



Stärkung der Erziehungskompetenz

Упря́мство и оби́ды

Familienzentrum Rietberg

Wiedenbrücker Straße 36
33397 Rietberg

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag auch 14.00 bis 18.00 Uhr

So erreichen Sie uns

Katharina Kneuper 05244 / 986-316
katharina.kneuper@stadt-rietberg.de

Martin Hillemeier 05244 / 986-308
martin.hillemeier@stadt-rietberg.de

oder: familienzentrum@stadt-rietberg.de FAX 05244 / 986-318

Informationen für Familien finden Sie unter
www.familienzentrum.rietberg.de

Dieser Handzettel wurde erstellt in Anlehnung an einen Flyer im Lokalen Bündnis für Familie Marzahn-Hellersdorf von Berlin (AG Interinstitutionelles Projekt zur Stärkung der Erziehungskompetenz) www.ipse-mh.blogspot.de .



Rietberg

„ Детское упрямство и его причины“

Приступы упрямства и истерики проявляются на втором году жизни ребенка, достигают своего апогея в возрасте от 2 до 3 лет и проходят в возрасте 4 лет. Они происходят на предсказуемой стадии развития ребенка, когда он начинает развивать чувство собственного «Я»: он уже достаточно взрослый, чтобы чувствовать «я хочу» / «я не хочу», но еще слишком мал, чтобы знать как получить то, что хочешь. У большинства детей приступы ярости происходят только в определенном месте (например, в детском саду или дома, но не в обоих местах) и в присутствии определенного человека (при матери, но не при отце или наоборот). Приступы истерики являются таким образом «игрой на публику», потому что ребенок знает, что так он скорее всего добьется своего. Многие родители при «выступлениях» такого рода чувствуют себя неловко и готовы дать ребенку то, что они до этого давать не хотели, лишь бы он успокоился.

Учиться хладнокровию - это поможет предупредить чувства злости и раздраженности:

1. Внутренний диалог – аргументация разговором с самим собой

Вы радуетесь запланированной поездке на поезде. Но Ваш ребенок долго копается и Вы опаздываете на поезд. Как Вы реагируете? Вы злитесь из-за срыва поездки, ругаете своего ребенка, день испорчен – поезд не вернуть.

Вместо этого измените свое отношение к этому:

Попытайте встать над обстоятельствами, т. е. вспомните о своей роли как матери или отца. В этом Вам поможет сознание того, что этот период труден как для родителей, так и для ребенка, «но мы преодолеем и эти трудности». Вы, конечно, можете определить ребенку рамки поведения, но эти рамки должны соответствовать возрасту ребенка и все связанные с этим последствия должны Вами выполняться. Лишь только заявить, что Вы разочарованы и не согласны с его поведением, часто бывает недостаточным и только вызывает излишнее чувство вины – с обеих сторон.

И что дальше?

Представьте себе какой интересной может быть прогулка в ближайшие окрестности. Например, посещение игровой площадки

...

Попытайтесь при этом представить себе отрицательные стороны поездки в поезде: стресс в купе, постоянно плачущий ребенок. Думая об этом, Вы расслабляетесь и Ваша обида становится не такой острой.

2. Мысленно поставить точку и отвлечься – так Вы выйдете из досадной ситуации Вы злитесь на то, что Ваш ребенок мешает Вам в то время как Вы делаете покупки. Вам приходят в голову различные мысли. Например,: «все-то ему надо потрогать руками» или «ведь делает все, чтобы меня позлить». Прежде, чем Вы заведетесь окончательно, громко скажите «СТОП» и попытайтесь отвлечь себя и/или ребенка. Сконцентрировав свои мысли на чем-то другом, Вы сможете снять остроту досадной ситуации.

3. Понимание проблем ребенка – что мой ребенок хочет этим сказать?

Раздражение пройдет, если Вы попытаетесь войти в положение Вашего ребенка, который как раз выводит Вас из себя. Как только Вы поймете его поведение, Вам сразу придут в голову альтернативные действия в данной ситуации и лучшие пути ее решения – либо Вы оба найдете компромисс и/или Ваш ребенок может в это раз настоять на своем.

4. Юмор – это когда смеешься, даже если не до смеха, даже, над самим собой «А ведь это была ситуация, когда можно было дойти до белого каления и...», такие слова помогают разрядить конфликтную ситуацию.

5. Снятие напряжения

При напряженных ситуациях нужно взять себе за правило: пытаться снять напряжение!

Если Вы не можете сразу же выйти из состояния напряжения, то сядьте иди просто остановитесь и сожмите кулаки. Сделайте глубокий вздох. Задержите воздух, потом выдохните и разожмите кулаки. При этом говорите себе «Спокойно, спокойно». – Зачастую это имеет чудотворное действие.