

ЧЕК – ЛИСТ

«КОГДА РЕБЕНОК КУСАЕТСЯ»

Дети могут кусаться по разным причинам зависимо от их возраста. Кусание – это обыкновенное явление среди малышей младше трех лет. Кусание становится серьезной проблемой, когда повторяется часто и продолжается уже после трех лет, из-за этого могут страдать окружающие или же сам укус может сопровождаться еще и агрессивным поведением.

Малыш, у которого прорезаются зубы, часто кусается в ответ на не самые приятные ощущения во рту или, чтобы таким образом снизить нагрузку на свои десны. Также малыши кусаются, чтобы справиться с приливом чувств в связи с тем, что им сильно не хватает языковых навыков для выражения эмоций, к примеру, страх, беспомощность, раздражение и т. д. Зачастую простое «нет» и достаточно строгое выражение лица мамы или папы могут избавить ребенка от желания кусаться. Малышей, что часто кусаются, особенно после достижения трехлетнего возраста, нужно показать стоматологу.

* В 5-7 мес. дети кусают других, ощущая дискомфорт около рта. Когда их беспокоят боли из-за прорезывания зубов. Часто детки кусают самых близких. Слыша реакцию человека, которого они укусили малышу перестают так делать.

* В 8-14 мес. дети кусаются из-за перевозбуждения. Часто они кусают своих родственников или иных деток, находящихся рядом с ними. Твердое слово «нет» часто останавливает привычку кусаться среди таких малышей.

* В 15-36 мес. дети кусают окружающих из-за раздражения, желания контролировать действия иного человека. Малыши прекращают кусаться в таком возрасте, когда понимают, что такое поведение недопустимо.

* После 3 лет дети кусаются, ощущая беспомощность или испуг, к примеру, когда проигрывают в драке, бояться, что их кто-то обидит. Детей старше трех лет, что часто кусаются, нужно показать врачу. Возможно у ребенка есть проблемы с самоконтролем или самовыражением.

Большая часть малышей до достижения возраста трех лет как минимум могут один раз кого-либо укусить. Многие малыши перестают кусаться сами. Если ваше чадо достаточно часто кусается уже после достижения им трехлетнего возраста, возможно, есть необходимость пройти лечение. Кусание - это далеко не всегда действие запланированное, довольно редко оно приводит к серьезным повреждениям у какого-то иного человека или же представляет собой угрозу для здоровья.

Самой частой причиной, по которой ребенок может кусать других детей или взрослых — кризис трех лет. В этом возрасте малыш пытается выстраивать личные границы, но еще не умеет правильно выражать свои эмоции.

Когда ребенок не видит иных способов выразить свои негативные эмоции, он кусается или бьет обидчика. До трех лет такое поведение считается условно допустимым, но четырехлетний ребенок уже не должен кусаться в ответ на замечания, критику или обиды.

«Когда ребенку запрещают вообще в принципе что-то против говорить, он должен только слушаться. То есть он не может как-то сказать, покапризничать, поплакать, поскандалить, тогда он может начать кусаться. Либо однажды он почувствовал, что, причинив вред человеку таким образом, он облегчает свое внутреннее состояние», — объяснила специалист.

Укусы могут быть реакцией на агрессию или физическое насилие, иногда ребенок кусает мать, потому что ему не хватает внимания. Психолог считает, что ругать и физически наказывать малыша, который кусается, ни в коем случае нельзя. Важно найти подход к ребенку и поговорить с ним, объяснив, почему нельзя кусаться.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК КУСАЕТ ДРУГИХ ДЕТЕЙ

- Выясните причину подобного поведения.
- Если ребенок исследует окружающее, твердо скажите ему «нельзя!»
- Если ребенок выразил, таким образом, протест, прежде всего, уделите внимание «жертве».
- Попросите ребенка пожалеть обиженного им малыша.
- Обязательно отреагируйте на укус, не оставляйте его без внимания.
- Объясните ребенку, почему нельзя кусаться.
- Не кричите на ребенка, не шлепайте его.
- Не заставляйте его просить прощение.
- Не стыдите ребенка.
- Уделите ребенку внимание. Он нуждается в этом.

ЧЕК – ЛИСТ

«ПЯТЬ ШАГОВ К ПРЕКРАЩЕНИЮ ИСТЕРИК»

Для детей истерика — средство получить желаемое, поскольку они поняли, что это срабатывает. Остановить это можно, никогда не уступая во время истерик. Воспользуйтесь этими пятью шагами как руководством для прекращения истерик у ребенка.

Шаг 1. Предугадывайте истерику, чтобы предотвратить ее.

Самая большая ошибка — ждать, пока поведение ребенка полностью выйдет из-под контроля. Самое верное — предугадать состояние прежде, чем произойдет вспышка и при её появлении немедленно отвлекайте его: "Посмотри на того маленького мальчика", "Хочешь вылезти из коляски и повезти ее вместе со мной?" Иногда помогает обращать внимание на признаки ухудшения настроения ребенка: "Похоже, ты устал. Давай пройдемся".

Если вы видите, что ребенок расстраивается, значит, пора применить метод успокоения, чтобы помочь ему сдержаться. Уединитесь с ним и поговорите успокаивающе, погладьте ему спинку, нежно обнимите или тихонько напоите песенку, помогающую расслабиться. Иногда вспышку можно остановить, выразив словами то, что ребенок чувствует: "Да, ждать трудно. Особенно, если ты хочешь сию же минуту вернуться домой". У ребенка может не хватать слов, чтобы выразить свое огорчение, поэтому он может успокоиться, услышав это от вас.

Шаг 2. Введите политику абсолютной нетерпимости к истерикам.

Как только ребенок начнет истерику, откажитесь общаться с ним до тех пор, пока он не успокоится. Он должен знать, что такое поведение терпеть не будут. Не уговаривайте ребенка, не кричите на него, не шлепайте и не пытайтесь урезонить — ни одно из этих средств, как правило, не срабатывает. Кроме того, он за своими воплями вас не услышит. Даже не смотрите на него. Как только состояние ребенка вернется к более безопасной точке, принимайтесь за дело.

Шаг 3. Изолируйте ребенка при истерике.

Лучшее средство при постоянно повторяющихся истериках — временно изолировать ребенка. Начинайте борьбу со вспышкой, как только она возникла. Спокойно отведите ребенка в какое-нибудь изолированное или специально отведенное для этого место. Здесь не должно быть ни телевизора, ни игрушек, ни других детей. Ребенок должен знать, что он не заслуживает того, чтобы играть с другими детьми или пользоваться чьим-либо вниманием, когда он ведет себя неприемлемо.

Длительность временной изоляции может быть различной для разных детей, однако ребенок должен находиться в "злом месте" или "на успокоительном стуле" до тех пор, пока не будет оставаться спокойным минуты две. Если он опять начинает кричать и молотить руками и ногами, его следует вновь вернуть в место временной изоляции

Шаг 4. Всегда и везде следуйте политике неприятия истерик.

Выбрав способ поведения во время вспышек, очень важно придерживаться его каждый раз, когда ребенок впадает в это состояние, чтобы он знал, что ваша реакция неизменна. Даже если это произошло в общественном месте. Уведите ребенка: найдите уединенное место, отведите его в машину, побудьте с ним там, пока не успокоится, или оставьте одного. Да, это неприятно и неудобно. Да, вы будете чувствовать на себе взгляды, но вы не можете терпеть непристойное поведение.

Ребенку должно быть позволено общаться с другими только тогда, когда он ведет себя надлежащим образом. Беседуйте с другими людьми, занимающимися вашим ребенком, чтобы оценить достижения в перевоспитании.

Шаг 5. Научите ребенка приемлемым способам выражения неудовлетворения.

Важно, чтобы ребенок понимал, что расстраиваться можно, нельзя выражать это состояние нецивилизованным образом. Очень часто дети прибегают к плохому поведению только потому, что не знают приемлемых способов выражения своего состояния. Расскажите ребенку, как выражать чувства словами, а не истерикой. Научите его нескольким словам, описывающим чувства, таким как печальный, сердитый, уставший или расстроенный. Хвалите ребенка, когда он говорит вам о своем огорчении: "Ты попросил помочь, когда был расстроен. Ты хорошо поступил". Можно также разыграть ситуации в ролях, чтобы помочь ребенку научиться сообщать о своем настроении соответствующим образом: "Вместо того чтобы отнимать игру, ты бы лучше сказал брату, что теперь твоя очередь поиграть. А теперь попробуй сказать это сам

ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА.

- Обратитесь к шагу и определите, что успокаивает ребенка. Понаблюдайте за ребенком несколько дней. Запишите, что обычно происходит непосредственно перед вспышкой. Выяснив, что провоцирует вспышки раздражения, устраните это. Теперь истерики можно предупредить или свести к минимуму.
- Как вы реагируете на вспышки раздражения? Если возможно, поговорите с другими взрослыми, видевшими эти истерики. Что в вашей реакции неэффективно? Подумайте, есть ли в вашем окружении взрослые, с которыми ребенок никогда не ведет себя подобным образом. Постарайтесь понять, почему он не устраивает истерик при них.
- Перечитайте оставшиеся четыре шага. Согласитесь, что в большинстве случаев шаги 1, 2 и 4 обязательны для прекращения истерик. Если этих шагов окажется недостаточно, применяйте временную изоляцию, следуя шагу 3.
- Если ребенок закатывает истерики и с другими ухаживающими за ним взрослыми, обратитесь к шагу 4, организуйте встречу с этими людьми и вместе разработайте план изменений. Помните, что вы добьетесь большего успеха, если будете все вместе последовательно работать.
- Просмотрите приемлемые альтернативы истерикам, указанные в шаге 5, и выберите одну, которая поможет ребенку адекватно справляться со своим огорчением. Потренируйтесь вместе с ребенком, пока он не научится самостоятельно использовать этот подход, а потом поддерживайте его старания.
- Если неприемлемое поведение продолжается (особенно у детей школьного возраста) или ребенок успокаивается с заметными усилиями, обратитесь за помощью к специалисту.

ЧЕК – ЛИСТ
«БЫСТРОЕ РЕАГИРОВАНИЕ
НА НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА РЕБЕНКА»

Говорите с ребенком о важности выражения всех эмоций. Когда у ребенка меняется настроение или появляется неконструктивное поведение:

- Помогите ребенку НАЗВАТЬ свое чувство. Напомните ему о вопросе: "Что я сейчас чувствую?" или задавайте ему прямой вопрос: "Что у тебя за чувство сейчас?"
- Помогите ребенку определить, в связи с чем к нему пришло его чувство. Напомните ему о вопросах: "Почему я чувствую это? Есть ли опасность или проблема?"
- Задайте ребенку вопрос: "Что можно сделать в следующий раз, чтобы не так сильно расстраиваться?" Послушайте варианты ребенка, прежде чем предлагать свои.