

РЕБЁНОК БАЛУЕТСЯ. КАК НЕ ЗЛИТЬСЯ НА НЕГО И ЧТО ДЕЛАТЬ?



Каждый родитель иногда ощущает, что его нервы на пределе, когда ребенок внезапно начинает баловаться и шуметь. Воспитание может быть сложным процессом, особенно когда ребенок становится причиной нашего гнева или раздражения. Однако, многие родители хотят научиться управлять своими эмоциями и не злиться на ребенка.

Вместо того чтобы злиться на ребенка, сразу начинать кричать на него, ограничивать его активность, разберитесь в причинах по которым вы злитесь. Нарушает ли ребёнок чьи то границы когда балуется? Ваши, мужа, других детей, окружающих людей. Есть ли возможность у ребёнка удовлетворить свои потребности в самовыражении, игре и движении как то по другому?

Следующие рекомендации помогут вам решить задачи таким образом чтобы сохранить равновесие и мир в семье:

☑ Установите правила: договоритесь с ребенком о том, что можно, а чего нельзя делать во время игры. Будьте последовательными и напоминайте об этих правилах, чтобы ребенок знал, что можно ожидать. Взрослым важно следить за соблюдением правил всё время, а не в зависимости от своего настроения, иначе дети не будут воспринимать их всерьёз и конечно будут их нарушать. Важно также чтобы оба родителя знали и соблюдали общие договоренности в отношении правил и не было такого что мама запрещает, а папа всё разрешает (или наоборот).

☑ Придумайте время для баловства: дайте ребенку возможность выгуляться и поиграть в течение дня. Выделите время для активных игр и

развлечений, чтобы ребенок не чувствовал себя лишенным внимания. Если у ребёнка нет возможности полностью проявлять свою энергию, которой в детях в избытке, то результатом будет шум и баловство в неподходящих местах или времени.

✓ **Используйте конструктивные методы:** если ребенок что-то делает, что вас беспокоит, попытайтесь найти способы привлечь его внимание на другие игры или задания, более подходящие в этот момент. Подумайте, какая игра или занятие может привлечь его внимание. Возможно нужно придумать и предложить новые увлекательные для ребенка игры или купить новые приспособления для активных игр.

✓ **Важно научиться контролировать свои эмоции.** Гнев не помощник в решении споров, тем более с ребёнком. Сначала постарайтесь успокоиться, и только потом проводите беседу с ним. Это может оказаться трудной задачей, иногда необходимо удалиться на время из непосредственной близости с объектом вызвавшим злость. Также вам в помощь будут методы релаксации, медитация, глубокое дыхание, йога или другие физические упражнения (избиение подушки тоже подойдёт).

✓ **Сохраняйте спокойствие:** попробуйте не реагировать на баловство ребенка слишком сильно или громко. Подождите несколько минут, чтобы увидеть, что будет дальше. Если ситуация ухудшается, то необходимо попросить ребенка перестать заниматься деструктивными занятиями или отправить его заниматься чем-то другим.

✓ **Помните, что дети действуют не по злему умыслу:** дети, чаще всего, не действуют намеренно непослушно, они просто не понимают, что их действия могут беспокоить других. Помогите им понять правильные границы поведения, объясняйте как их действия влияют на окружающих людей. Говорите так же про свои чувства и не забывайте про чувства своего ребёнка.

Дети растут быстро, и важно оставаться присутствующим для них, поддерживая их желания действовать и их успехи, при этом помогая им понимать свои и чужие границы.

*Гавриленко Татьяна Ивановна – педагог - психолог,
консультант Службы психолого-педагогической,
методической и консультативной помощи родителям.
Запись на бесплатную консультацию по телефону 8 416 2 226 247*