Ребёнок непослушный и очень нервный – что делать родителям? Рекомендации психологов

Идеальных детей не существует, но для любых родителей их чадо – самое любимое. И очень горько бывает, когда маленький человечек становится нервозным и непослушным, а то и просто неуправляемым – нарушения в поведении могут варьироваться от легкого негативизма до сильнейших истерик и жесточайшей агрессии. Почему так бывает и как в таких случаях действовать родителям – обо всем по порядку.

Непослушание или болезнь? Причины нарушений поведения

В некоторых случаях нервность, повышенная возбудимость, агрессивность вызваны неврологическими нарушениями. Но такие серьезные расстройства не возникают на ровном месте, а являются следствием тяжелой беременности или родов, перенесенных инфекционных заболеваний, черепно-мозговых травм и некоторыми другими причинами. В этих ситуациях ставит диагноз и назначает лечение врач.

Часто нарушают общепринятые нормы поведения и гиперактивные дети. Делают они это не со зла или для достижения каких-то конкретных целей или получения благ, а в силу неуравновешенности нервной системы, когда возбуждение преобладает над торможением. Составить коррекционную программу для таких детишек поможет психолог. Общие рекомендации – спокойная обстановка, избегание шумных сборищ и возбуждающих ситуаций.

В большей же части случаев причинами непослушания, раздражительности, грубости, плаксивости, истеричности детей являются ошибки самих родителей

Причина первая — авторитарность

Постоянные одергивания и запреты (причем чрезмерные и неадекватные) без объяснений. Дети становятся либо запуганными и тревожными, боятся родителей, либо вынужденно начинают лгать и изворачиваться.

Второй фактор — гиперопека

Ребенку шагу самостоятельно не дают сделать, оберегают от всего, полностью его обслуживают. Дитя в такой обстановке или вырастает абсолютно инфантильным, или «взрывается» и бурно протестует, «вырываясь на волю».

Третья причина — отсутствие единого подхода в воспитании

Мама запретила – папа разрешил, сегодня нельзя – завтра можно. Малыш не ощущает опоры ни в одном из родителей, подстраивается под каждого, хитрит, может слушаться лишь одного родителя и грубить другому или истериками добиваться желаемого.

Четвертый источник – ссоры и разногласия в семье

Ребенок любит обоих родителей, зачастую считает себя виновником скандалов или развода. Он может стать замкнутым или тревожным и агрессивным.

Пятый фактор — недостаток качественного внимания

Родители, много работающие и играющие активные роли в социуме, сильно устают и заменяют полноценное общение с ребенком подарками и большим количеством игрушек. В других случаях ему не достается и этого – мама или папа без сил падают на диван и лишь отмахиваются от чада. Он в этом случае «добирает» недостающее внимание, провоцируя родителей непослушанием – для него лучше негативные эмоции, чем никаких.

Шестая причина – ревность

Ребенок ревнует родителей к младшим детям и «тянет одеяло на себя», проявляя это «впаданием в детство» с истериками, капризами и сюсюканьем – также для получения внимания. Кривляться как маленький он может также и без младших братьев или сестер – считая, что у малышей больше привилегий.

Седьмой источник проблем – недостаточный словарный запас и неумение выразить свои эмоции

Желая настоять на своем, доказать свою значимость и взрослость, дитя плачет, кричит, топает ногами и даже бьется в истерике.

Советы родителям: четкие правила и границы

Чтобы справиться с «неправильным» поведением наследника, родителям нужно определить его причину и исправить свои ошибки.

Помогут в этом такие рекомендации психологов:

- Дети чутко реагируют на наше внутреннее состояние, улавливают все оттенки эмоций. Постарайтесь, общаясь с ребенком, отключаться от внешних проблем и уделять ему максимальное внимание. Здесь важно даже не количество, а качество – 15 минут душевного разговора лучше часа «одиночества вдвоем», когда ребенок сам по себе, а мама занята домашними делами или разговорами по телефону.
- Не давите дитя гиперопекой и чрезмерными ограничениями.
- Выработайте строго определенные, обоснованные правила и постоянно придерживайтесь их. Оба родителя должны вести одну линию в воспитании – зная четкие рамки и понимая их необходимость, ребенку проще адаптироваться к внешней среде.
- При «впадании в детство» ненавязчиво демонстрируйте выгоды и привилегии «взрослости» — игры, занятия, уважительное отношение окружающих.
- При агрессивных выпадах не поддавайтесь на провокации, не срывайтесь на крик. Потерпите – некоторые возрастные проявления ребенку нужно просто «перерасти».
- Не ставьте себя выше ребенка, в сложной ситуации обязательно устанавливайте с ним зрительный и тактильный контакт – присядьте на корточки, посмотрите в глаза, возьмите за руку и лишь затем спокойно выразите свои пожелания к нему.
- Давайте ребенку возможность выбора и проявления себя и своих способностей.

Как можно убедиться, причин непослушания детей достаточно много, но при правильном подходе и желании наладить контакт родители вполне могут справиться с проблемным поведением детей, учитывая приведенные рекомендации. Обязательно учитывайте, что установленных правил вам нужно будет придерживаться постоянно, не поддаваясь на манипуляции и лишь корректируя «границы дозволенного» при взрослении ребенка.

7 книг, которые помогут развить эмоциональный интеллект ребёнка

… и заодно расскажут, почему это важно

Умение справляться с эмоциями, контроль над сложными переживаниями и эмпатия — то, чему все родители должны научить своих детей.

1) Дэниел Гоулман. Эмоциональный интеллект
https://www.labirint.ru/books/381286/?p=20389

Эта книга должна быть на полке каждого родителя. Её автор Дэниел Гоулман открыл понятие «эмоциональный интеллект» и доказал его важность в формировании детской личности. Книга стала бестселлером и издана на 40 языках.

Почему эмоциональный интеллект важнее, чем IQ, как он влияет на карьеру, личную жизнь и отношения в семье? Почему нельзя подавлять эмоции и как управлять негативными эмоциями вроде гнева, страха, вспыльчивости? На эти вопросы автор даёт подробные ответы. Он помогает понять, что каждому из нас под силу стать счастливее, а все проблемы в отношениях с детьми, коллегами и друг с другом объясняются пробелами в эмоциональном воспитании.

2) Джон Готтман, Джоан Деклер. Эмоциональный интеллект ребёнка
https://www.labirint.ru/books/466086/?p=20389

Ещё одна книга, достойная звания «настольной». Её авторы продолжают дело Дэниела Гоулмана. По мнению Готтмана, эмоциональное воспитание — это то, как родители общаются со своими детьми в эмоциональные моменты. Это способность правильно реагировать на негативные чувства ребёнка и разговаривать с ним о самых разных эмоциях. Именно этому пытаются научить авторы книги. А ещё они помогают вашим детям регулировать свои эмоции, учат мам и пап открыто говорить с ребёнком о самых разных чувствах и справляться с его проблемами. Эта книга поможет вам стать хорошими родителями и лучшими друзьями для своего ребёнка.

3) Мартин Селигман. Ребёнок-оптимист
https://www.labirint.ru/books/436107/?p=20389

Нет родителей, которые бы не хотели, чтобы их ребёнок рос счастливым и радовался жизни. Основоположник позитивной психологии и автор этой книги Мартин Селигман помогает родителям в этом непростом деле.

Учиться мыслить позитивно нужно с детства, ведь именно оптимизм — залог будущего успеха и здоровой самооценки.

Важно понимать, что дети часто становятся зеркальным отражением родителей. Они перенимают наше отношение к жизни

Это значит, что если вы хотите вырастить счастливого ребёнка, не склонного к депрессиям, то вы сами должны научиться бороться с пессимизмом. Этому и учит Мартин Селигман. Кроме того, он помогает понять, как оформляется положительное или отрицательное отношение к жизни у детей и подсказывает, как можно сформировать правильное отношение ребёнка к проблемам и трудностям. В книге вас ждут практические советы, тесты и полезные упражнения.

4) Марти Лэйни. Мой ребёнок — интроверт
https://www.labirint.ru/books/436884/?p=20389

Ещё одна книга для чутких родителей, у которых растёт ребёнок-интроверт. Она написана ведущим экспертом по интроверсии в США. Книга Лэйни поможет вам лучше понимать своего ребёнка и не стремится переделать его.

Родителям не стоит думать, что с ребёнком-интровертом «что-то не так» только потому, что он застенчив и необщителен. Поверьте, с ним всё в порядке. Прочитав эту книгу, вы поможете ему раскрыться, вместо того чтобы постоянно убеждать в необходимости «быть как все».

Авторы приготовили опросник, который поможет определить: интроверт или экстраверт ваш ребёнок. А также полезные советы, которые помогут развить способности ребёнка и добиться успеха в мире экстравертов.

5) Томас Армстронг. Ты можешь больше, чем ты думаешь
https://www.labirint.ru/books/516887/?p=20389

Эта книга создана для подростков и их родителей, она помогает детям поверить в себя и раскрыть свои таланты. Томас Амстронг, опытный

педагог, объясняет, почему тесты на определение интеллекта и хорошие оценки в школе — вовсе не показатель ума. Отличное пособие по саморазвитию для подростков, которое помогает понять, что каждый из нас умён по-своему. В основе книги — теория множественного интеллекта Говарда Гарднера. Она рассказывает о девяти видах интеллекта — девяти разных способах быть умным, а также помогает детям избавиться от комплексов и навязанных обществом ярлыков.

6) Дана Саскинд. Тридцать миллионов слов
https://www.labirint.ru/books/551746/?p=20389

Необычная книга и одновременно программа раннего развития ребёнка. В ней профессор Дана Саскинд рассказывает о самой важной вещи, которую вы можете сделать для ребёнка: говорить с ним. Она опирается на данные медицины и научное исследование, которое доказывает, что малыши, слышавшие больше слов до четырёх лет, позднее лучше учатся в школе, более эмоционально устойчивы и имеют более высокие показатели интеллекта.

Книга содержит практические советы и помогает формировать здоровую психику малыша с рождения.

7) Эмбер и Энди Анковски. Что у него в голове?

https://www.labirint.ru/books/513344/?p=20389

33 простых психологических эксперимента, которые помогут родителям лучше понимать своих малышей (от рождения и до семи лет).

Иногда нам кажется, что мы точно знаем, чего хочет ребёнок. Но это ошибка. Наш жизненный опыт мешает почувствовать, что малыш мыслит совсем иначе. Эксперименты из этой книги помогут узнать, как мыслит ребёнок. Результаты таких экспериментов имеют практическое значение: теперь вы сможете избежать детских истерик, уменьшить потребление

сладкого, дать старт развитию памяти и ответственности и, конечно, научитесь лучше понимать вашего малыша.

https://mel.fm/detskaya_psikhologiya/3289106-emotiona..

Книга: "Мой ребенок - интроверт. Как выявить скрытые таланты и подготовить к жизни в обществе" - Марти Лэйни. Купить книгу, читать рецензии | The Hidden Gifts of the Introverted Child. Helping Your Child Thrive in an Extroverted World | ISBN 978-5-00057-1

Книга: Мой ребенок - интроверт. Как выявить скрытые таланты и подготовить к жизни в обществе (The Hidden Gifts of the Introverted Child. Helping Your Child Thrive in an Extroverted World). Автор: Марти Лэйни. Аннотация, отзывы читателей, иллюстрации. Купи

Книга: "Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера" - Мартин Селигман. Купить книгу, читать рецензии | The Optimistic Child. A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong | ISBN 978-5-0005-7923-7 | Лабири

Книга: Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера (The Optimistic Child. A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong). Автор: Мартин Селигман. Аннотация, отзывы читателей, иллюстрации. Купить книгу по п

Книга: "Что у него в голове? Простые эксперименты, которые помогут родителям понять их ребенка" - Анковски, Анковски. Купить книгу, читать рецензии | Think Like a Baby | ISBN 978-5-00057-800-1 | Лабиринт

Книга: Что у него в голове? Простые эксперименты, которые помогут родителям понять их ребенка (Think Like a Baby). Автор: Анковски, Анковски. Аннотация, отзывы читателей, иллюстрации. Купить книгу по привлекательной цене среди миллиона книг "Лабиринт

Книга: "Тридцать миллионов слов. Развиваем мозг малыша, просто беседуя с ним" - Саскинд, Саскинд, Левинтер-Саскинд. Купить книгу, читать рецензии | Thirty Million Words. Building a Child's Brain. Tune In, Talk More, Take Turns | ISBN 978-5-00100-224-6 | Л

Книга: Тридцать миллионов слов. Развиваем мозг малыша, просто беседуя с ним (Thirty Million Words. Building a Child's Brain. Tune In, Talk More, Take Turns). Автор: Саскинд, Саскинд, Левинтер-Саскинд. Аннотация, отзывы читателей, иллюстрации. Купить книгу

Книга: "Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ" - Дэниел Гоулман. Купить книгу, читать рецензии | Emotional Intelligence. Why It Can Matter More Than IQ | ISBN 978-5-00100-415-8 | Лабиринт

Книга: Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ (Emotional Intelligence. Why It Can Matter More Than IQ). Автор: Дэниел Гоулман. Аннотация, отзывы читателей, иллюстрации. Купить книгу по привлекательной цене среди миллиона книг &quo

7 книг, которые помогут развить эмоциональный интеллект ребёнка | Мел

… и заодно расскажут, почему это важно

Книга: "Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей" - Готтман, Деклер. Купить книгу, читать рецензии | Raising An Emotionally Intelligent Child | ISBN 978-5-00100-715-9 | Лабиринт

Книга: Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей (Raising An Emotionally Intelligent Child). Автор: Готтман, Деклер. Аннотация, отзывы читателей, иллюстрации. Купить книгу по привлекательной цене среди миллиона книг "Лаб

Книга: "Ты можешь больше, чем ты думаешь" - Томас Армстронг. Купить книгу, читать рецензии | You're Smarter Than You Think | ISBN 978-5-00100-476-9 | Лабиринт

Книга: Ты можешь больше, чем ты думаешь (You're Smarter Than You Think). Автор: Томас Армстронг. Аннотация, отзывы читателей, иллюстрации. Купить книгу по привлекательной цене среди миллиона книг "Лабиринта" | ISBN 978-5-00100-476-9

Пожаловаться

Татьяна МамаеваВоронеж

Мои первые книжки! 10 добрых и интересных книжек для малышей8 лучших

детских книг октября

Примерная программа упражнений на неделю

Составление недельного плана развивающих занятий для крохи помогает решить сразу несколько задач:

1. Не перегружать ребенка занятиями в целом.

2. Не повторять одинаковые занятия.

3. Не упустить какой-либо вид развития.

4. Не переживать, что ребенок мало развивается и вы что-то упускаете.

Мы предлагаем пример недельного распорядка занятий для развития двухлетнего ребенка:

	Понедельник	**Вторник**	**Среда**	**Четверг**	**Пятница**	**Суббота**	**Воскресенье**
Физическое развитие	Игры с мячом	Бег с препятствиями	Ходьба по нарисованной волнистой линии	Занятие с фитболом	Прыжки по «кочкам»	Игра в «улитку»	Ходьба на руках
Познавательное развитие	Собираем пазл	Находим целое по части	Подбираем предмету тень	Изучаем домашних животных	Сортируем предметы по цвету	Изучаем времена года	Ищем пропавшую игрушку
Сенсорное развитие		Щупаем холодные и теплые предметы	Изучаем материалы на ощупь		Изучаем вкус	Трогаем гладкие и шершавые предметы	
Мелкая моторика	Играем с крупой	Пальчиковая гимнастика	Игра со шнуровкой	На прогулке создаем узоры из маленьких камешков	Игра с прищепками	Игры с песком	Игра с наклейками
Музыкальное развитие	Поем с мамой		Слушаем звуки музыкальных инструментов		Слушаем классическую музыку		Слушаем детские песенки
Речевое развитие	Читаем сказку	Читаем стихи	Кривляемся перед зеркалом	Обсуждаем картинки в книге	Разыгрываем сказку	Задуваем свечи	Совместное чтение с обсуждением прочитанного

Творческое развитие	Рисование красками			Лепка с соленым тестом			Аппликация из рваной бумаги
Социальное развитие		Общение с другими детками		Идем в гости		Прогулка в песочнице	

Это лишь примерный план развития малыша в возрасте 2-2,5 лет. Для составления собственного плана важно учесть и умения карапуза, и его темперамент, и интересы ребенка, и ваши цели.

В плане следует отметить обязательные занятия, например, визит к массажисту, посещение кружков, плавание в бассейне. Определите самые важные сферы развития вашего ребенка и запланируйте занятия по ним 5-7 раз в неделю. Обязательно оставьте в плане место для импровизации или самостоятельных игр малыша. Через 1-2 недели вы сможете проанализировать выполнение плана, после чего некоторые занятия убрать или заменить.

Во время проведения занятий вы можете заметить агрессию ребенка. Часто она проявляется и в случаях, когда родители отказываются выполнять пожелания ребенка. Как себя вести в том случае, если при этом ребенок еще и кусается? Об этом смотрите в видео Ларисы Свиридовой.

Советы

- Нельзя заставлять ребенка заниматься, если он против игры. Ваша настойчивость может усугубить ситуацию и вызвать резкое неприятие развивающих игр.
- Помните, что концентрация ребенка на игре в 2-летнем возрасте длится лишь несколько минут, поэтому занятие не должно быть длительным.
- Обязательно похвалите ребенка, если у него что-то получилось. Это будет стимулом для дальнейших успехов крохи.
- Нельзя ругать ребенка, если он отказывается заниматься, а также в случаях, когда что-то не получилось.

- Постарайтесь сделать развивающие игры интересными для малютки. Они должны приносить малышу радость, а не вызывать скуку.
  Давайте ребенку возможность выполнять задание самостоятельно, даже если это будет очень долго. Кроха не сможет ничему научиться, пока вы будете более активны в игре, чем сам ребенок.

Получайте удовольствие от игр с малышом

Уход и режим

Для развития ребенка двухлетнего возраста немалое значение имеет здоровье крохи, которое поддерживается правильным режимом дня и уходом:

1. Важно следить, чтобы у ребенка было достаточно отдыха. Малыши этого возраста спят около 12-13 часов в сутки. У двухлеток есть один дневной сон, который длится 2-2,5 часа.

2. Утро крохи должно начинаться с умывания и чистки зубов, а также причесывания. Также важно приучить малыша к гигиене, напоминая, что после прогулки и перед едой обязательно следует вымыть руки.

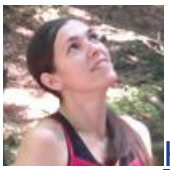
3. После дневного сна часто проводят процедуры для закаливания, например, обтирание либо обливание ног.

4. Многие дети к 2-летию уже освоили горшок и используют его по назначению. Чтобы попроситься на горшочек, ребенок произносит слова или делает знак. Некоторые детки подходят к горшку и снимают штаны.

5. Гулять с ребенком двух лет советуют ежедневно 1-2 раза, так как крохе очень нужен свежий воздух. Одевать малыша следует по погоде, чтобы не допустить перегрева, но и не позволить ребенку замерзнуть.

6. Питание 2-летнего карапуза предусматривает 4 приема пищи с промежутками 3-4 часа между ними. Питательность рациона ребенка этого возраста должна соответствовать 1400-1500 ккал.

О том, как правильно вести себя с непослушным ребенком, смотрите в телепередаче доктора Комаровского.



Юлия Бодняк

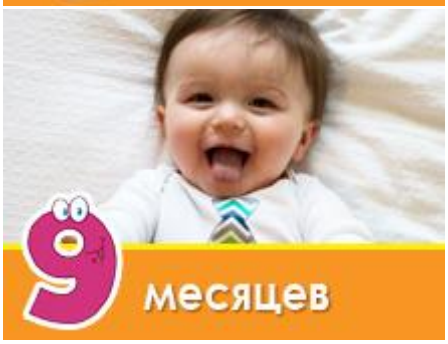
мама двоих детей с медицинским образованием

ОЦЕНИ СТАТЬЮ

ПОДЕЛИСЬ С ДРУЗЬЯМИ

7
месяцев

8
месяцев


9
месяцев

10
месяцев

11
месяцев

2
годика

3
годика

4
годика

Комментарии

1. **Юлия** , 07.12.2017

Отличная статья. Все расписано по полочкам. Нашла для себя ответы на все вопросы.

2. **Константин** , 29.01.2017

Замечательные рекомендации! Все по возрастам, структурированно. Здорово! Особенно начинаешь к ним прислушиваться, когда со старшими начинаются в школе трудности. Лучше не наступать на грабли и заботиться о развитии ребенка с детства. А еще важнее не забывать о душе, иначе будет горе от ума.

3. **Маша** , 03.01.2016

Любимые игры у нас - с крупой. Мы не только ее перебираем руками, но и насыпаем в мешочек. Мусора, конечно, после такой игры полно, но убрать это все быстро можно.

Добавить

ПОЛЕЗНЫЕ СЕРВИСЫ

Сформируй календарь прививок по дате рождения

Узнай нормы развития ребенка по дате рождения

Узнай даты введения продуктов в прикорм по дате рождения

РАЗВИВАЕМ ПО ВОЗРАСТУ

Я РОДИЛСЯ!

РОЖАТЬ ЛИ
ВТОРОГО
РЕБЕНКА?
8
«за» и «против»