

Как помочь непослушному ребенку (и себе)?

Самый общий ответ на этот вопрос - не реагировать привычным, стереотипным образом, так как образуется порочный круг. Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждается: его усилия достигли цели и возобновляет их с новой энергией.

Варианты поведения взрослого в разных ситуациях непослушания:

Если идет борьба за внимание, нужно оказывать ребенку это положительное внимание. Придумать какие-нибудь совместные занятия – игры, прогулки и т.д.

Если источник конфликтов – борьба за самоутверждение, то следует, наоборот, уменьшить свою включенность в дела ребенка. Для него очень важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач. Больше всего поможет избавиться от лишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие ребенка - лишь раздражающая вас форма мольбы: «Позвольте же мне жить своим умом».

Когда вы испытываете обиду, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого, чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо постараться ее исправить.

Самая трудная ситуация у отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах ребенка. Нужно перестать требовать «полагающегося» поведения, свести к минимуму свои ожидания и претензии. Наверняка ребенок что-то может, у него есть к чему-то способности. Найдите доступный для него уровень задач и начните движение вперед. Помогайте, вместе ищите выход из тупика. При этом ребенка нельзя критиковать! Ищите любой повод, чтобы его похвалить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховать его, избавлять от крупных провалов. Необходимо поговорить с учителями и сделать их своими союзниками. Вы увидите: первые же успехи окрылят ребенка.

Как и в любом деле, не стоит ждать от ребенка мгновенного улучшения поведения. Кроме того, важно знать, что при первых ваших попытках что-то изменить ребенок может усилить свое плохое поведение! Возможно, он не сразу поверит в искренность ваших намерений, и будет проверять вас.

Рекомендации родителям детей с синдромом дефицита внимания

В отношениях с ребёнком необходимо придерживаться «позитивной модели»: хвалить его, когда он заслуживает.

Необходимо избегать повторений слов «нет», «нельзя».

Следует говорить с такими детьми сдержанно, спокойно и мягко.

Для подкрепления устных инструкций важно использовать зрительную стимуляцию.

Необходимо поощрять ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.

В доме важно поддерживать чёткий распорядок дня.

Ребёнку следует давать только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

Во время игр таких детей нужно ограничивать лишь одним партнёром, избегая при этом беспокойных, шумных приятелей.

Следует оберегать от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Важно давать ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

Агрессивность: где истоки и в чем выход

Агрессивность – целенаправленное нанесение физического и ли психического ущерба другому человеку.

Проявления агрессии замечаются у всех детей, например в возрасте трех-пяти лет. У некоторых детей агрессивность может закрепиться как устойчивая черта поведения и как качество личности. Так, что еще в дошкольный период надо правильно относиться к поведению агрессивного ребенка.

Какого ребенка можно назвать агрессивным?

Чтобы ответить на этот вопрос надо знать:

на кого он нападает (на более младшего, слабого – могут быть другие варианты); как часто он это делает;

Нападает он первым или нет, в каких обстоятельствах это делает и провоцирует ли его кто-то в этот момент.

Советы для родителей: что можно сделать?

Помогите ребенку осваивать конструктивные способы преодоления препятствий, разрешения проблем. Покажите, что есть более эффективные и безопасные для всех способы, чем физическое нападение; объясните, что агрессии дает только временный успех.

Не заражайте ребенка собственными агрессивными реакциями на какие-то события.

Помогите ему лучше узнать себя и других людей. Не исключено, что ребенок ведет себя агрессивно, потому, что не видит другого способа самоутвердиться или воспринимает мир как враждебный.

Не унижайте и не оскорбляйте ребенка, особенно при посторонних; обеспечьте ему чувство защищенности.

Вспомните причины собственных агрессивных поступков в детском возрасте. Например, из-за чего происходили ваши стычки с братом или сестрой, или собственными родителями, или одноклассниками. Возможно, вы сможете лучше понимать своего ребенка и сможете помочь ему.