

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

КАК УСПОКОИТЬ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОГО РЕБЕНКА

Дети испытывают те же эмоции, что и взрослые. Только переживают они их иначе. Многие ребенок не способен распознать, проговорить. Часто это касается эмоций отрицательного характера, сюда относится и раздражение.

Что делает ребенок, когда раздражен? Он может закрывать уши, когда вы ему что-то говорите, уходить в другую комнату, топтать ногами, бросать вещи или даже проявлять агрессию по отношению к более слабым. Дети не понимают, что с ними происходит, они просто испытывают дискомфортное состояние и пытаются как-то справиться с ним. Задача родителей в таких ситуациях - помочь, рассказать, показать эффективные способы адекватного выражения эмоций.

Почему ребенок может чувствовать раздражение?

Причин для этого много, ситуация зависит от возраста ребенка, обстановки в семье или детском саду. К основным *причинам детской раздражительности* можно отнести:

- нарушения режима дня, очень поздний отход ко сну;
- гиперопеку;
- чрезмерный контроль;
- непосильные требования;
- дефицит внимания;
- несогласованность родителей, противоположные методы воспитания;
- непоследовательность во взаимодействии родителей с ребенком;
- регулярные семейные ссоры и конфликты в присутствии ребенка.

Как родителям реагировать на вспышки раздражения у ребенка?

- Никогда не отвечайте на раздражение ребенка своим раздражением или злостью. Наберитесь терпения, реагируйте спокойно, по возможности позитивно.
- Не стоит наказывать ребенка за раздражение. Возможно, именно в этот момент он как никогда нуждается в вашем понимании и поддержке. Спрашивайте напрямую: «Ты хочешь, чтобы я сейчас тебя обняла?» или «Ты раздражен, хочешь побыть один сейчас? Я выйду из комнаты, приходи, когда успокоишься».
- Попытайтесь понять состояние ребенка, причины такого поведения. Когда эмоции утихнут, обязательно поговорите спокойно об этом с ребенком. Разбираться с раздражительностью в процессе ее вспышки бесполезно.
- Если ребенок раздражен вашим запретом, проявляет упрямство и пытается добиться своего с помощью истерики или агрессии - ни в коем случае не идите у него на поводу, стойте на своем, проявите уверенное спокойствие и строгость.

Ребенок стал раздражительным — что делать?

Нужно постараться учесть возможные причины такого поведения и принять следующие меры:

1. Нормализуйте режим дня. Если до этого распорядок дня отсутствовал, организуйте его.
 - Особое внимание необходимо уделить количеству времени, проведенного с гаджетами: для детей 3-4 лет достаточно 5-10 мин (всего за сутки 25 мин), для детей 5-7 лет достаточно 15 мин (всего за сутки 35 мин).
 - Важно, чтобы ребенок ложился спать и просыпался в одно и то же время. Если встать в детский сад нужно в 7 утра, значит лечь нужно в 20-21 час.
 - Ложиться спать ребенок должен в спокойной обстановке. Придумайте действие, которое будет ассоциироваться у него со сном — некий ритуал, помогающий успокоиться и настроиться на засыпание. Прекрасно для этого подходят чтение, спокойная беседа или легкие поглаживания по спине.
2. Поощряйте желаемое поведение ребенка. Если он какое-то время вел себя спокойно или успешно справился с одеванием колготок - дайте понять, что вы довольны, гордитесь им, он молодец.
3. Придерживайтесь четко правил выполнения заданных условий ребенку. Если проговорили, что ребенок досматривает мультфильм и затем идет спать, значит, после окончания мультфильма телевизор выключается, и ребенок идет спать.
4. Лишние запреты и угрозы провоцируют ребенка на недоверие к вам. Например, запрет в сладком на весь день за непослушание был нарушен через полчаса и ребенок получил желаемое. В следующий раз запрет не сработает, а реакция на дальнейшие угрозы и запреты выльется в раздражение ребенка.
5. Обязательно объясняйте ребенку причину того или иного запрета, чтобы он понимал, за что его наказали, либо недопонимание станет новым раздражением.
6. Поощряйте самостоятельность ребенка, не мешайте ему, даже если у него получается не так, как вам бы хотелось. Наберитесь терпения и наблюдайте за его действиями. Мягко направляйте, объясняйте, когда он просит, в остальном предоставьте ему возможность справиться самостоятельно.
7. Смотрите на своего ребенка реально, принимайте его таким, какой он есть. Излишние требования, завышенные ожидания и негативное восприятие принесут со временем множество не очень приятных моментов, раздражительность - лишь один из них.
8. Важно понимать, что дети - зеркало семьи. Их гармоничное развитие напрямую зависит от того, насколько согласованно развивается семья. Старайтесь в себе находить компромиссы, учитесь принимать поражения, приносить извинения и приходить к общему мнению без ссор и скандалов.

9. Самая лучшая помощь детям - это родительская любовь, забота, понимание и внимание. Старайтесь устанавливать контакт со своим ребенком и выстраивайте доверительное общение. Если раздражительность ребенка усиливается или может быть связана с другими причинами, а ваше вмешательство не помогает, а усугубляет положение - желательно обратиться к психологу или детскому неврологу.

Позитивных эмоций вам и хорошего настроения!