



Во время переезда и обустройства в Канаде у вас и вашей семьи произошли многочисленные изменения. Они могут вызвать стресс и тревожность у всех членов семьи. Поведение ребенка, испытывающего тревогу, может быть сложным. Он может быть непослушным, плаксивым, цепляться за вас или плохо спать и есть.

Вам важно проявлять последовательность и быть понимающим, терпеливым и любящим родителем независимо от того, как ведет себя ваш ребенок.

Различия в поведении в зависимости от возраста

МЛАДЕНЦЫ

- Младенцы не могут рассказать нам о своих чувствах, но когда им что-то не нравится, они кричат, чтобы сообщить нам об этом. Ваш ребенок может также произносить различные звуки, чтобы «поговорить» с вами.
- Звук вашего голоса помогает ребенку успокоиться.
- Когда ребенок что-то проливает или ломает, он делает это непреднамеренно.
- Младенцы постарше начинают беспокоиться в присутствии незнакомых людей, особенно если они не привыкли оставаться без родителей.

ДЕТИ ЯСЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

- Эти дети еще недостаточно контролируют свои чувства. Когда ребенок испытывает беспокойство, ему нужно, чтобы вы его успокоили и он чувствовал, что все в порядке. Он не может сдерживать слезы или перестать цепляться за вас.
- Ваш малыш может быть недоволен, если вы пытаетесь уйти даже ненадолго. Он не знает, вернетесь ли вы, и чувствует себя потерянным без вас.
- Малыши изучают мир и взаимодействуют с ним, используя все части тела. Они могут ударить, стукнуть, ущипнуть, укусить или потянуть за волосы.
- Не ожидайте, что они будут вам полностью повиноваться.

ДЕТИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ)

- Дошкольники постепенно учатся успокаиваться и контролировать себя.
- Ваш ребенок постепенно учится общаться, чтобы получать то, что ему нужно, но ему трудно пользоваться этими новыми навыками, когда он испытывает беспокойство.

Когда дети плохо себя ведут?

Зачастую дети ведут себя плохо, когда испытывают какой-то стресс. Это происходит в следующих случаях:

- когда они испытывают сильные чувства, которых они не понимают (например, разочарование, страх, гнев, беспомощность);
- когда у них есть настоятельные потребности (например, они устали, голодны, им больно, они больны);
- когда они находятся в неблагоприятной обстановке (например, когда вокруг слишком шумно, обстановка давящая, другие люди сердятся);
- когда взрослые не реагируют или не могут реагировать на их потребности или эмоции;
- когда они не знают другого способа выразить себя;
- когда они сталкиваются с социальными проблемами (например, вступают в игру, делятся, учатся командовать и подчиняться).

10 рекомендаций, которые помогут управлять поведением ребенка

1. Создайте в доме спокойную, расслабленную, безопасную обстановку, не загромождайте его и выделите место для игр.
2. Спокойно слушайте и говорите с ребенком.
3. Играйте с ребенком на его уровне и уделяйте ему все свое внимание.
4. Имейте реалистичные ожидания, соответствующие возрасту и способностям ребенка и времени суток.
5. Придерживайтесь установленного распорядка. В случае каких-либо изменений сообщите о них ребенку за несколько минут. Ожидайте, что при изменении распорядка ваш ребенок может негативно реагировать. Планируйте свои действия, если собираетесь делать что-либо сложное (например, накормите ребенка или дайте ему поспать перед походом в магазин).
6. Следите за поведением ребенка и обращайтесь внимание на факторы, которые вызывают плохое поведение. Обращайте внимание на первые признаки недовольства и успокаивайте ребенка.
7. Избегайте ситуаций, которые приводят к плохому поведению (например, спешка, отсутствие внимания, голод или усталость).
8. Установите четкие, последовательные ограничения и придерживайтесь их. Сразу и спокойно остановите неправильное поведение.
9. Моделируйте поведение, которое вы ожидаете от своего ребенка. Телесные наказания не помогают прекратить плохое поведение. Они очень вредны.
10. Помогите ребенку справиться с ситуацией правильными способами (например, если ребенок хватается за что-то игрушку, помогите ему научиться предлагать другому ребенку другую игрушку или сказать: «Можно я поиграю?»)

Посетите веб-сайт cmascanada.ca/cnc/parents, чтобы получить дополнительную информацию для родителей на разных языках



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada