»

Группа «Вконтакте»: “Библиотека Заринска”

А также:

К психологу Богуцкой Наталье Николаевне

Городская детская поликлиника, кабинет № 215, 114

Телефон регистратуры: 4-28-81, сотовый 8-903-991-0483

К психологу Чигринец Людмиле Николаевне

Городская общественная организация «Равновесие»

Телефон: 8-960-938-9335