Уважаемые родители, это информация для вас!

Быть родителем маленького ребенка - это как быть переводчиком с иностранного языка, на котором говорят только криком, смехом или слезами. В раннем возрасте (от 1 до 3 лет) эмоции ребенка - это буря, с которой он пока не умеет справляться сам.



Вот несколько простых правил, которые помогут вам и вашему малышу пережить этот период спокойнее.

1. Эмоции - это не «плохо»

Когда ребенок злится, плачет или топает ногами, он не пытается вас разозлить. Он просто учится выражать то, что чувствует. У него еще нет слов, чтобы сказать: «Я устал», «Мне обидно» или «Я хочу это, но не могу получить».

- **Что делать:** признавайте его чувства. Фраза «Я вижу, что ты очень расстроен, потому что мы уходим с площадки» работает лучше, чем «Не плачь, ничего страшного не случилось».

2. Истерика - это «короткое замыкание»

В моменты сильной истерики мозг ребенка отключается. В этот момент бесполезно читать нотации, объяснять правила или стыдить.

- **Что делать:** обеспечьте безопасность. Будьте рядом, но не пытайтесь «заткнуть» ребенка конфетой или мультиком. Просто скажите: «Я рядом, я подожду, пока ты успокоишься». Ваше спокойное присутствие - это «якорь», который поможет ему вернуться в норму.

3. Учите называть чувства



Ребенок не рождается с пониманием того, что с ним происходит. Помогайте ему расширять «эмоциональный словарь».

- **Что делать:** комментируйте свои и его эмоции в течение дня: «Ты сейчас радуешься, потому что мы идем гулять?», «Я немного устала, мне нужно посидеть в тишине». Чем больше слов для чувств он узнает, тем меньше будет поводов для истерик в будущем.

4. Границы - это проявление любви

Малышу страшно, если мир вокруг хаотичен. Четкие правила (например, «мы не бьем маму», «мы не выбегаем на дорогу») дают ребенку чувство безопасности.



- **Что делать:** будьте последовательны. Если нельзя сегодня, значит, нельзя и завтра. Но при этом будьте мягкими в подаче: «Я не могу разрешить тебе бросаться игрушками, потому что это больно. Давай лучше побросаем мячик».

5. Не забывайте про себя

Вы не сможете быть «контейнером» для эмоций ребенка, если ваш собственный сосуд пуст. Если вы чувствуете, что закипаете - это нормально.

- **Что делать:** если есть возможность, передайте ребенка другому взрослому на 10 минут. Уйдите в другую комнату, выпейте воды, глубоко подышите. Ваше спокойствие - главный инструмент воспитания.

Главное, что нужно помнить: ваш ребенок не «плохой» и вы не «плохой родитель». Вы просто учитесь друг у друга. Бывают дни, когда всё идет не по плану, и это нормально.



Министерство социальной защиты населения Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с ограниченными возможностями и ранней помощи



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

п. Красная Горбатка