

ШПАРГАЛКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



В жизни каждого родителя бывают ситуации, когда не знаешь, как правильно реагировать на поведение малыша. Этот материал содержит эффективные методы, которые помогут вам успокоить ребенка в сложных ситуациях.

ТРЕБУЕТ ПОКУПКИ В МАГАЗИНЕ

- 1. Распознаем и понимаем эмоцию.** Спокойно озвучьте то, что, на ваш взгляд, чувствует малыш. Например, «Кажется, ты злишься» или «Я вижу, что ты сердисься (в ярости, раздражен)». Если вы понимаете, что правильно определили эмоцию, попробуйте предположить причину её возникновения: «Наверное, ты злишься от того, что я не купила тебе шоколадку (игрушку)».
- 2. Принимаем эмоцию.** Покажите малышу, что понимаете его эмоцию. Например, «Я понимаю, тебе хочется шоколадку (новую машинку). Тебе очень обидно, потому что я её не покупаю, и ты сердисься на меня. Это нормально. Любой на твоём месте рассердился бы. Ведь это так обидно (злит), когда не получаешь, что хочешь». Побудьте рядом с малышом. Обнимите его. Если он не хочет, чтобы вы его трогали, оставьте его.
- 3. Регулируем эмоцию.** Если малыш плачет от обиды, то продолжайте обнимать его. Предложите ему подышать вместе с вами. Для этого положите вашу ладонь на животик малыша и попросите его дышать так, чтобы ваша рука поднималась и опускалась. Предложите малышу разрешение проблемы. Например, «Давай, когда вернемся домой, сделаем твои любимые блины со сметаной» или «Давай, когда вернёмся домой, построим гараж для твоей машинки (сделаем машинку сами, поиграем в твою любимую игру)». Если малыш продолжает настаивать на покупке, спокойно скажите, что вы понимаете желание малыша, но купить то, что он хочет, вы не можете. Поделитесь с малышом причиной своего отказа. Если малыш продолжает злиться, предложите ему выпустить гнев, как пар из чайника: «Похоже, эмоции так бурлят в тебе. Давай представим, что ты чайник. Покажи, как чайник закипает (будто раздувает щёки). Если ты злишься, то чтобы не взорваться, надо выпустить немного пара через рот. Надувь щёки вот так и теперь выпускай воздух изо рта, как чайник пар».

НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ. МАЛЫШ ЗАБРАЛ ИГРУШКУ

- 1. Распознаём эмоцию.** Присядьте к малышу, взгляните ему в глаза. Спокойно озвучьте то, что на ваш взгляд, чувствует малыш.
Например, «Я вижу, что ты расстроен (рассержен)».
Предположите причину возникновения эмоции: «Наверное, ты расстроился (рассердился) оттого, что тебе очень хочется эту формочку (совочек, машинку). Но это формочка (совочек, машинка) мальчика (девочки), и он (она) хочет играть с ней».
- 2. Принимаем эмоцию.** Если ваш малыш сильно расстроен, поддержите его, пожалейте, скажите: «Да, это очень неприятно, когда не получаешь то, что хочешь. Я бы тоже очень расстроилась (рассердилась), если бы была маленькой».
- 3. Регулируем эмоцию и устанавливаем границы.** Если ваш малыш пытается ударить другого ребенка, предотвратите удар и спокойно скажите: «Я понимаю, что ты расстроен (рассержен). Но бить других нельзя».
Если другой ребёнок пытается ударить вашего малыша, то, обняв своего ребёнка, спокойно скажите: «Я понимаю, что ты расстроен, но бить моего сына (дочку) нельзя». Дайте малышу немного времени поплакать, а потом предложите ему другую формочку: «Эта формочка мальчика (девочки), он (она) не хочет сейчас делиться. Мы можем выбрать другую формочку или предложить мальчику (девочке) поменяться». Если мальчик (девочка) отказывается меняться и если расстройство не позволяет вашему ребёнку снова вернуться в песочницу, то предложите ему другую активность. Если расстроен ребёнок, у которого ваш малыш забрал игрушку, вы можете сказать этому ребёнку: «Мы видим, что ты очень расстроился. Извини, пожалуйста. Смотри, вот твоя формочка (совочек, машинка)».
Можете предложить ему сотрудничество, если ваш малыш согласен. Например, «Смотри, у нас есть ведёрко с совком (другая формочка). Можно сделать большую башню вместе! Хочешь?» Так вы дадите ребёнку наглядный пример разрешения конфликтной ситуации.

НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ У МАЛЫША ЗАБРАЛИ ИГРУШКУ

- 1. Распознаём и понимаем эмоцию.** Присядьте к малышу, обнимите его. Озвучьте то, что, на ваш взгляд, чувствует малыш.
Например, «Я вижу, что ты расстроен (рассержен)».
Предположите причину возникновения эмоции: «Наверное, ты расстроился (рассердился) оттого, что мальчик (девочка) забрал (а) твою игрушку».
- 2. Принимаем эмоцию.** Если ваш малыш сильно расстроен, поддержите его, пожалейте, скажите: «Я понимаю, это очень неприятно, когда забирают твою вещь. Я бы тоже на твоём месте расстроилась (рассердилась)».
- 3. Регулируем эмоцию и устанавливаем границы.** Если ваш малыш пытается ударить другого ребёнка, предотвратите удар и спокойно скажите: «Я понимаю, что ты расстроен (рассержен). Но бить других нельзя».
Если другой ребёнок пытается ударить вашего малыша, то, обняв своего ребёнка, спокойно скажите: «Я понимаю, что ты расстроен, но бить моего сына (дочку) нельзя». Скажите своему малышу: «Давай обратимся к мальчику (девочке), который(ая) забрал(а) игрушку». Спокойно и дружелюбно обратитесь к этому ребёнку: «Я вижу, что тебе очень хочется эту игрушку. Но это игрушка моего сына (дочки), и он (она) хочет играть с ней. Отдай нам её, пожалуйста».
Можете предложить сотрудничество этому ребёнку, если ваш малыш согласен. Например, «Давай мы тебе дадим другую игрушку?» или «Давай играть вместе! Хочешь?».

Иногда мы просим ребёнка отдать свою игрушку другому, когда он не хочет её отдавать. Потому что «нужно делиться», и мы хотим как-то правильно выглядеть перед другими родителями, не хотим обидеть другого ребёнка. В примере выше мы показываем, как разрешать конфликт словами и быть отзывчивым и внимательным и к своему ребёнку, и ко второму участнику конфликта.

НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ МАЛЫШ НЕ ХОЧЕТ УХОДИТЬ

1. **Распознаём и понимаем эмоцию.** Присядьте к малышу, дотроньтесь до него и загляните в глаза. Озвучьте эмоцию ребёнка. Например, «Я вижу, что ты злишься». Предположите причину возникновения эмоции: «Наверное, ты злишься от того, что не хочешь уходить с площадки».
2. **Принимаем эмоцию.** Поддержите малыша, скажите: «Я понимаю тебя. На детской площадке столько интересного, и хочется играть целый день. Я тоже расстраиваюсь (злюсь), если мне не дают делать то, что я хочу. Мне очень жаль, но нам пора идти домой». Побудьте рядом с малышом. Если он не хочет, чтобы вы его трогали, просто оставьте его в том положении, в котором ему хочется.
3. **Регулируем эмоцию и устанавливаем границы.** Если ваш малыш пытается ударить вас, то предотвратите удар и спокойно скажите: «Я понимаю, что ты злишься на меня за то, что я не даю тебе играть дальше. Ты можешь злиться на меня, но бить меня нельзя».

Предложите малышу помощь:

- Можете спросить его: «Что ещё ты хотел бы сделать перед тем, как мы пойдём домой?» И, если у вас есть время, договоритесь с ним о конкретном действии (скатиться 3 раза с горки, слепить 2 куличика).
- Можете напомнить ребёнку о том, что интересного его ждёт дома.
- Можете предложить малышу снять напряжение: «Я вижу, что в тебе много гнева, и он так и просится наружу. Давай поможем ему выйти? Что бы ты хотел сейчас сделать – потопать ногами, побегать или взорваться как вулкан?»

Если малыш ничего не хочет выбирать, то предложите ему: «Давай представим, что ты вулкан. Подними руки вверх и со всей силой вытолкни громкий «Бух!» наружу». Изобразите взрывающийся вулкан. «А если у тебя ещё осталось что-то внутри, давай повторим взрыв вулкана – «Бух-бубух!» Отлично, теперь ты готов идти домой».

В следующий раз обязательно заранее предупредите ребёнка о том, что нужно собираться домой, задав ему вопрос: «Что ещё ты хотел бы сделать перед тем, как мы пойдём домой?»

МАЛЫШ УБЕГАЕТ ОТ РОДИТЕЛЕЙ

1. **Распознаём и понимаем эмоцию.** Возьмите за руку ребёнка и, заглянув ему в глаза, скажите: «Я вижу, что ты увидел что-то интересное (тебе скучно, ты устал идти)». Предположите причину возникновения эмоции: «Наверное, тебе интересно посмотреть, какие машины едут по дороге». Или «Тебе скучно, потому что я разговариваю по телефону», или «Ты устал ходить по магазину, и тебе хочется побегать или поиграть со мной».

2. **Принимаем эмоцию.** Поддержите малыша, скажите: «Я понимаю тебя. На дороге столько интересных машин!», или «Скучно гулять с тем, кто занят своими делами», или «Походы по магазинам бывают так утомительны. Ты устал, и ножки так и хотят побегать».
3. **Регулируем эмоцию и устанавливаем границы.** В зависимости от причины убегания малыша, можете предложить ему вариант помощи:
 - Например, взять вас за руку и вместе подойти и посмотреть то, что его привлекает. После этого договоритесь с малышом: «Дорога не только интересная, но и опасная. Видишь, как много на ней машин! Когда тебе снова захочется посмотреть на неё, пожалуйста, возьми меня за руку и покажи, куда ты хочешь. Я с радостью помогу тебе».
 - Если малышу скучно или утомительно идти куда-то, можете предложить ему вариант развлечения. Например, найди и покажи всё красное или всё, что имеет колеса. Пройди как уточка (попрыгай как заяка, изобрази, будто ты паровозик, добеги до дерева туда и обратно, сделай пять кругов вокруг меня).
 - Научите ребёнка, что есть определённые места, в которых бегать нельзя и где нужно идти, держа вас за руку или за специальный шарфик.
 - Научите ребёнка слову «Стоп». Если он слышит это слово, значит, он приближается к чему-то опасному и ему нужно остановиться.

МАЛЫШ БОИТСЯ ВРАЧА

Расскажите ребёнку заранее, куда вы пойдёте и что там будет происходить. Можете накануне проиграть ситуацию, которая будет происходить в поликлинике, на игрушке. И взять эту игрушку с собой, чтобы она помогла малышу справиться с тем же. Если процедура предполагает боль или неприятные ощущения (например, прививка), то обязательно предупредите малыша об этом. Не обманывайте его, говоря, что это не больно, чтобы не подорвать его доверие к вам.

1. **Распознаём и понимаем эмоцию.** Присядьте к малышу, обнимите его. Озвучьте эмоции ребёнка. Например, «Я вижу, что ты переживаешь. Возможно, тебе страшно». Предположите причину возникновения эмоции: «Наверное, тебе страшно оттого, что мы собираемся пойти к доктору, а в прошлый раз тебе было больно (оттого, что тебе будет больно)».
2. **Принимаем эмоцию.** Поддержите малыша, скажите: «Я понимаю тебя. Иногда врачам нужно сделать процедуры, которые могут причинить боль. И это неприятно. Я бы тоже переживала на твоём месте». Можете пояснить: «Знаешь, врач, наверное, сам переживает, что может сделать тебе больно. Он ведь совсем не злой. Просто по-другому поставить укол (прививку) он никак не может. А нам с тобой очень нужно это сделать, чтобы ты был здоров».
3. **Регулируем эмоцию.** Обнимите малыша, нежно поглаживайте его по голове или спинке, приговаривая, что понимаете его переживание. Можете попросить малыша показать вам, где в теле он чувствует страх, чтобы погладить, напитать теплом и любовью, приложив ладонь. Или предложите подышать ровно и почувствовать, как успокаивается его напряжённая часть тела.

Чтобы помочь малышу справиться со своими эмоциями в кабинете врача, вы можете:

- Взять с собой мягкую игрушку и попросить доктора «осмотреть» сначала её или вас.
- Предложить малышу посмотреть на вас и повторять за вами шумные вдохи – выдохи и считать их.

- Попросить ребёнка повторять с вами любимый стих или песенку и помогать вам вспоминать слова.
- Взять книжку или карточки и найти на них конкретный предмет.

ИСТЕРИКА. КОГДА МАЛЫШ УСТАЛ

Если малыш кричит так, что не слышит вас, то просто прикоснитесь к нему, присядьте рядом, возьмите за руку. Можете поглаживать его монотонными успокаивающими движениями, озвучьте то, что с ним происходит. Если малыш отгоняет вас, скажите: «Ты хочешь побыть один. Хорошо. Я отойду. Когда тебе захочется подойти ко мне, я рядом». Когда вы заметите, что истерика спадает, спросите малыша, хочет ли он, чтобы вы подошли к нему. Либо сами позовите его к себе, показав, что вы рады обнять его.

1. **Распознаём и понимаем эмоцию.** Спокойно назовите то, что на ваш взгляд, чувствует малыш. Например, «Я вижу, как тебе плохо (ты капризничаешь) и ничто тебя не радует. Наверное, ты устал». Предположите причину возникновения эмоции: «День был такой насыщенный (здесь так жарко и душно; так много людей вокруг и шумно; очередь такая длинная, и скучно ждать)».
2. **Принимаем эмоцию.** Покажите малышу, что понимаете его эмоцию. Например, «Я понимаю, я тоже устала. Это так утомительно идти пешком (находиться в духоте, в толпе народа; ждать)».
3. **Регулируем эмоцию.** Возьмите ребёнка на руки, постоит с ним, скажите, что понимаете, что он устал, обнимите, скажите, что любите его. Чтобы помочь малышу справиться с усталостью: Умойте малыша и подержите ручки под струёй воды. Погладьте, обнимите и предложите глубоко подышать вместе с вами. Подержите его некоторое время на руках, чтобы он немного отдохнул. Попросите его напрячь ручки (сжать кулачки), ноги, стиснуть зубки, на пару секунд и расслабиться: «Нужно сильно-сильно сжать кулачки, стиснуть зубы и зажмурить глаза. Я досчитаю до десяти, а потом попробуй расслабить ручки, личико, открыть глазки». Попросите малыша напрячься изо всех сил и на счет десять расслабиться. Повторите это упражнение 3-4 раза.

ИСТЕРИКА. КОГДА ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ

Иногда малыш впадает в истерику, когда ему становится скучно, и он пытается привлечь ваше внимание к себе.

1. **Распознаём и понимаем эмоцию.** Спокойно назовите то, что на ваш взгляд, чувствует малыш. Например, «Я вижу, как тебе плохо. Наверное, тебе скучно (ты чувствуешь себя одиноко)». Предположите причину возникновения эмоции: «Наверное, тебе скучно оттого, что все заняты своими делами. И тебе сложно придумать, как себя занять».
2. **Принимаем эмоцию.** Покажите малышу, что понимаете его эмоцию. Например, «Я тебя понимаю. Когда все заняты своими делами, может казаться, что всем не до тебя, и тогда становится одиноко».
3. **Регулируем эмоцию.** Обнимите малыша. Иногда бывает достаточно нескольких минут для того, чтобы малыш успокоился, получив ваше тепло и внимание. Можете сказать: «Мне очень жаль, что я не могу поиграть с тобой прямо сейчас. Но я могу выделить 5 минут, чтобы побыть с тобой. Иди ко мне, посидим с тобой вместе». Если этого оказалось недостаточно, то можете:

- предложить малышу разделить с вами дело, которым вы заняты. Например, если вы готовите, пусть малыш поможет вам.
- договориться с ним о том, что вы сделаете вместе, когда вы освободитесь.
- придумать вместе какое-нибудь задание, которое поможет малышу занять себя на время, пока вы заняты.

МАЛЫШ НЕ ХОЧЕТ ЖДАТЬ

1. **Распознаём и понимаем эмоцию.** Присядьте к малышу, дотроньтесь до него и загляните в глаза. Озвучьте эмоцию ребёнка. Например, «Я вижу, что ты злишься». Предположите причину возникновения эмоции: «Наверное, ты злишься оттого, что тебе трудно подождать, когда сварится каша (качель освободится, начнётся мультик)».
2. **Принимаем эмоцию.** Поддержите малыша, скажите: «Я понимаю тебя. Ждать, когда голоден (устал) совсем не просто. Я тоже могу злиться, когда не сразу получаю то, что хочу. Но злость не поможет каше свариться (качели освободиться, мультику начаться быстрее)».
3. **Регулируем эмоцию.** Помогите малышу справиться с раздражением от ожидания. Например, предложите глубоко подышать или выпустить пар как чайник – вдохнуть воздух, надув щёки, и потихоньку выпустить его через рот, как чайник выпускает пар через носик. Поддержите малыша в его тягостном ожидании: «Давай поможем тебе подождать».
 - Игра «Замри!» Пусть малыш попрыгает, но когда вы скажете: «Замри!», он должен замереть на месте и не шевелиться. Можете договориться о позе, в которой малыш должен замереть, например, в виде дерева, чашки, ёжика.
 - Попросите малыша принести вам какие-нибудь предметы. Например, «принеси мне жёлтое яблоко (листик, палочку)». Затем усложните задание, попросив вас принести два и далее три разных предмета.
 - Попросите малыша повторять за вами действия. Например, хлопните один раз, пусть малыш повторит. Теперь похлопайте два раза, пусть малыш повторит снова. Чередуйте одиночные и двойные хлопки случайным образом (1, 2, 1, 1, 2, 2 и т.д.)

Отнеситесь с пониманием к тому, что малыш пока ещё не умеет терпеливо ждать. Просто у него ещё не сформированы навыки, нужные для выработки терпения, усидчивости, умения концентрироваться.

Источники: *Светлана Маниченко. Умница. Управляем эмоциями*