

Детские истерики

Часто родители сталкиваются с детскими истериками, на которые не умеют правильно реагировать. Если ваш ребенок плачет, помогите ему своими действиями. Будьте рядом с ним, сядьте так, чтобы вы были рядом, если он захочет прижаться и обнять вас.

Запомните, что истерики не могут продолжаться бесконечно. Малыш выплеснет свои накопившиеся эмоции и ему станет легче. Если он решит поделиться с вами своими переживаниями, то не перебивайте, а внимательно выслушайте ребенка.

Часто на поведение родителей влияет окружение. Чтобы люди не подумали, что вы плохая мать и неправильно воспитали своего ребенка, родитель пытается любым способом прекратить истерику, если она произошла на улице. Но это неверный подход. Ведь, вместо того, чтобы дать ребенку поплакать и сделать выводы, что он таким поведением все равно ничего не добьется, вы спешите его утешить и дать то, чего он добивается. Как следствие – истерики происходят вновь и вновь. Поэтому не поддавайтесь на провокации и не давайте собой манипулировать. Тогда ребенок уяснит раз и навсегда, что истерики не помогут добиться желаемого.

Таким образом, необходимо давать ребенку выплеснуть свои эмоции, их нельзя накапливать и сдерживать. Задача родителей – помочь делать это правильно и мирно, не причиняя вред ни себе, ни другим. Слушайте своего ребенка, будьте ему другом и поддержкой, при этом не давайте собой манипулировать, и вскоре вы сами увидите результаты.



Контакты

Дни консультаций
педагога-психолога ДОУ:

Вторник с 08.00 до 09.00

Пятница с 17.00 до 18.00

Составитель: педагог-психолог:

Хохлова Галина Валерьевна


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 11 «Яблонька»

Памятка для родителей



**Как научить
ребенка
адекватно
выражать
свои эмоции**

г. Канск



Как научить ребенка адекватно выражать свои эмоции

Любой ребенок нуждается в том, чтобы родители объяснили ему, как правильно их нужно выражать эмоции.

Зачастую сам ребенок не знает, как справиться с обидой, злостью, и другими проявлениями своих чувств. Но задача родителей – не подавлять чувства и эмоции ребенка, а научить их контролировать и правильно ими управлять.

Как малыш выражает эмоции

Эмоции бывают как положительными, так и отрицательными. Конечно, любому родителю хотелось бы, чтоб его ребенок испытывал лишь радость и никогда не огорчался. Но можно ли жить без негативных переживаний? Ответ на этот вопрос однозначный: нет. Каждый день нас сопровождает разными эмоциями, которые взрослые могут контролировать.

Что же можно сказать о детском проявлении чувств? С раннего возраста малыш умеет их проявлять только плачем. Для него слезы – это возможность сообщить о боли, раздражении, обиде и других неприятных эмоциях. Но с взрослением ребенка нужно учить, как выразить свои негативные чувства и что в таких ситуациях лучше сделать.

Часто родители совершают ошибку, говоря малышу:

- «Не плачь»,
- «Прекрати»,
- «Если не перестанешь, будешь наказан»,
- «Не шуми» и другие подобные фразы.

Но спрятанные эмоции, если не в этот раз, то в другой, обязательно найдут выход, и, к со-

жалению, очень часто в виде психосоматических симптомов. У ребенка может нарушиться речь, он может заболеть или начнет быстро утомляться. Таким образом, **родителям необходимо усвоить следующее:**

- испытывать боль – это нормально. Необходимо только давать ей выход наружу;
- в виде слез в младенческом возрасте;
- в виде слез, а также проговаривания своих чувств, когда ребенок подрастет и научится говорить;
- до ребенка нужно донести, что выражение эмоций – это естественно. Он должен научиться их различать, понимать и выражать. Но самостоятельно ребенок не может этому обучиться – родители должны помочь ему своим примером;
- если родители не дают малышу выплеснуть эмоции, то ребенок может стать более раздражительным и беспокойным.

Как помочь ребенку выражать свои эмоции:

1. Нужно подчеркнуть, что переживания ребенка вполне естественны и ничего плохого в этом нет. **Подойдут следующие фразы:**

- «Да, я понимаю, что ты расстроился...»
- «Конечно, тебе обидно, что...»
- «Это неприятно, когда...»
- «Ты огорчился, потому что...» и т.п.

Таким образом, родители помогают ребенку понять причину его переживания. Ведь ребенок зачастую просто не может сформулировать свои чувства в слова.

2. Родителям стоит принимать во внимание и характер своего ребенка. К примеру, одному ребенку нужно дать выплакаться, другого можно отвлечь либо уговорить. Не стоит прекращать слезы любой ценой, иногда нужно дать малышу время, чтобы он успокоился.

3. В том случае, когда проявление эмоций ребенка приносит вред другим людям или носит разрушительный характер, то стоит ему показать, что свои чувства можно выражать иным способом. Здесь тоже необходимо ориентироваться, в первую очередь, на самого ребенка. Если он холерик по темпераменту, то дайте ему подушку, пусть побьет ее. Если же он флегматик, возможно, будет достаточно тихо поплакать в сторонке.

4. Нужно понимать, что всем детям свойственно физическое выражение своих эмоций. Это просто такой возраст и вовсе не означает, что повзрослев, ребенок будет поступать так же. Помочь выходу эмоций можно через рисунки кистью или карандашом, пластилин, пальчиковые краски. Предложите нарисовать «радость», «грустного человечка» и т.д. Помогите ребенку и рисуйте вместе с ним.

5. Учитывайте тот факт, что малыши имеют другие ценности и то, что для вас является пустяком, для него может означать весь мир.

6. Проговаривайте создавшуюся ситуацию и вместе ищите решение. Если что-то сломалось, то почините. Если произошла ссора, то объясните ребенку, как можно выходить из ситуации. Очень в этом деле помогают ролевые игры с игрушками. Если сразу не выходит донести до ребенка, то объясните весь процесс последовательно.

7. Даже если ребенок просто капризничает, не нужно над ним смеяться, обзывать или не обращать внимания. Просто спокойно объясните, почему вы не будете выполнять его капризы. Самое главное – не дать собой манипулировать, особенно с помощью слез. Если вы сказали «Нет», то оно ни при каких обстоятельствах не должно превратиться в «Да». Когда родители последовательны в своих действиях, ребенок достаточно быстро перестает «испытывать их на прочность».