

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ...

*ребенок ноет,
устраивает истерики,
вредничает*

*Инструкция по
применению*

Работа с негативом

Упражнение 1: Воздушный шарик, как средство и профилактика таких неприятностей.

Берем воздушный шарик и надуваем его. Причем надуваем со счетом.

- Сделайте глубокий вдох и одновременно назовите про себя то неприятное чувство, которое на вас сейчас навалилось.
- На выдохе надувайте шарик и повторяйте про себя это чувство, ощутите, как оно вышло из вас в шарик. Например, "гнев, гнев, гнев, вот он выдувается из меня".
- Зажмите отверстие и повторите предыдущие шаги. Надуйте шарик до максимально возможного размера и потом лопните его. Лучше лопнуть шарик, чем лопнет наше терпение.

Хотя лопать шарик необязательно. Можно завязать шарик, тогда "гнев" будет заперт, но не внутри вас. Или можно отпустить шарик летать по комнате и ваш "гнев" как бы рассеется. Ребенку постарше можно вручить шарик и написать на нем "Здесь мое сердитое настроение". Это будет поводом обсудить то, чем вы не довольны.

Если злится/обижается/недоволен ребенок, то предложите ему:

- заниматься таким занятием самостоятельно,
- надувать шары вместе одновременно, прием каждый свой,
- надувать один шарик по очереди, то вы, то он, и смотреть на ком лопнет шарик и эмоция выйдет из вас обоих.



Упражнение 2: Проверьте температуру настроения вашего дома.

Если ребенок часто без повода находится в дурном настроении (ноет, раздражен, злится, на что-то жалуется), то, скорее всего, он подстраивается под общий фон дома.

Дурное настроение заразно, как ОРВИ. В принципе, все чувства носят заразительный характер, вспомните, когда вам улыбнулся незнакомец, вы тоже или открыто или внутри улыбнулись.

Хорошая новость: ХОРОШЕЕ настроение тоже заразно. Нам понадобится много воздушных шариков. Поехали!

Вариант 1. Договоритесь с домашними о том, что как только на кого-то накатывает какое-нибудь негативное чувство, он тут же берет и надует воздушный шарик. С детьми возможна отсрочка, до момента как пройдет вредность.

Такие шары будут символами вашего несимпатичного настроения. Но шары такие веселые, разноцветные и путаются под ногами, тем самым создают новое хорошее настроение.

Кто опробовал этот эксперимент, замечают за собой через пару дней, что стали меньше сердиться, критиковать. Важно, чтобы домашние были за такой эксперимент.

Вариант 2: Если ребенок не хочет, то сделайте это за него.

В этом случае можно разделить шарики на цвета: например, синие - ваши, розовые - детские. И надуйте их в острые моменты. Сразу будет видно по цвету, кто "портит атмосферу дома".

Вариант 3: необязательно акцентироваться только на негативе. Разделите шары, один цвет - хорошее настроение, другой - плохое. Вместе надуйте шары в зависимости от эмоций, так вы поймете, какое настроение у вас преобладает.

Вариант 4: Каждому настроению свой цвет! Так можно понять, сколько в вашем доме грусти, нютя, раздражения, смеха и веселья.

Упражнение 3: Сигнальный шарик.

Если вы в плохом настроении, то можете об этом сказать без слов. Как? Надуйте сигнальный шарик. Заранее договоритесь с домашними, что если этот шарик появился около вас, значит в это время маму/папу не надо трогать.

ГЛАВНОЕ, объясните ребенку, что он лично ни в чем не виноват. Чтобы у ребенка не формировался комплекс "родители расстраиваются из-за меня".



МАЛЕНЬКИЙ ВРЕДИНА

Ребенок капризничает, а мы сразу заражаемся его эмоциями. А заразный родитель чаще всего реагирует болезненно и не верно:

- способ 1 - долгие уговоры, убеждения и внушения, что так нельзя, так не красиво и т.п.
- способ 2 - сравнение с кем-нибудь.
- способ 3 - взывание к небесам (совести, бабушке и т.п.).
- способ 4 - наказания (словесные, телесные).

Любой из этих способов не даст того результата, который нам нужен. Печальнее то, что такие способы рушат между вами доверие и хорошие отношения.

Что же делать?!

1. ОТВЛЕЧЕНИЕ. Эффект неожиданности, сбивание с толку помогает ребенку отключиться от главенствующей мысли ("хочу", "не хочу") в текущий момент. Еще этот прием дает ребенку понять, что вы не нудный правоучитель, с вами может быть весело. Почему это работает: потому что дети (чем они меньше, тем больше) живут настоящими моментами, здесь и сейчас.
2. ПРОБУДИТЬ ИНТЕРЕС. Рассказать какой-нибудь интересный факт о деятельности из-за которой возник сыр бор.
3. КОНКУРЕНЦИЯ. Вместо ребенка вовлечь в процесс игрушку (кормить, купать, собирать на прогулку и т.п. в зависимости от ситуации).
4. ЗАПЕЧАТЛЕТЬ МОМЕНТ. В момент истерики, каприза предложить ребенку сфотографировать, снять на видео. Сказать, что посмотрим вместе, когда ребенок вырастет. Скорее всего второй раз ребенок не захочет фотографироваться с заплаканной мордашкой.
5. ТЕАТР ОДНОГО АКТЕРА. Попробовать никак не реагировать на каприз, слезы, истерику. Часто ребенок сам перестанет так себя вести, если не будет видеть результата своих стараний.
6. ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ. Попробовать повторять за ребенком все его выкрутасы. Часто такие конфликты превращаются в смешные истории.
7. НА ХОДУ. Иногда можно сделать то, что вам требуется, в процессе детской игры, не отвлекая ребенка.
8. НА РЕФЛЕКСЕ. Дети любят подражать взрослым, если вам требуется какое-то действие от ребенка, просто сделайте то, чего просите и скажите: "Сделай как я?".

9. ПРИЯТНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ. Придумайте приятное занятие, которое последует после выполнения вашей просьбы. Например, после спокойного похода в магазин вы вместе сходите покормить голубей.

10. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Дети очень любят, когда их ценят, ими гордятся, когда чувствуют себя нужными и значимыми. Дайте это ощущение и удивитесь, как изменится ваш ребенок. Например, в магазине, чтобы избавиться от капризов ("хочу это..." или беготни в проходах), скажите ребенку, что не помните где "хлеб продается" (или любой другой товар). Спросите ребенка, сможет ли он найти и взять его, чтобы нести на кассу. Можно предложить нести в руках товары для ребенка (безопасные товары, которые не страшно уронить).

11. ПОПРОСИТЬ ПОМОЩИ. Это отчасти о пункте выше. Дайте ребенку почувствовать свою значимость и полезность.

12. ЗАЙМИТЕ ДЕЛОМ. Часто дети шалят, стоят на голове, потому что не знают чем себя занять. Придумайте интересное для них "игрушечное" дело. Например, поставить всем игрушкам прививки, так как грядет эпидемия "игрушечного" гриппа или попросите подкачать колеса всем машинкам, которые готовятся к утреннему заезду 2019.

13. Я ТЕБЯ ПОНИМАЮ. Дать ребенку выплакаться, выплеснуть все чувства. Желательно, чтобы это было в безопасной форме. Можно в виде рисунка на бумаге или через лепку из пластилина. По окончании истерики обнимите ребенка, озвучьте чувства и скажите, что вы его понимаете.

ПРАКТИКУМ. КАК ПОМОЧЬ ВРЕДИНЕ?

Заполните табличку ниже, составив список конфликтов, капризов и вредностей ребенка. Пополняйте список, как только будете вспоминать все новые ситуации.

Выберите из этих ситуаций самые яркие, которые больше всего вас печалят. И начинайте думать, как можно их исправить или свести к минимуму.

[illegible]

КАК ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА НЫТЬ

- САМЫЙ БЫСТРЫЙ СПОСОБ. Взять на ручки и покачать. Вырос? Усадите на коленки. Не хочет? Поговорить по душам, рассказать что-нибудь интересное.

Нытье чаще всего говорит о потребности в ласке, внимании, любви. Это не говорит о том, что нытику всегда нужно идти на уступки. Необходимо показать, что нытьем ничего не добьемся, и что вы его услышите без этого.

- ОТВЛЕЧЕНИЕ. Придумайте песенку, которую вы будете петь каждый раз, когда ребенок заносит. Не дразнилку, а забавную песенку. Во-первых, она отвлечет, во-вторых, напомним, что нужно сменить тон общения.
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Договоритесь "на берегу", что у вас так устроены ушки, что вы слышите ребенка только тогда, когда он говорит. Так, если вы его пару раз "не услышите" во время нытья, а ребенку что-нибудь понадобится, он быстро переключит свой тон.
- ГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ. Как только он начинает ныть, скажите "говори красивым своим голосом. Я люблю твой настоящий голос, он красивый!"
- ПЕРЕСПРАШИВАЙТЕ. Как только ребенок начинает ныть, переспросите "ой не слышу ничего, кто-то тут пищит"
- ПООЩРЯЙТЕ ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ. Можно отметить праздник "День без нытья".
- ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР. Отреагируйте таким же тоном на нытье.
- ОБЛИЧИТЕ НЫТЬЕ, ЧЕРЕЗ ИГРУ. Придумайте сказку и сыграйте игрушкой, которая каждый день ныла, и что из этого получилось.
- ПОСМОТРИТЕ МУЛЬТИК ПРО НЫТЬЕ. Обсудите мультик после просмотра.

ПРОВЕРКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. ТЕСТ

Часто родители сами активно способствуют тому, чтобы их ребенок превратился в нуттика. Пройдите тест и посмотрите на свои результаты.

1. Ребенок ноет. Вы раздражаетесь. Чем больше вы раздражаетесь, тем:

А. Больше (и чаще) ноет ребенок.

В. Быстрее он притихает.

2. Когда мой ребенок не в настроении, он вообще частенько:

А. Хандрит.

Б. Хамит.

3. Вместо тихого часа ребенок устроил тихий кошачий концерт. Вы делаете замечание.

А. Завывания только усилились.

Б. Установилась долгожданная тишина.

4. Предположим, что вы уже достаточно долго учите своего малыша читать (или писать, или считать), а у него не идет это дело. И тогда вы твердо решили:

А. Продолжать, продолжать, продолжать.

Б. Сделать паузу: еще есть время, не буду так его и себя напрягать.

5. Если случилась какая-то крупная неприятность, ребенку вы об этом:

А. Не говорите, переживаете тайно.

Б. Говорите и переживаете вместе.

6. Вы собираетесь пойти в дальнюю прогулку. Готовите бутерброды, укладываете походную сумку. А ребенок крутится тут же и в сто первый раз к вам приближается, чтобы снова с нудным подвывом пожаловаться/сказать/попросить... Если вы не выдержите и хорошенько прикрикните, он:

А. Все равно подойдет - в сто второй.

Б. Нахмурится и отойдет, и надолго.

7. Вы часто бываете вместе с ребенком, наедине?

А. К сожалению, редко.

В. Редко, зато когда вместе, мы неразлучны.

8. Ваш ребенок совсем раскапризничался, и вы сказали ему, что ведет он себя как маленький.

А. Капризны усилились.

Б. Раздался протестующий вой

Результаты: Если в большинстве случаев вы выбрали вариант А, можно точно сказать, что вы изо всех сил помогаете своему ребенку стать первоклассным нитиком. Увы.



ГОВОРИМ С РЕБЕНКОМ НА ЕГО ЯЗЫКЕ. ТЕСТ

Все дети разные. Кто-то лучше понимает, когда видит, кто-то - когда слышит, а некоторым нужно тактильное ощущение, чтобы осознать.

Существует три типа людей:

- аудиалы (ведущий канал восприятия - слух);
- визуалы (ведущий канал восприятия - зрение);
- кинестетики (ведущие каналы восприятия - обоняние+осязание+вкус).

Зная, какой канал у ребенка главенствующий, родителю проще общаться и договариваться с ребенком. Ведь во время конфликта (стресса) ребенок через другие каналы совсем не воспринимает информацию.

Часто конфликты возникают не потому, что ребенок вредный, а просто потому, что мы не можем верно объяснить и донести нашу позицию.

Пройдите тест и выберите ответы, которые больше всего подходят вашему ребенку. Если затрудняетесь с ответами, то наблюдайте за ребенком в течение дня.

1. Он вернулся из школы чем-то очень расстроенный. Что подействует на него более успокаивающе?

- А. Ваш сочувственный взгляд.
- Б. Ваше тактичное невмешательство.
- В. Мягкое прикосновение.

2. Вы спрашиваете: «Как контрольная, все нормально?» (подозревая, что нет). Обдумывая свой ответ, ваш ребенок:

- А. Взгляд поднимает вверх.
- Б. Проводит взглядом прямо, от уха к уху.
- В. Взгляд опустил к полу.

3. На обед вы приготовили то самое блюдо, которое ваш сын обожает. Как вы думаете, что он скажет, когда появится на кухне?

- А. «О—о-о! Что я вижу!»
- Б. «О-о-о! Слов нет!»
- В. «О—оо! Какие запахи!»

4. Вам хочется поболтать. Когда вы что-то рассказываете, он:

А. Предпочитает сначала послушать.

Б. Быстро вступает в разговор; много и охотно болтает.

В. Охотно вступает в беседу, если хорошо разбирается в том, о чем идет речь.

5. На подоконнике в его комнате зацвел кактус. «Смотри, - говорите вы, - какое чудо!» Как ребенок отреагирует?

А. «Ух ты! Красиво»,

Б. «Как это называется?»

В. «Можно это потрогать?»

6. Всей семьей вы собираетесь в путешествие на автомобиле. В предвкушении удовольствия ваш ребенок:

А. Зарылся в карты: изучает, прокладывает интересный маршрут.

Б. Азартно обсуждает с вами детали путешествия, места, которые вы посетите.

В. Выясняет, где будете останавливаться, где будете ночевать, что будете есть.

7. Вспоминая летние дни, он чаще рассказывает вам о том:

А. Какие интересные места посетил.

Б. Кто что рассказал.

В. Что там делали, какие игры были, соревнования.

8. Муж подарил вам симпатичную сумочку. Вволю налюбовавшись, вы подходите к ребенку и: «Посмотри, — говорите вы, — как здорово, тебе нравится?» Он:

А. Взглянув, кивает вам головой.

Б. Отвечает: «Очень прикольно».

В. Тянет руку - потрогать.

9. Вы приехали навестить ребенка в лагерь, где он отдыхает. Вы очень соскучились, чувствуете, что и ребенок соскучился, потому что при встрече он:

А. Все время заглядывает вам в глаза.

Б. Обнимает и что-то мурлычет.

В. Держится так, что время от времени касается вас.

10. Фотографии, которые ребенок привез из лагеря, он:

А. С удовольствием рассматривает.

Б. Рассматривает и охотно обсуждает.

В. Кажется, ему просто приятно их перебирать.

Автор рассылки: [mama.pomogator](http://mama.pomogator.ru)

11. Когда вы обсуждаете что-то важное, он предпочитает, чтобы вы были:

А. В поле его зрения.

Б. В зоне его слышимости.

В. Рядом, на расстоянии вытянутой руки.

12. Ребенок упирается, не хочет ехать на дачу к родственникам и поясняет это примерно так:

А. «Сто лет их не видел и еще подожду».

Б. «Опять пойдут разговоры, расспросы... надоело»,

В. «Не хочу, потому что не хочу».

13. Ребенку приснился страшный сон. Он описывает:

А. «Я увидел такой ужасник!»

Б. «...такие ужасные звуки...»

В. «...и он раз! - и вцепился в меня».

Результаты теста:

Если большинство ответов А. Это присуще ВИЗУАЛАМ. Ведущий «канал» - зрительный. Это значит, что его сознание работает, ориентируясь на зрительные образы. О чувствах он предпочитает не говорить, а продемонстрировать их. Он энергичен, ему не нравится монотонность, однообразие, а на одном месте он просто не в силах усидеть.

Когда хотите такому ребенку что-то объяснить, например, как пройти, - нарисуйте схему. Если хотите, чтобы он что-то сделал, - нарисуйте картинки-действия на листочке и повесьте на холодильник. Или напишите - не так эффективно, но тоже подойдет. Например, вместо того, чтобы позвонить по телефону и сказать «поешь», можно нарисовать рисунок «веселая рожица с ложкой в руке - или с батоном колбасы», а по телефону напомнить:

«Посмотри-ка на холодильник!» Когда сами обращаетесь к нему, старайтесь говорить так, чтоб он «увидел» картинку. Например, мы поедем на синее-синее море, огромное, до горизонта; песок мелкий, светло-желтый, ноги по щиколотку утопают; на берегу стоят пальмы, и ветви у них...»

Его девиз: «Я все вижу, а что вижу, то понимаю». Кстати, большинство мужчин и мальчиков - визуалы.

Большинство ответов Б. АУДИАЛЫ. Ведущий «канал» - слуховой. Это значит, что сознание человека работает, ориентируясь на то, что он слышит (и насколько это звучание ему приятно). Такой ребенок не любит тишину, ему просто необходимо заполнить ее - музыкой, разговорами, шумовым фоном.

Хотя некоторых, наоборот, шумовой фон раздражает (особенно звуки неожиданные и неприятные), поэтому такой ребенок не может понять маминых рыданий и «отключается», «закрывается» - просто не слышит криков или стенаний.

К аудиалу лучше обращаться со словами «слушай сюда!» - так у вас есть шанс заполучить (хоть на время) внимание ребенка. В беседе он больше обращает внимание на тон, интонацию (следите за ней) и только потом на содержание вашей речи. И не ждите от него бурного сочувствия, когда вы рассказываете о своих проблемах. Вместо этого он предложит вам десять отличных способов решить ее! В конфликтных ситуациях именно аудиалу все можно объяснить словами. Его девиз: «Я все слышу, а что слышу, то могу понять».

Если большинство вариантов В. То это КИНЕСТЕТИК «Каналы», по которым он охотнее всего собирает информацию о внешнем мире, - осязание, обоняние и вкус. Это очень чувствительные и тонкокожие люди, поэтому (на всякий случай) они часто надевают на себя маску молчаливого и сурового человека. В глубине души он очень ценит вас, но выразить это для многих кинестетиков бывает весьма затруднительно. С такими детьми лучше говорить на уровне чувств. Девочки (а среди женщин много кинестетиков) поймут, когда вы расскажете им, что вы чувствуете печаль или страх, радость или оживление. А лучше всего кинестетики откликаются не на слова и монологи, а на ваши прикосновения.

Настроение их легко меняется под влиянием внешних факторов, но зато у них прекрасно развита интуиция. Если вы чем-то расстроены - так и объясните ребенку, что вы расстроены из-за работы или другой причины, иначе дети-кинестетики будут чувствовать, что они в чем-то перед вами виноваты, и страдать от этого. Если он будет жить в ладу с самим собой, то очень много шансов, что он будет жить в ладу с вами. Если вы поссорились - помириться можно ласковым прикосновением Его девиз.- «Я все чувствую и откликаюсь на это».

Кстати, если вопросы этого теста вы спроецируете на себя, то узнаете, на каком канале вы сами работаете. Может, сыну захочется освоить и вам? А представляете, как будет здорово, когда вся семья научится говорить так, чтобы друг друга понимать. Просто подойдете и скажете: «Ты меня слышишь?», или «Ты меня видишь?», или «Ты чувствуешь, как нам хорошо вместе?» И вы - на одной волне.