

«На что ребенок злится и как реагировать»

Консультация педагога психолога для родителей



Подготовила педагог-психолог

Угольникова В.В.

Усталость, повышенное количество раздражителей — вот наиболее частые причины приступов злобы у малыша. Когда вы запрещаете ему что-то или не даете желаемого, он может, например, прыгнуть в лужу, залезть высоко по лестнице. Часто также гневается, когда ему не удастся чего-то сделать, например кубики не хотят соединяться в картинку, машинка не едет. Порой самая ерундовая ситуация может вызвать у него приступ истерики.

Будьте сдержанны. Если вы в чем-то отказываете, что-то запрещаете, делайте это решительно, но спокойным тоном. Ваш крик может дополнительно рассердить маленького скандалиста. Если чувствуете, что напряжение внутри вас нарастает, выйдите в другую комнату, подышите глубоко и ровно. Именно вы должны управлять сложившейся ситуацией.

Будьте рядом. Когда видите, что малыш вот-вот взорвется, присядьте рядом с ним на корточки и шепчите ему на ушко ласковые слова до тех пор, пока он не почувствует облегчение. Скажите: «Мамочка тут, с тобой... Мама рядом» и т. п. Нежно гладьте его по спинке. Или возьмите на ручки и прижмите к себе. Можете покачать его на коленках или потанцевать вместе с ним, держа его в объятиях. Покачивания и ваши нежные прикосновения снизят, а может быть, и вовсе снимут ненужное напряжение. Скорее всего, малыш заулыбается и благодаря этому забудет, как сильно рассердился.

Запретите ему драться. Двух-трехлетний ребенок еще не понимает, почему нельзя бить другого человека. Он должен получить короткое, простое сообщение-запрет. Когда собирается ударить или лягнуться, схватите его за руку или придержите ногу. Строго скажите: *«Нельзя бить. Это больно. Ручки — для того чтобы обнимать, а не для того, чтобы драться, а ножки — для того чтобы ходить, а не лягаться».*

Предоставьте ему право выбора. Вы не должны потакать ребенку, но и заставлять тоже не стоит. Предоставьте ему возможность выбирать. Спросите: «Хочешь съесть на десерт йогурт или творожок?», «Наденешь голубые колготки или с божьими коровками?». Малыш, вместо того чтобы злиться, сосредоточится на принятии решения и будет доволен, что может иметь собственное мнение.

ЧТО ПОМОЖЕТ РАЗРЯДИТЬ ЗЛОСТЬ

Гелиевый прорезыватель для зубов. Если малыш начинает кусаться от злости, приготовьте контейнер с гелиевыми прорезывателями либо мисочку с кусочками сырой морковки и скажите: «Если разозлишься и захочешь кусаться, не кусай людей, кусай эти вещи».

Битва подушками. Разозлившемуся малышу предложите подраться подушками или воздушными шариками. В свою очередь, когда он сердится на улице, во время прогулки, выбросу негативной энергии поможет пробежка по лестнице — подъем и спуск по ступенькам.

Важно знать

Нужность эмоций

Давайте разрешим ему злиться

Если не позволять ребенку получать разрядку через выражение эмоций, то спустя некоторое время у него могут проявиться симптомы агрессии, направленной против себя самого. Накопленная злость находит выход в вырывании собственных волос и обгрызании ногтей до крови.

Позвольте ребенку злиться! Злость сама по себе не является негативной эмоцией. Негативными могут быть только способы ее выражения.

Ребенок к дошкольному возрасту становится все более самостоятельным. Он уже не теряется в собственных ощущениях, как двух–трехлетка. Начинает различать и контролировать свои эмоции. Поскольку он уже в определенной степени овладел речью, ему удастся эти эмоции выражать словами. Правда, он злится точно так же, как и раньше, однако уже отдает себе отчет в своем поведении и учится предвидеть его последствия. Способы выражения злости могут быть разными. Например, приступы истерики, во время которых он бросается на пол, брыкается до посинения, устраивает трагические сцены в общественных местах.

НА ЧТО ОН ЗЛИТСЯ И КАК РЕАГИРОВАТЬ

Стресс, связанный с детским садом, — это наиболее частая причина нервной реакции. Малыш может, например, драться с детьми в группе, портить вещи. Может вести себя спокойно в садике, а подавленным эмоциям давать волю дома. Частым поводом для злости у дошкольников бывают отношения с ровесниками. Малыш пытается самоутвердиться и определить свое место в кругу других детей. В нем пробуждается потребность доказать свою правоту, а также завести друзей. Дошкольник очень расстраивается, когда оказывается, что другим что-то удастся, а ему — нет. Он реагирует злостью на запреты и пробует сознательно добиться того, чего хочет.

Переждите. Когда ребенок в истерике кидается на пол, не реагируйте. Отойдите на несколько шагов и притворитесь, что не видите этого. Хотя это и трудно, выдержите паузу. Когда минует приступ злости, не комментируйте его поведение.

Похвалите. Когда вы видите, что малыш разозлился, однако старается сдерживать негативные эмоции, скажите: «Я тобой горжусь, потому что ты не ударил Колю, хоть я и видела, что ты очень разозлился» — и т. п.

Разговаривайте. Когда пройдет злость, помогите ребенку осознать его ощущения. Например, попросите его закончить такие предложения: «Меня разозлило то, что...», «Я рассердился, потому что...». Прочитайте ребенку сказку, в которой герои испытывали злость и смогли с ней справиться.

ЧТО ПОМОЖЕТ РАЗРЯДИТЬ ЗЛОСТЬ

Бумага и карандаш. Дайте малышу карандаш и бумагу. Попросите его нарисовать, как сильно он рассердился. Когда ребенок закончит рисунок, скажите: «О, я вижу, что ты действительно очень зол». И спросите: «Твоя злость прошла?» Если услышите, что нет, дайте еще один лист бумаги и попросите: «Нарисуй мне еще». Иногда необходимо сделать несколько рисунков.

Кодекс злости. Это своеобразный договор о приемлемых для вас формах выражения негативных эмоций. Договоритесь вместе с ребенком, какое поведение полезно, а какое — абсолютно недопустимо в проявлении злости. Например, можно топтать, прыгать, лупить кулаками по подушкам, но нельзя никого щипать, бить, не разрешается кидаться предметами. Договоритесь, какие последствия повлечет за собой плохое поведение, например прекращение игры.

Удар по злости. Если ребенок кидается предметами, найдите другой способ разрядки. Например, договоритесь, что всякий раз, как ребенок

разозлится, он может ударить теннисной ракеткой по дивану и в то же самое время прокричать, почему он злится. Благодаря этому не только ваше чадо выпустит пар, но и вы узнаете, что его рассердило.

Перенаправление. Если вы видите, что малыш вот-вот взорвется, попробуйте перевести нарастающее напряжение на другие рельсы. Спросите: *«Ты злишься, правда?»* А потом предложите ему стать быстрее своей злости и перегнать ее. Вам поможет бег вокруг стола, скакание на одной ножке из комнаты в комнату. Бегайте, прыгайте вместе. Такая игра наверняка разрядит напряжение и разгонит злость.

Ученик начальной школы

Ребенок в этом возрасте уже имеет представление о том, почему он злится. Он также отдает себе отчет, что его слова могут ранить других. Разозлившись (независимо от того, 7 ему лет или 12), он может плакать, кричать, употреблять обидные слова, задираться. Может также пытаться подавлять свою злость, например молчать, запирается в комнате и только через какое-то время взорваться.

НА ЧТО ОН ЗЛИТСЯ И КАК РЕАГИРОВАТЬ

Школьные разочарования. У вашего ребенка возникает все больше обязанностей в школе и дома. Ему не удастся со всем этим справиться. У него также появляется огромная потребность в признании со стороны ровесников. Он испытывает стресс, когда не получает этого или отбивается от группы.

Не оценивайте, обсуждайте. Не говорите: «Ты лентяй». Скажите лучше: «Ты не убрался у себя в комнате. Наверняка этому есть какая-то причина». Обсуждайте проблему. Ребенок должен знать, что всегда может к вам прийти и поговорить о сложных делах.

ЧТО ПОМОЖЕТ РАЗРЯДИТЬ ЗЛОСТЬ

Устанавливайте границы. Решительно, но без крика объясните ребенку, с каким поведением вы не соглашаетесь: не позволяете кидаться предметами или употреблять оскорбительные слова. Определите последствия подобного поведения и будьте последовательны.

Спортивные занятия, которые ребенок будет посещать 2–3 раза в неделю. Лучше всего помогают дзюдо, бокс, кикбоксинг, или танцы для девочек. Подойдут также баскетбол, теннис, плавание — выберите ту дисциплину, которая нравится ребенку.

Выбрасывание злости. Вручите скандалисту большой лист бумаги. Попросите записать на нем все, что он чувствует, именно теми словами, которые приходят ему на ум. Потом пусть скомкает бумагу и выбросит ее в мусорное ведро либо попинает ногой. Это один из очень эффективных методов избавления от негативных эмоций, как утверждают психологи.

Сохранение спокойствия. Когда ребенок злится, можно, к примеру, повторить несколько раз: «Это меня бесит, но я не буду кричать. Я сохраняю спокойствие».

Дыхание, вода и счет. Могут помочь следующие методы: несколько раз сжать и разжать кулак, глубоко подышать и напиться воды, либо посчитать в обратном порядке от 20 до 1. Ну или... обложите кресло подушками. А ребенок пусть разбежится и бросается в кресло. Это упражнение необходимо проделать несколько раз. Подушками, кстати, можно в шутку подражаться.