

Активные дети

Активность частенько раздражает взрослых, которым хочется, чтобы все вокруг было «чинным и благонарядным».

В то же время, для ребенка движение — это и признак, и средство развития и роста, т.е. естественная потребность.

В большинстве своем дети хотят справиться со своими проблемами, потому что видят реакцию взрослых, недовольных их поведением. Но по-настоящему это можно сделать только поняв, действительно ли это проблема, а не естественная потребность ребенка в движении, и также, выяснив ее причины.

Как предотвратить проблему

- Важно помочь перевозбужденным детям почувствовать себя уверенно, научить самоконтролю и самоуважению.

Информируйте детей заранее о предстоящих делах:

«Сейчас мы оденемся и пойдем гулять. Примерно через час вернемся и будем обедать. Надевай сапожки, куртку и пойдем». По возможности, придерживайтесь режима дня — сон, еда, прогулка, в одно и то же время. Научитесь видеть положительные стороны в активности ребенка: он быстро включается в действие, быстро выполняет работу.

- Не предлагайте ребенку занятий, требующих слишком долгого сидения на одном месте.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Слишком энергичному ребенку нужно давать время и возможность выплеснуть свою энергию так, чтобы это не принесло вреда ни ему, ни окружающим: кубыркаться на матрасе, пролезать под стульями, сжимать в руке мячик или силомер.

- Чтобы помочь активному ребенку сосредоточиться, возьмите его на колени, или придерживайте его рукой за плечи, двумя руками за предплечья.

- Как можно чаще, когда ребенок спокоен, давайте ему знать, что его сверхактивное поведение улучшается: «Видишь, ты уже смог надолго сосредоточиться. Наверное, сейчас ты гордишься собой».

- Поручайте ему дела, в которых нужно проявление его активности - собрать всех к столу, принести необходимый предмет.



Истерики

Совсем маленькие дети закатывают истерики потому, что им часто не хватает слов, чтобы выразить свои нужды.

Неудовлетворенность от непонимания накапливается и выливается в слезах и криках.

Ребенок дошкольного возраста, который регулярно закатывает истерики, и который не страдает задержками языкового и умственного развития, возможно, находится в стрессовом состоянии.

Причин этому может быть множество — слишком высокие или слишком низкие требования взрослых, пренебрежение к его потребностям или жестокие наказания, раздор в семье, физическое недомогание, связанное с сильными болями, чрезмерная избалованность или нехватка социальных навыков.

Как предотвратить проблему

- Подумайте, как предоставить детям достаточно возможностей для выхода чувств и эмоций.
- Эмоциональных срывов будет меньше, если вы дадите ребенку возможность действовать по собственному плану и разумению (с вашей поддержкой и присмотром), т.е. не будете подавлять его инициативу и самостоятельность.



Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Старайтесь не обращать внимания на истерики, только следите, чтобы проблема осталась в пределах безопасности. Помните, что цель такого поведения — добиться желаемого или «выпустить пар». В любом случае, если вы обращаете на истерику внимание (неважно, позитивное или негативное), вы способствуете тому, чтобы такие вещи происходили чаще.
- Если своей истерикой ребенок приводит в замешательство окружающих, то быстро отведите его в сторону подальше от «зрителей». Спокойно скажите ему: «Бывает так, что человек очень сильно сердится, и это нормально. Но совсем НЕ нормально, когда этот человек начинает мешать всем остальным. Когда ты почувствуешь, что успокоился, можешь вернуться к нам (к детям)».
- Попросите, чтобы вместе с вами за ребенком наблюдали более опытные люди, — возможно, вы, сами того не ведая, делаете нечто такое, что провоцирует ребенка на истерики.
- Обсудите возможные причины такого поведения с другими членами семьи. Вместе подумайте над тем, как решить эту проблему.

