Советы родителям, чьи дети страдают истериками.

Необходимо:

•  Дать возможность ребенку играть вне дома, где вы можете не следить за ним строго.

•  Иметь дома предметы, которые ребенок может толкать, носить, то есть, с которыми он может обращаться достаточно бесцеремонно.

•  Иметь достаточно игрушек и предметов домашнего обихода для игры.

•  Реже запрещать ребенку "всё трогать".

•  Не просить его, например, подойти надеть рубашку, а просто надеть ее на него.

•  Не прерывать бесцеремонно игру ребенка.

•  Укладывать ребенка спать в одно и то же время.

•  Смотреть ребенку только определенные программы телевидения, а не все подряд.

•  Приглашать в гости друзей только по определенным дням.

Как преодолеть капризы?

Скачала нужно понять причины капризов и упрямства. Ими могут быть:

•  Нарушения режима дня

•  Обилие новых впечатлений.

•  Плохое самочувствие во время болезни

•  Пeреyтомление (физическое и психическое).

Преодолеть капризы можно, если:

•  Все члены семьи будут иметь единые требования к ребенку.

•  Будут тверды в позиции, дадут понять значение слова "нельзя".

•  Научат ребенка хотеть, т.е. вырабатывать настойчивость в достижении цели.

• Будут развивать у ребенка самостоятельность в совместной, с взрослыми деятельности

•        Ни в коем случае не подбрасывайте ребёнка вверх.

•        Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягкой подстилке.

•        Поднимая ребёнка, не держите его только за кисти рук, а целиком за предплечья или бёдра.

•        Не допускайте длительного удержания ребёнком трудных поз

(более 1-2 сек.), лучше несколько раз повторите эти упражнения.

•        Знайте: висеть только на руках детям-дошкольникам опасно, т.к. высока нагрузка на суставы и весь плечевой пояс.

•        Никогда не используйте для соревнования опасные упражнения.

•        Избегайте упражнений, при которых ребенок, излишне прогибается в поясном отделе, т.к. большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.

Как избавить ребенка от страхов?

Не следует:

•  Запирать его одного в темной или тесной комнате.

•  Бить по рукам, по голове и лицу.

•  Строго наказывать и угрожать: "Позову доктора, пусть тебе укол сделает".

•  Пугать его животными.

•  Заставлять неподвижно лежать, стоять и т.п.

•  Объявлять ребёнку бойкот.

Помните: к страхам приводит большое количество запретов и малое - тепла и ласки.

Если ребёнок боится, нельзя:

•  Смеяться над ним, называть "трусишкой".

•  Высмеивать, особенно при других детях.

•  Наказывать за страх.

Как преодолеть страх?

Если ребёнок боится бабу Ягу, ведьму и т.д., то нужно:

•  Предложить нарисовать их.

•  Поиграть в сказочных героев.

**Если он боится темноты**:

•  Не надо плотно закрывать двери в его комнату.

•  Можно совершить путешествие по темной комнате вокруг его кровати, прокладывая пути к предметам, которые понадобятся ночью.

•  Придумать игру, в ходе которой нужно входить в темную комнату, например: спрятать в квартире лакомства, а самые любимые - в тёмной комнате .

Перед сном нельзя:

•  Устраивать шумные игры.

•  Смотреть страшные фильмы.

•  Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников и т.д.,

Перед сном надо:

•  Придумывать и рассказывать добрые истории из жизни белок, зайчат, гномов.

•  Спокойно разговаривать.

•  Создать обстановку мира, покоя и уюта.