

detkityumen.ru

Перевод с детского на русский: Почему дети капризничают?

□ Ребенок «липнет» к родителю

Ребенок, который настойчиво и упрямо ищет контакта с мамой и папой, скорее всего, сообщает, что ему этого контакта не хватает. Приласкайте малыша, уделите несколько минут безраздельного внимания только ему и увидите: убедившись в родительской любви и напивавшись ею, ребенок сам убежит играть.

Если не убежит, проверьте — не поднимается ли температура? Не покраснело ли горло? Часто дети тянутся к взрослым на ранних стадиях простуды, ощущая недомогание как тревожное и непонятное нечто внутри.

□ Ребенок вечером бурно веселится, иногда до слез

Вечерние буйства чаще всего вызваны тем, что ребенок устал или переполнен впечатлениями. Это мы, взрослые, когда переутомляемся, падаем и отключаемся, но дети устроены по-другому. Убедитесь, что ребенок не голоден, срочно умывайте или купайте и укладывайте его спать.

□ Ребенок на ровном месте становится гиперподвижным, капризным или агрессивным

Неожиданные приступы плаксивости и капризности в любое время могут быть вызваны голодом, переполненным мочевым пузырем или кишечником. Последите за ребенком. Многие малыши становятся особенно подвижными, когда хотят какать, и капризными, сердитыми, когда проголодались раньше срока. Покормите его или усадите на горшок в зависимости от потребностей.

□ Ребенок устраивает истерику в магазине или торговом центре

Это тоже может случиться от избытка сенсорных стимулов и усталости. Игровая комната с толпой новых друзей, долгая дорога, шум, постоянно меняющаяся обстановка, обилие товаров и игрушек в завлекательных упаковках. Если в этот момент добавить психике еще немного стресса в виде отказа купить очередную сладость или игрушку, ребенок может не справиться с чувствами. И его можно понять (кстати, понять не равно купить). Тепло посочувствуйте малышу, выясните, в чем настоящая причина проблемы, и, если решить ее на месте невозможно, со спартанским терпением и невозмутимым лицом отправляйтесь домой.

□ Ребенок ведет себя агрессивно после сладкого

Некоторые диетологи утверждают, что рафинированный сахар действует на неокрепший детский мозг, как наркотик. Сначала моментальный прилив сил, а затем откат, раздражение, у некоторых даже агрессия. Некоторые пищевые красители и усилители вкуса тоже обладают возбуждающими свойствами. Поэтому, если вы отправляетесь на долгую прогулку, позаботьтесь о здоровом перекусе. Фрукты, овощи, вода. От пирожного за обедом в кафе страшного не приключится, а от печенья или мармелада на голодный желудок хорошего не жди.

□ Ребенку снятся страшные сны

Не всегда ночные кошмары — выход для дневных страхов и переживаний или повышенной тревожности. Иногда ночные страхи вызваны нарушением кровообращения или проблемой с сосудами, — это можно проверить, обратившись к неврологу.

Страшные сны могут сниться, когда ребенок голоден. Ложиться спать голодным не менее вредно, чем объедаться на ночь.

Если ребенка преследуют повторяющиеся кошмары, не исключено, что его обижают в детском коллективе.

□ **Ребенок повторяет навязчивые ритуалы**

Открывание и закрывание дверей, избыточное мытье рук, обгрызание ногтей, речевые повторы — стереотипное поведение не всегда означает диагноз и может появиться как реакция на переутомление, недосыпание или тревогу, вызванную внешними событиями. Если с переутомлением и недосыпом все ясно — спать, лежать, расслабляться, отключиться от избыточных стимулов, то что делать с тревожностью? В первую очередь, убедите ребенка, что вы рядом, что вы его любите, что вы всегда будете с ним. Время, покой, совместные неспешные занятия, вроде приготовления еды или чтения, отсутствие лишних раздражителей помогают успокоить перевозбужденную нервную систему.

□ **Ребенок жалуется, что его все обижают (вариант — никто не любит)**

Далеко не всегда малыша действительно обижают (хотя это тоже стоит проверить, а вдруг его правда травят в детском саду или в школе). Часто ребенок просто так ослаблен, что его все ранит. Причиной могут быть физическое недомогание, раздражение от неудобной одежды или обуви, а также перемены в жизни, к которым ребенок не успел адаптироваться.

□ **Ребенок постоянно говорит, что ему скучно**

Первая реакция — напомнить ему об игрушках, книгах и мультфильмах. Но не нужно спешить! Скорее всего, «мне скучно» от малыша означает «мама, я соскучился по тебе». Скука — ощущение дыры внутри — не заполняется вещами или информацией, она заполняется отношениями с равнодушным взрослым. И решение этой проблемы — делать что-нибудь вместе. Не важно что: мыть посуду, прибирать комнату, читать книжку, смотреть мультфильм. Главное, чтобы было с кем разделить это занятие.

Вообще, есть универсальное правило: не знаете, что с ребенком и что делать, — приласкайте его. Помогает в большинстве случаев. Проверено!

Колумнист Наталья Калашникова и консультант по развитию детей Оксана Туркина

<https://vk.com>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4453/