

# Как быть, если у вас шумный ребенок: 8 рекомендаций психолога

Дети могут громко разговаривать, возмущаться и шумно играть.

Причем в любое время суток. Отчего соседям иногда кажется, что жизнь превратилась в ад, а некоторые даже готовы вызвать органы опеки.

На самом деле дети шумят не для того, чтобы кому-то досадить, а потому что устали или перевозбудились. Расскажу, что делать родителям, чтобы дети вели себя тише.

## *Как научить ребенка соблюдать тишину*

1. Не сравнивайте с другими детьми
2. Соблюдайте режим дня
3. Помогите ребенку успокоиться
4. Тренируйте навык говорить тише
5. Придумайте условный знак
6. Подумайте, чем занять ребенка
7. Обсудите нормы поведения
8. Будьте регулярны

## **Почему дети шумят**

Причина такого поведения во многом связана с особенностями развития нервной системы. В этом возрасте возбуждение часто преобладает над торможением, поэтому дети более эмоциональны, чем взрослые. Бывает, что еще пять минут назад ребенок громко плакал, а теперь хохочет. И такое поведение является нормой.

Многое также зависит от общества. Если ребенок будет бегать вокруг столика в кафе, в России ему, скорее всего, сделают замечание. В Дании могут не обратить на это внимания.

Ребенок сможет вести себя тише к семи годам, когда участки мозга, которые отвечают за волевые усилия, будут достаточно развиты. К этому возрасту

он понимает, что, даже если во время урока хочется бегать и кричать, этого делать нельзя.

Большинство детей может контролировать свое поведение уже в старших группах детского сада: они понимают, что на занятиях надо вести себя тише. А вот на прогулке включается цепная реакция: если начнет шуметь один ребенок, к нему подключатся остальные.

На детских площадках дети громко разговаривают друг с другом, даже если стоят рядом. Этому способствует сама атмосфера — фоновый шум, который перевозбуждает ребенка. Есть и другая причина: ребенок может говорить громко, желая донести до собеседника информацию. Иногда так поступают и взрослые, например, когда стесняются разговаривать на иностранном языке.

Еще ребенок может шуметь, потому что устал. Уставшему взрослому хочется полежать или полистать ленту в соцсетях, а ребенок никак не может успокоиться, так как из-за усталости процессы возбуждения у него преобладают над процессами торможения. Именно поэтому вечером дети становятся более активными и громкими.

Наконец, последняя причина — особенности ребенка. Необязательно это будут проблемы вроде СДВГ, с которыми лучше обратиться к детскому психологу. Это могут быть черты характера: один ребенок уже в четыре года не будет бегать по поликлинике, а другому и в семь лет сложно сидеть в очереди к врачу. Все дети разные. Но родители в любом случае могут помочь своим детям.

### **СОВЕТ № 1**

#### **Не сравнивайте с другими детьми**

Не стоит сетовать, что ваш ребенок вечно шумит, в то время как дочь ваших друзей спокойно сидит в очередях. Он тоже научится вести себя тише, но чуть позже. А пока воздержитесь от длительного и частого посещения общественных мест, которые вызывают больше всего проблем. Например, оставляйте ребенка дома или заказывайте вещи с примеркой на дом, если знаете, что сын или дочь не любят ходить по магазинам с одеждой.

Постепенно увеличивайте время пребывания в общественных местах, но не ожидайте результатов сразу. Подмечайте даже маленькие успехи: полгода назад ребенок не мог и десяти минут спокойно походить по магазину, а теперь дал возможность купить две вещи. Неважно, что дочь ваших друзей выдерживает часовой шопинг. Она — другой человек.

### **СОВЕТ № 2**

#### **Соблюдайте режим дня**

Детям важна стабильность и предсказуемость. Почему в саду им может быть проще, чем дома? Потому что там есть строгий режим: позавтракали, поиграли,

позанимались, погуляли, поели, поспали. Такой порядок успокаивает нервную систему.

Дневной сон — важная часть распорядка дня. Есть дети, которые не хотят спать днем, но и для них надо организовывать островки спокойствия. Например, ребенок может полежать в кровати, пока родители читают ему книгу, или поиграть в тихую настольную игру. Главное, чтобы это не был просмотр телевизора или игры на телефоне — они, напротив, возбуждают.

Иногда приходится нарушать режим дня. Но если вместо дневного сна вам пришлось идти на прием к врачу, не ждите, что ребенок будет спокойно сидеть в очереди. Скорее всего, он будет шуметь просто потому, что устал.

### СОВЕТ № 3

#### **Помогите ребенку успокоиться**

Вечер — самая тяжелая часть дня во многих семьях. Родители хотят спокойно полежать на диване, а ребенок визжит и кричит. Кажется, что уложить его спать невозможно.

Важно понимать, что он ведет себя так не из вредности и ему надо помочь успокоиться. Например, сделать массаж или почитать книгу. Но если ребенок бежит с визгом вокруг стола, он вряд ли согласится сыграть партию в шахматы. Сначала надо его поймать и обнять, то есть немного затормозить, и уже потом предложить спокойную деятельность.

Шумные вечерние игры часто вызывают беспокойство соседей. И это логично — скорее всего, они тоже устали за день. Возможно, стоит заранее обеспокоиться шумоизоляцией. Но важно понимать и то, что дети не должны бегать по квартире в полночь. Нужно соблюдать суточные нормы сна.

Это может быть трудно. Но если ввести определенные ритуалы перед сном, со временем они войдут в привычку и ребенку будет проще заснуть. Например, пока вы готовите ужин, можно включить аудиосказки, а потом сыграть всей семьей в спокойную настольную игру. А когда ребенок искупается, сделать ему массаж и уложить спать.

### СОВЕТ № 4

#### **Тренируйте навык говорить тише**

Старайтесь избегать отрицательных конструкций. «Не кричи» лучше заменить на «давай говорить потише», и показать, каким тоном стоит разговаривать.

Когда я работала школьным психологом, однажды потеряла голос в начале учебного года. А надо было заниматься с первоклассниками. Я пришла в класс и попросила учительницу объявить, что не могу громко разговаривать, так как у меня сел голос. Удивительно, но, когда я начала говорить очень тихо, дети тоже

притихли и вслед за мной стали разговаривать шепотом. Вы можете повторить этот эксперимент. Скорее всего, ребенок тоже перейдет на шепот.

Тренироваться в умении регулировать громкость голоса лучше перед посещением общественного места. Если у вас есть умная колонка Алиса, можно поиграть: пусть ребенок просит ее говорить то тише, то громче. Еще можно предложить ребенку побыть умной колонкой: пусть он поет или читает стихотворение, а вы будете говорить «громче» или «тише».

#### **СОВЕТ № 5**

##### **Придумайте условный знак**

Можно придумать условный знак, который означает, что надо вести себя тише. Используйте этот знак, когда вы с ребенком идете в общественное место или едете в транспорте. Перед выходом из дома заранее договоритесь: «Мы сегодня идем в поликлинику. Давай я поглажу тебя по спине, если услышу, что к тебе опять кричалка пришла и ты начинаешь визжать так, что у других уши болят». Иногда такой способ работает.

В некоторых случаях надо помочь ребенку физически. Например, взять за руку и отвести в сторонку, чтобы он мог успокоиться. Посадить к себе на колени или опустить ногу, которую ребенок положил на стол.

#### **СОВЕТ № 6**

##### **Подумайте, чем занять ребенка в общественном месте**

Проблему всегда проще предотвратить, чем решить. Если вы знаете, что ребенок легко перевозбуждается, не стоит надеяться, что в этот раз он будет вести себя спокойно. Если вам надо, к примеру, зайти на почту или в МФЦ, а ребенка не с кем оставить, подумайте, чем вы займете его, пока будете дожидаться своей очереди.

Очевидные приемы вроде чтения книги могут не сработать, потому что ребенку будет сложно сконцентрироваться из-за множества раздражителей: собака залаяла, табло загорелось, дядя подошел. Подобное отвлекает даже взрослых.

Лучше придумать спокойную игру, которая увлечет ребенка. Подумайте, чем он любит заниматься? Например, ему нравится кинетический песок. В МФЦ его не возьмешь, но можно предположить, что ребенок любит что-то щупать. Тогда его может заинтересовать игра «Отгадай, что лежит у меня в сумке». Покажите ребенку содержимое сумки, а потом попросите закрыть глаза и угадать предметы на ощупь.

Если ребенок любит лепить, можно взять с собой воздушный пластилин — в отличие от обычного, он не оставляет следов. Попросите слепить какой-то предмет, который он видит рядом. Ваша задача — отгадать. Потом можно поменяться.

Некоторые дети любят считать. Тогда можно придумать такую игру: вы считаете предметы красного цвета, ребенок — синего. Выигрывает тот, кто нашел больше предметов. В эту игру можно играть по дороге, если надо куда-то долго идти или ехать. В этом случае можно считать машины.



Феникс >  
**Чем занять ребенка в очереди? Игры, считалки, потешки**  
★ Нет оценок



Артикул ..... 226608802  
Автор ..... Диченкова Анна Михайловна  
Языки ..... русский  
Жанры/тематика ..... Детское творчество и досуг; Развитие ребенка  
Количество страниц ..... 124 страниц  
Обложка ..... мягкая  
Вид бумаги ..... офсетная  
Все характеристики и описание

Все книги Феникс >

**174 Р** 184 Р 360 Р  
с WB кошелем

Добавить в корзину

Купить сейчас

16 сентября, склад продавца Минск  
Пантера ★ 4.9

Частями ? Комиссия 27 Р

Сейчас 61 Р Раз в 14 дней, 5 платежей 30 Р

Подобные игры могут сработать, даже если рядом шумят другие дети. Кстати, они тоже могут подключиться к игре. Главное — чтобы она увлекала.

Есть и универсальное средство — телефон. Если вы сильно устали или уже не знаете, во что сыграть, а надо сосредоточиться, можно включить мультфильм или показать головоломку на телефоне. Но многое зависит от контента: если ребенок будет играть в гонки, скорее всего, он перевозбудится еще сильнее. Следовательно, и шума будет больше.

## СОВЕТ № 7

### Заранее обсудите нормы поведения

Перед посещением магазина или театра объясните ребенку, что его там ожидает. Расскажите, почему нельзя трогать витрины или выбегать на сцену во время представления. Но не ждите, что ребенок сразу поймет и примет правила поведения. Опыт посещения таких мест не появится сам по мере взросления. Его надо нарабатывать постепенно.

Не стоит сразу вести ребенка на полуторачасовой спектакль или концерт симфонической музыки. Лучше выбрать детский формат, где ребенок станет полноценным участником спектакля. Например, в Москве можно начать с посещения дома сказок «Жили-были».

Активности для детей сейчас есть не только в крупных городах. Так, редактор Т—Ж отдыхала с семьей в Рязани и побывала в интерактивном музее сказок «Забава». Там детей вовлекают в постановку, а после нее играют и устраивают чаепитие. Ребенку так понравилось, что за неделю в городе он уговорил маму сходить в этот музей трижды.

Будьте готовы к тому, что все может пойти не по плану. Приведу пример. У меня двое детей. Первый музей, который мы посетили, был палеонтологическим, потому что сын увлеклся динозаврами. У входа муж остановился около таблички, чтобы прочитать про кости динозавров. А мы с детьми пробежали два круга и ушли. Дети остались в восторге, а вот мы с мужем не успели изучить то, что нам было интересно. К такому надо быть готовым.

Еще ребенок может испугаться, например, Кикиморы в фильме, и вам придется покинуть сеанс раньше. Это не значит, что вы никогда не сможете ходить в кино — просто выберите другой фильм и сходите попозже.

## СОВЕТ № 8

### **Будьте регулярны**

Мы, родители, не всегда бываем последовательны в своих действиях. Например, сегодня можем дать ребенку ложку и попросить есть самостоятельно, а завтра решим покормить его сами. Так же и с другими навыками.

Когда на консультациях мне говорят, что никак не могут чему-то научить ребенка, я спрашиваю: «Когда ваш ребенок приходит с улицы, он снимает обувь?» Родители отвечают «да». Тогда я спрашиваю, как удалось добиться выполнения этого правила. Ответ — благодаря постоянству. Если бы родители периодически разрешали проходить в грязной обуви и ложиться на кровать, ребенку было бы сложнее привыкнуть разуваться.

Постоянство важно при выработке любого навыка. Не существует волшебной пилюли. Но если идти маленькими шагами, вы обязательно добьетесь результата. И не забывайте хвалить ребенка за то, что сегодня у него получилось вести себя чуть тише, чем вчера. Поддерживайте его веру в себя.