

**Министерство труда и социального развития
Новосибирской области
Государственное автономное учреждение
Новосибирской области
«Центр социальной помощи семье и детям «Семья»**



**Методическое руководство
«Шесть советов по воспитанию особенного ребенка »**



Новосибирск- 2021

6 советов по воспитанию особенного 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, фитбол 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 перегрузиться 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! Раздразнить 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 уколут 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!

