

УДК 372.3/4
ББК 74.1
Г65

Г65 Гончарук Е. В.

Как предотвращать капризы и справляться с истериками. Практическое руководство для родителей. – М.: КТК «Галактика», 2021. – 170 с.: ил.

ISBN 978-5-6044122-2-0

Пока дети растут, родителям приходится иметь дело с их непрос-
тым поведением и взрывными эмоциями. И как нелегко бывает
отреагировать правильно, чтобы и проблему решить и сохранить, при
этом, теплые отношения с малышом.

Книга содержит большое количество практических рекоменда-
ций, которые помогут родителям находить общий язык с ребенком.
Понимать его потребности и подбирать именно ту реакцию, которая
существенно уменьшит количество истерик и капризов, позволив
по-настоящему получать удовольствие от взаимодействия. Шаг за ша-
гом автор проводит читателя по особенностям каждого возраста – от
раннего детства до младших школьников, помогая предотвращать и
решать трудности этого периода.

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроиз-
ведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без
письменного разрешения владельцев авторских прав.

Материал, изложенный в данной книге, многократно проверен. Но, по-
скольку вероятность технических ошибок все равно существует, издательство
не может гарантировать абсолютную точность и правильность приводимых
сведений. В связи с этим издательство не несет ответственности за возможные
ошибки, связанные с использованием книги.

ISBN 978-5-6044122-2-0

© Гончарук Е. В., 2021
© Оформление, издание, КТК «Галактика», 2021

Оглавление

Вступление	6
Принципы, на которых построена эта книга.....	9
Часть I. Капризы и истерики у детей от 1 до 3 лет.....	13
Глава 1. Причина первая: Разочарование.....	14
А нужен ли запрет?.....	16
Прерывание или сопровождение?	19
Упражнение «Наблюдаем за фрустрацией»	23
Переживания от невозможности сделать то, что хочется и донести о своих потребностях	27
Глава 2. Контейнирование эмоций ребенка как навык родителя.....	29
Глава 3. Причина вторая: Проверка границ	32
Упражнение «Определяем границы».....	33
Как устанавливать границы?	34
Что делать, если ребенок нарушает запрет?	34
Пошаговый алгоритм установления границ	35
Если правило относится к категории «Нельзя, но иногда можно»	36
Глава 4. Разборки в песочнице	38
Глава 5. Причина третья: Физический дискомфорт.....	40
Глава 6. Причина четвертая: Усталость и перевозбуждение	42
Глава 7. Устойчивые и чувствительные дети.....	45
Глава 8. Причина пятая: Страх или боль.....	49
Что может вызвать страх у ребенка в возрасте от одного до трех лет?.....	50
Глава 9. Причина шестая: Нетерпение.....	53
Глава 10. Если малыш убегает на прогулке	54
Глава 11. Кризис трех лет.....	55
Негативизм	55
Упрямство	58
Строптивость	60
Обесценивание	61
Деспотизм.....	63
Своеволие	63
Что в итоге?.....	65
Глава 12. Вопросы родителей	66

Часть II. Капризы и истерики у детей от 3 до 6 лет.....71

Глава 13. Причина седьмая: Сознательное управление родителями.....	72
Многократные повторения.....	74
Кумир семьи.....	75
Давай договоримся!.....	76
Всегда ли нужно вести переговоры?.....	78
Естественные и логические последствия.....	79
Упражнение «Логические последствия».....	81
Что мешает применению этих методов на практике?.....	82
Глава 14. Истерика в магазине.....	85
Глава 15. Причина восьмая: Привлечение внимания.....	88
Этап первый: Дать внимание раньше, чем начнутся истерики.....	90
Этап второй: Подкрепить социально желательные способы запрашивать внимание.....	91
Этап третий: Позаботиться о достаточном количестве внимания ребенку.....	92
Упражнение «Ребенок – гость».....	93
Глава 16. Причина девятая: Борьба за власть.....	95
Неэффективные стратегии.....	96
Глава 17. Умение принимать поражение.....	101
Глава 18. Причина десятая: Обида, стыд, переживание чувства унижения.....	104
Упражнение «Добрые и злые фразы».....	108
Упражнение «Мой строгий начальник».....	109
Конфликты с другими.....	111
Глава 19. Страхи дошкольника.....	113
Глава 20. Причина одиннадцатая: Перемены в привычном образе жизни.....	115
Рождение младшего ребенка.....	115
Переезд.....	116
Развод родителей.....	117
Поход в детский сад.....	118
Глава 21. Причина двенадцатая: Особенности семейных отношений.....	121
Глава 22. Ссоры братьев и сестер.....	123
Глава 23. Ответы на вопросы родителей.....	127
Часть III. Капризы и истерики у детей от 6 до 11 лет.....	130
Глава 24. Кризис 7 лет.....	130

Глава 25. Причина тринадцатая: Чрезмерная нагрузка и завышенные ожидания	132
Как избежать чрезмерных нагрузок?	136
Завышенные ожидания родителей.....	137
Эффективное обучение	138
Глава 26. Причина четырнадцатая: Конфликты во взаимоотношениях с другими людьми.....	141
Какими могут быть действия родителей	141
Упражнение «Незаконченные предложения».....	143
Пошаговый алгоритм разрешения конфликтов	144
Глава 27. Ответы на вопросы родителей	148
Часть IV. Позаботимся о родителях	151
Глава 28. Профилактика раздражения	152
Что делать, если раздражение уже накопилось	153
Если вы все-таки не сдержались и накричали.....	155
Как родителям справиться с собственными эмоциями	155
Упражнение «Выявляем убеждения».....	158
Почему наказания не работают	160
Право на ошибку	162
Вместо заключения	164
Список литературы	167