

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК...**

### **...не хочет вовремя ложиться вечером спать**

Пришло время ночного сна, но ребенок капризничает, хочет поиграть еще или досмотреть мультфильм, сообщает, что голоден... Даже если родителям удастся уложить его в кровать, он находит множество предлогов, чтобы не спать: ему хочется то в туалет, то попить, то еще раз пожелать родителям спокойной ночи...

**Причины, по которым ребенок не хочет ложиться спать:** чрезмерное возбуждение в вечерние часы; страх темноты; страх одиночества; желание участвовать в жизни взрослых; воспитательные ошибки родителей. Матери часто испытывают раздражение и беспомощность во время ежевечерних «баталий», ведь только после укладывания детей они могут уделить время себе и супругу. Не следует позволять детям лишать родителей такой возможности.

### **Что делать:**

- 1) укладывать ребенка спать в отдельной комнате или отгороженном пространстве. У него обязательно должна быть своя кроватка;
- 2) четко определить время, когда малышу следует отправляться в постель;
- 3) избегать в вечерние часы занятий, подвижных игр, шума;
- 4) заранее предупреждать ребенка о том, что приближается время сна;
- 5) своевременно отправить его в туалет, вымыть ноги (принять душ), умыться, почистить зубы и переодеться;
- 6) подготовить для сна удобную, мягкую одежду;
- 7) хорошо проветрить комнату перед сном;
- 8) оставить у кроватки стакан с водой;
- 9) укладывая ребенка, в течение определенного времени побыть рядом с ним: почитать ему, рассказать сказку. После обозначенного времени игнорировать попытки ребенка затянуть отход ко сну. Если он приходит в родительскую спальню, отводить его обратно.

### **...устраивает истерики**

**Причины истерик:** 1) взрослые отказываются выполнить желание ребенка; 2) взрослые выдвигают чрезмерные или противоречивые требования; 3) ребенок устал или находится в состоянии нервного перевозбуждения; 4) ребенок подражает другим детям.

### **Как правильно реагировать на детскую истерику:**

**1. Помочь ребенку выразить свои чувства словами.** «Ты хочешь машинку и злишься, потому что не можешь ее получить?» Доброжелательно, но твердо

сказать: «Я тебя понимаю, но такое поведение недопустимо». Также спокойно предупредить малыша о последствиях: «Тебе надо успокоиться, иначе я буду вынуждена увести тебя из магазина, и мы вернемся домой без мячика, за которым пришли. Ты помнишь про мячик?» (и выполнить свое обещание, если истерика не прекратится).

**2. Взять тайм-аут.** Усадить ребенка на стул или отвести в комнату (важно, чтобы он не мог причинить себе серьезного вреда) и оставить одного, а если это невозможно, то самим покинуть помещение (уйти в ванную, кухню или спальню). Без зрителей истерика часто прекращается сама собой.

**3. Сохранять контроль над собой.** Не кричать на ребенка и не угрожать ему — это плохой пример для подражания. Когда он успокоится, сказать: «Я была очень огорчена твоим поведением, но рада, что ты смог (смогла) успокоиться».

### **Как избежать истерик:**

- 1) научить ребенка справляться с отрицательными эмоциями и выражать их без вреда для окружающих: делать физические упражнения, бить в ударные инструменты, рисовать, правильно дышать, говорить о своих чувствах;
- 2) оберегать малыша от чрезмерной усталости, сильного голода или перевозбуждения в связи с новыми впечатлениями.

Дети, склонные к частым истерикам, могут вырасти избалованными, агрессивными и эгоистичными.

### **...капризничает**

**Причины детских капризов:** плохое самочувствие; начинающееся заболевание; усталость, недосып, переутомление; реакция на внутрисемейные конфликты; желание получить внимание родителей; реакция на запрет; желание добиться своего; скука, отсутствие интересных занятий; привычное нытье без причины. Пик детских капризов приходится обычно на четыре года, но они могут продолжаться и в школьном возрасте.

### **Что делать:**

- 1) постараться понять причину каприза;
- 2) сообщить ребенку о том, что его понимают. Рассказать, что вы сделаете в связи с этим: «Через полчаса я закончу свои дела и приду к тебе в комнату»;
- 3) спокойно объяснять причины запретов;
- 4) попросить ребенка высказать свои потребности обычным голосом;
- 5) учить его выражать свои чувства с помощью слов, а не нытья и капризов;
- 6) говорить в присутствии ребенка о собственных чувствах: «Как жаль, что я разбила свою любимую чашку. Очень обидно!»;

- 7) не уступать ребенку, реагировать на его капризы спокойно, доброжелательно, но твердо: «Я понимаю, что ты устал и хочешь кушать, но нам нужно проехать еще две остановки»;
- 8) хвалить ребенка, когда он выражает свои потребности нормальным тоном;
- 9) позаботиться об интересном досуге и занимательных играх для него;
- 10) помнить: любые изменения требуют времени, а значит, надо запастись терпением.

*Подготовлено педагогом-психологом Е.В.Носковой*

*по материалам журнала «Справочник педагога-психолога. Детский сад», № 10, 2016г.*