

**«Поведенческие и
эмоциональные проблемы
детей дошкольного возраста:
тревожность, агрессивность,
страхи и способы их
преодоления».**



**Педагог-психолог:
ГБУ РХ «Центр «Радость»
Букатова М.С.**

Тревожный ребенок



- Не может долго работать, не уставая.
- Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
- Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
- Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
- Смущается чаще других.
- Часто говорит о напряженных ситуациях.
- Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
- Жалуется, что ему снятся страшные сны.
- Руки у него обычно холодные и влажные.
- У него нередко бывает расстройство стула.
- Не обладает хорошим аппетитом.
- Спит беспокойно, засыпает с трудом.
- Пуглив, многое вызывает у него страх.
- Обычно беспокоен, легко расстраивается.
- Часто не может сдержать слезы.
- Плохо переносит ожидание.
- Не любит браться за новое дело.
- Не уверен в себе, в своих силах.

Письмо тревожного ребенка

Дорогие мамочки и папочки!

Привет вам Мишенька. Живу я хорошо. Кушаю тоже хорошо, но бабушка заставляет меня есть рыбу, а я не хочу, потому что боюсь: там косточки.

Дом у бабушки с дедушкой очень большой, я даже заблудился в нем один раз, а вечером я боюсь выходить из спальни, потому что во всех коридорах темно.

Спасибо вам, мама и папа, за велосипед. Я дано мечтал о таком.

Только кататься на нем я буду на следующий год, так как сейчас мне кажется, что сидение очень высокое, педали тугие и руль непослушный.

Бабушка сказала, что у меня еще очень плохая координация.

Дедушка каждое утро ходит на рыбалку, но я с ним не хожу, хоть мне очень хочется. Бабушка сказала, что на речке сыро, и я простужусь, а тогда я не смогу заниматься и готовиться к поступлению в математический класс и, чего доброго, провалюсь на экзаменах.

Приезжайте скорее, а то я за вас очень беспокоюсь.

Ваш сын Михаил.



ЦВЕТОК ДОСТИЖЕНИЙ

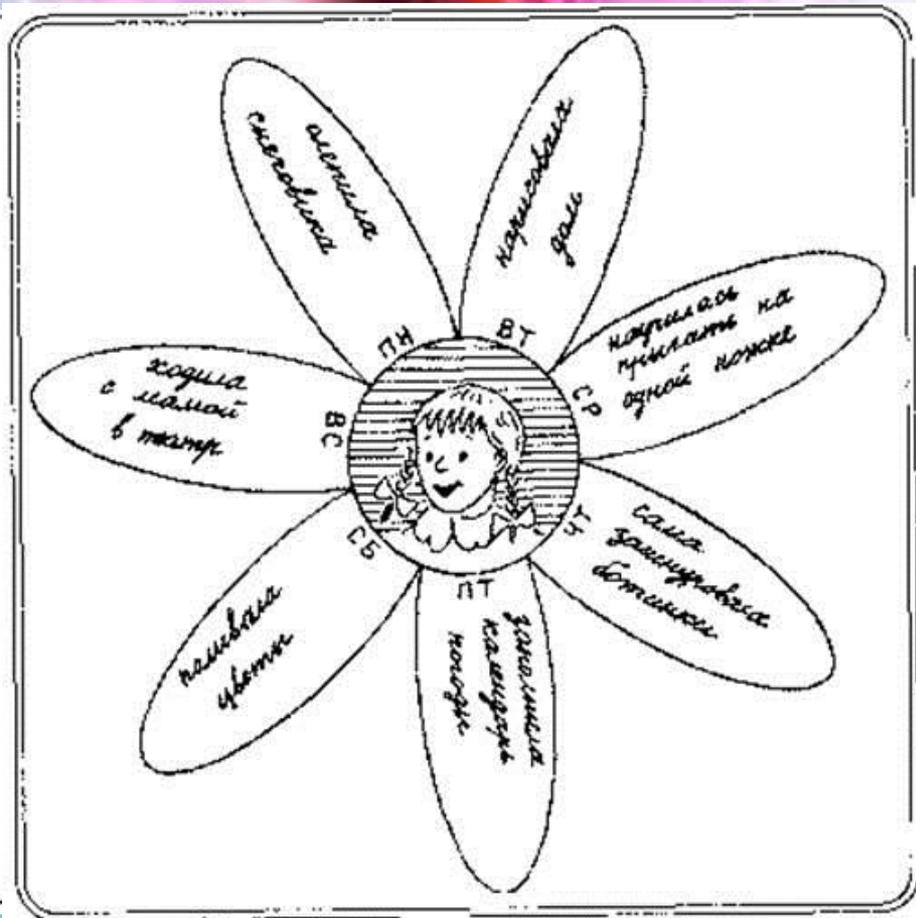
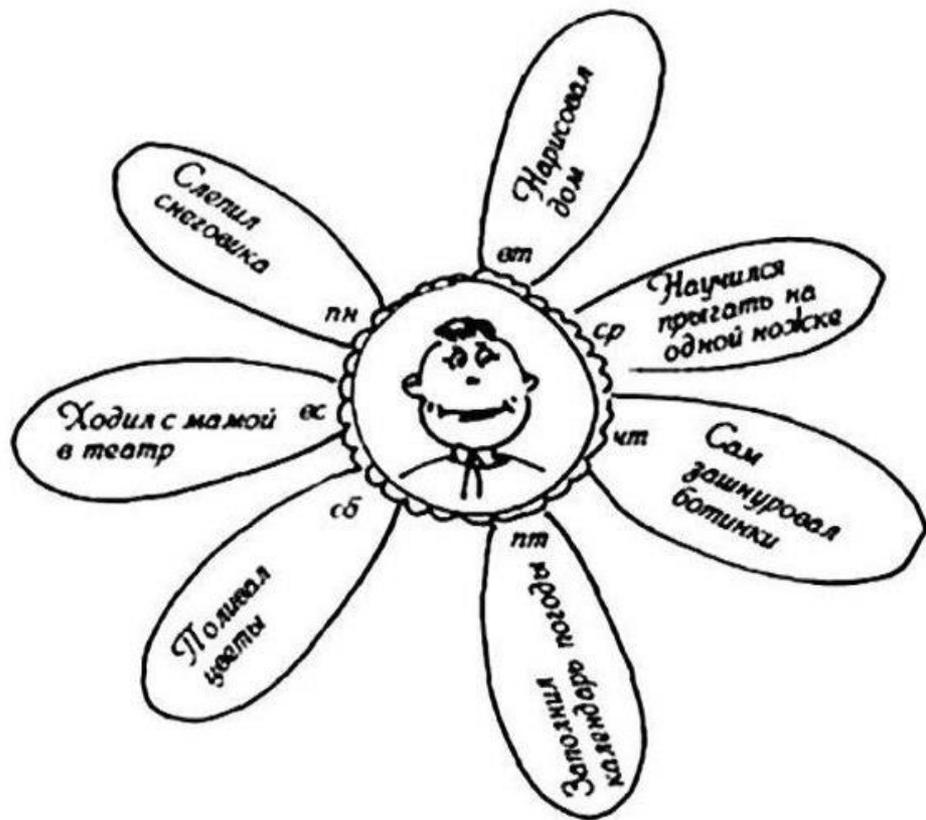


Рис. 6. Цветок достижений

Выполнять обязательно!
Полезно всем)

Профилактика тревожности

- 1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- 2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- 3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- 4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- 5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- 6. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- 7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
- 8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
- 9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
- 10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- 11. Не унижайте ребенка, наказывая его.



Агрессивный ребенок

- Часто теряет контроль над собой
- Часто спорит, ругается со взрослыми
- Часто отказывается выполнять правила
- Часто специально раздражает людей
- Часто винит других в своих ошибках
- Часто сердится и отказывается сделать что-либо
- Часто завистлив, мстителен
- Чувствителен, быстро реагирует на действия окружающих, раздражающих его.



***Как правило, причины
агрессивности кроются в
семейных отношениях.***

***«Ребенок учится тому,
что видит у себя в дому.
Родители – пример ему».***



Профилактика агрессивности

- Будьте внимательными к трудностям и проблемам ребенка
- Демонстрируйте модель неагрессивного поведения
- Наказание не должно унижать ребенка
- Развивайте способность к эмпатии
- Отрабатывайте навык реагирования в конфликтных ситуациях
- Учите брать ответственность на себя
- Учите прогнозировать последствия своих действий
- Учите выражать гнев приемлемыми способами



Как реагировать на возрастные страхи детей?

- Спокойно сопереживать (нельзя дразнить, пугать, стыдить ребенка).
- Обсуждать с ребенком его страхи (чем больше ребенок говорит о своих страхах, тем скорее он от них избавится).
- Предвосхищать потенциально страшные ситуации (не окружайте ребенка избыточной защитой, но сделайте так, чтобы по возможности снизить степень неприятных воздействий. Например, если ребенок боится засыпать в темноте, оставьте на ночь включенный «ночник»).
- Анализировать собственное поведение.
- Разыграть страх в игре. Например, если ребенок боится врачей, то - полезно поиграть с ним в «больницу». Пусть ребенок сначала исполняет роль врача, затем пациента. Можно придумать сюжет, в котором ребенок может справиться со своим страхом, отыграть свои эмоции в символической форме.



- Постепенно, ступенчато привыкать к страху. Например, ребенок боится собак. Понаблюдайте вместе с ним за игрой щенков. Попросите знакомого, имеющего маленькую собачку, вместе погулять. Далее можно предпринимать следующий шаг. Пусть ребенок в вашем присутствии проведет некоторое время со взрослой собакой, вы же обучите его приемам обращения с собакой.
- Рисовать страхи. Попросите ребенка нарисовать то, чего он боится, и рядом себя. Пусть себя он нарисует более крупным или как-либо защищенным по отношению к пугающему объекту. На этом же рисунке можно стереть пугающий предмет, повторяя: «Вот и нет страшилища», «Ты его испугал», «Он убежал от тебя» и т. д. Далее можно продолжить: «Теперь все будет хорошо, потому что ты смелый, а он убежал, и тебе не надо его бояться — он сам тебя боится».



Для того, чтобы научиться общаться со своим ребёнком, надо уметь распознавать эмоции и чувства, как свои, так и своего ребёнка. И также важно научить ребёнка уметь понимать, какие чувства и эмоции испытывает он и те, кто его окружает. В этом, поможет **"Кувшин эмоций"**



Что делать?

АКТИВНО СЛУШАТЬ

СЛУШАТЬ
("СЛЫШАТЬ")
ПОТРЕБНОСТИ

БЕЗУСЛОВНО
ПРИНИМАТЬ
(8 ОБЪЯТИЙ
В ДЕНЬ!)

Я-СООБЩЕНИЕ

ГНЕВ
ЗЛОБА
АГРЕССИЯ

БОЛЬ
ОБИДА
СТРАХ

Потребности в:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- ЛЮБИ- ВНИМАНИИ- ЛАСКЕ- УСПЕХЕ- ПОНИМАНИИ- УВАЖЕНИИ- САМОУВАЖЕНИИ- ПОЗНАНИИ | <ul style="list-style-type: none">- СВОБОДЕ- НЕЗАВИСИМОСТИ- САМОПРЕДЕЛЕНИИ- РАЗВИТИИ- САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ- САМОУВАЖЕНИИ- РЕАЛИЗАЦИИ СОБСТВЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА |
|---|---|

Базисные стремления:

Я – ХОРОШИЙ, Я – ЛЮБИМ, Я – МОГУ,
Я – ЕСМЬ!

I

II

III

IV



Техника активного слушания

- 1. Если вы готовы выслушать ребёнка, повернитесь к нему лицом так, что бы ваши глаза находились на одном уровне с глазами ребёнка.
- 2. Когда вы повторяете со слов ребёнка, что произошло и обозначаете его чувства по этому поводу. Говорите естественным, спокойным голосом, используйте другие слова с тем же смыслом.



- 3. В процессе разговора старайтесь воздерживаться от своих соображений и замечаний и старайтесь выдерживать паузы после ответов ребёнка. Не торопите ребёнка, дайте ему возможность обдумать свои переживания и собраться с мыслями. Если ребёнок смотрит в сторону, вдаль или «внутри», то поддержите паузу, потому что в этот момент в ребенке происходит очень важная и нужная внутренняя работа.



- 4. Избегайте моментов, которые мешают активному слушанию:
выспрашивание, использование догадок, интерпретации;
советы и готовые решения;
приказы, предостережения, угрозы;
критика, оскорбление, обвинения, высмеивание;
наравоучения, чтение нотаций;
сочувствие на словах, уговоры;
отшучивание, уход от разговора.



Техника «Я-сообщение»

Схема «Я-сообщения»

Описание	Пример
СОБЫТИЕ	«Когда...» (описание нежелательной ситуации)
ЧУВСТВО	«Я чувствую...» «Я огорчена», «Я переживаю» (описание ваших чувств)
ПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЧУВСТВА	«Потому что...»
ВЫРАЖЕНИЕ ПРОСЬБЫ	«Мне хотелось бы, чтобы...» , «Я предпочла бы...» , «Я была бы рада...» (описание желательного варианта)
ПОСЛЕДСТВИЯ	«Мне придется...», «Если еще такое повториться я буду вынуждена...»

«Позитивная модель» в воспитании ребенка

- Постоянное поощрение желательного поведения ребенка и игнорирование нежелательного
- Понимание проблем ребенка



ЗАПОВЕДИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Не жди, что твой ребенок, будет таким, как ты.

Помоги ему стать не тобой, а собой.

Не требуй от ребенка платы за все, что для него делаешь. Ты дал ему жизнь. Он отблагодарит тебя, подарив жизнь своему ребенку.

Не думай, что ребенок принадлежит только тебе, он не твоя собственность.

Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо что посеешь, то и пожнешь.

Не относись к проблемам ребенка свысока.

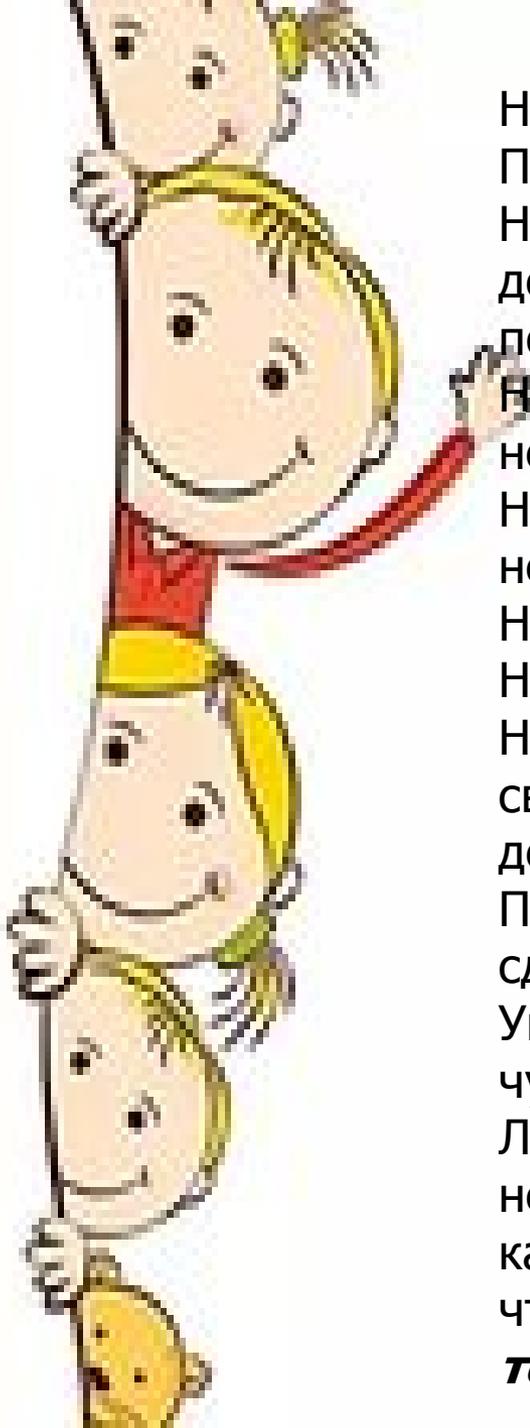
Никогда не унижай ребенка.

Не упрекай себя, если не можешь чего-то сделать для своего ребенка; упрекай себя, если можешь, но не делаешь.

Помни: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому ребенку того, чего не хотел бы своему.

Люби своего ребенка любым: неталантливым, неудачливым, неторопливым, гиперактивным, капризным, упрямым. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребенок – это **«праздник, который всегда с тобой»**.



Гармоничное воспитание ребенка в семье, если...

- предпочитают бесконфликтное общение,
- доверяют и умеют сочувствовать друг другу,
- понимают друг друга,
- супруги любят и уважают друг друга,
- дом-место, где можно отдохнуть и быть самим собой,
- умеют сами и учат управлять своими эмоциями ребенка.



Список литературы:

- Лютова.Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис, 2000;
- Фесюкова Л.Б. Искусство быть родителями.М.:Фолио, 2003;
- Мишель Борба Нет плохому поведению;
- Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?

