

ПОРАДИ БАТЬКАМ: ПАМ'ЯТКА ПРО ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІВ ПОВЕДІНЦІ ДІТЕЙ

Гіперактивність

Якщо дитина не може всидіти на місці, якщо їй складно концентрувати увагу.

Що з дитиною відбувається:

- страх може породжувати нервову енергію, накопичується адреналін;
- дорослі, хвилюючись, іноді швидко ходять туди-сюди. У таких ситуаціях діти бігають, швидко рухаються, поводяться неспокійно.

Іноді діти гіперактивні від народження, а після стресу це може підсилюватись.

Як допомогти

Допомогти дитині усвідомити свої емоції (страх, занепокоєння). –

Допомогти дитині позбутися «зайвої» нервової енергії: хай розімнеться, побігає, займеться спортом. Якщо це тепер неможливо - хай глибоко і повільно дихає разом з вами.

Якщо дитина активна з народження - концентруйтеся на позитивних аспектах. Подумайте про те, як саме ваша дитина може з користю витратити цю енергію.

Упертість

Якщо ваша дитина здається «упертою», наполягає на тому, щоб робити все, як забажає, це може дратувати, проте це нормальний складник процесу дорослішання, і допомагає дізнатися, що батьки їх люблять. Коли діти відчувають небезпеку, вони намагаються командувати батьками більш ніж звичайно. Це їхній метод боротися зі страхами. Вони ніби говорять: «Усе навколо так жахливо, що мені треба хоча б щось контролювати». Пам'ятайте, що в стресових ситуаціях психіка дитини може тимчасово регресувати, і навіть дорослі діти можуть поводитися, як маленькі.

Як допомогти

Допомагайте дитині контролювати дрібниці. Дайте їй можливість обирати, що надягати або з'їсти, у які ігри грати, які книжки читати. Якщо дитина контролює своє життя, вона відчуває себе краще. Урівноважувати можливості контролю і вибору можна за допомогою режиму дня.

Було б добре доручити дитині піклуватися про домашню тварину чи рослину. Маленьким дітям можна доручити піклуватися про ляльку чи іграшку.

Роздратованість, спалахи агресії

Дитина може зневіритися, коли в неї щось не виходить або коли вона не в змозі виразити своє прохання словами. Агресія - цілком нормальна реакція на стрес. Таким чином дитина доводить, що вона сильніша за те, через що вона страждає. Така поведінка - це спосіб виразити внутрішній біль, тому необхідно бути уважним, і ні в якому разі не проявляти агресію у відповідь.

Що робити дорослим

Навчіть дитину відводити агресію на неживі предмети. Покажіть дитині техніку зняття агресії (зім ятий папір, бій подушками тощо). По змозі, запишіть дитину в спортивну секцію. Навчайте активних ігор.

Робіть зарядку разом з дитиною щодня. Не оцінюйте саму дитину чи її емоції, оцінюйте її вчинки. Підмічайте найменші позитивні зміни в поведінці, і не жалійте слів на похвалу.

Зверніть увагу на атмосферу, яка у вас вдома. Конфлікти в сім'ї поглиблюють ситуацію і можуть слугувати причиною дитячої агресії.

«Замороженість»

Якщо ваша дитина поводиться так, ніби не відчуває ніяких почуттів (радості, смутку), не хоче ні грати, ні займатися будь-чим, можливо, вона відчуває дистрес. При сильному нервовому потрясінні, якщо дитина стикається з досвідом, який витримати їй не до снаги, діти можуть «завмирати» в реакціях, іноді не відчуваючи свого тіла.

Дитина в стані дистресу може приховувати свої почуття. Хоч би яка була реакція на стрес у дитини, вона потребує вашої підтримки.

Що робити дорослим

Створіть атмосферу любові і прийняття, щоб ваша дитина «відігралася» в ній. Обнімайте дитину частіше. Якщо можете, назвіть почуття дитини словами. Дайте дитині зрозуміти, що сумувати, сердитися, хвилюватися - це нормально. Ви все одно будете поряд.

Поділіться з дитиною власними почуттями. Намагайтеся разом з дитиною займатися приємними справами (дивіться нашу публікацію про спільні справи та ресурсні активності). Прості способи «повертатися» до реальності - обмальовування долоньок і будь-які ігри з долоньками.