

Когда с ребенком трудно

Даже опытные воспитатели и родители сталкиваются с ситуациями, когда с ребенком трудно. Особенно тяжело, когда детские конфликты, капризы и непослушание происходят регулярно.



Помните: дети плохо себя ведут, когда плохо себя чувствуют

Ребенок не ведет себя проблемно без причины. В этот момент он или испытывает негативные эмоции – страх, гнев, скуку, обиду, зависть, ревность, – или плохо себя чувствует – устал, голоден, недостаточно двигался, замерз или ему жарко. Когда ребенок плохо себя ведет, проверьте, удовлетворены ли его потребности. Постарайтесь понять, что именно испытывает ребенок, в чем он нуждается – в передышке, новизне, безопасности, признании. Озвучьте свое предположение кратко: «Ты устал?», «Тебе обидно?». Проявите внимание, выслушайте ответ ребенка, но при этом не переубеждайте его.



Разрешайте выражать чувства, запрещайте действия

Если нельзя уменьшить дискомфорт ребенка, не ограничивайте его в возможности выразить чувства по этому поводу. Когда приходится терпеть – ждать в очереди, делать прививку, потерпеть без мамы, – ребенку нужно иметь возможность жаловаться и выражать свое недовольство. Не игнорируйте сиюминутное эмоциональное состояние ребенка или его устойчивое отношение к кому-то или чему-то. Невыраженные чувства становятся «злокачественными»: они накапливаются, разрастаются, выплескиваются несоразмерно ситуации или превращаются в физические болезни. Не запрещайте злиться, обижаться, бояться, жадничать. Признайте чувство ребенка вслух и коротко: «Ты злишься», «Тебе страшно».

Это не значит, что нужно допускать проявление эмоций в любой форме. Ограничивайте действия – «Толкаться нельзя», управляйте ситуацией – «Нам приходится уйти», а не чувствами ребенка – «Не злись». Укажите на средство, с помощью которого ребенок может выразить свои эмоции: «Можно кричать, но нельзя бить», «Попробуй сказать ей очень понятно, что тебе не нравится».



В сложных ситуациях говорите меньше ребенка

Ребенок не слышит пространные монологи («Я уже тебе говорила, что так делать нельзя, ты что, не понимаешь, ты что, маленький? Мы это уже обсуждали! Дети твоего возраста...») и ничему не учится от риторических высказываний («Что же это происходит?!»). Меняйте предложения на словосочетания: вместо «Убери разбросанные игрушки в

ящик!» – «Разбросанные игрушки!»); словосочетания на слова («Игрушки!»); слова – на жесты (покажите пальцем на игрушки и ящик). Особенно эффективно, когда вы используете существительное («Игрушки!», «Штаны!»), а не глагол («Убери!», «Надень!»). Когда вы злитесь или огорчены, говорите с ребенком от «я» («Я злюсь», «Я хочу, чтобы тут было чисто»). Когда вы довольны ребенком, используйте «ты» («Ты сложил игрушки», «Ты помог брату»).



Озвучивайте указания в краткой и доступной для ребенка форме

Ищите форму для указаний, которую ребенок примет. Предложите выбор: «Прямо сейчас или через пять минут?», «Сначала футболку или брючки?». Передайте ответственность ребенку: «Сегодня похолодало, что же ты наденешь?» Используйте игру, скажите от лица куклы: «Ха-ха, ты ни за что не сможешь убрать меня в коробку!» Опишите, что видите, вместо того, чтобы поощрить ребенка или выразить недовольство: «Я вижу, ты уже помыла ручки», «Я вижу, пластилин прилип к столу». Опишите чувства: «Я злюсь, когда мне приходится повторять два раза», «Ей нравится, когда ты это делаешь». Когда у вас нет сил или желания использовать один из этих способов, дайте указание ребенку максимально кратко.



Играйте с ребенком, заботьтесь о себе

Дайте ребенку возможность ежедневно играть и чаще играйте с ребенком сами. В игре ребенок сбрасывает негативные эмоции, учится новому, примеряет роли, отдыхает. Ребенок, который достаточно играл, опередит в развитии ребенка, который не наигрался. Однако, когда вы переутомлены или раздражены, вряд ли вы сможете быть чутким к ребенку и вовлечься в игру. Когда нет сил, берите паузы: дайте себе хотя бы пару минут, чтобы побыть в тишине, отвлечься, сделать что-то для себя.

