

Вспыльчивость и гнев



Поведение: ребенка считают вспыльчивым, если он склонен по любому, даже самому незначительному с точки зрения взрослых поводу устроить истерику, расплакаться, разозлиться, но агрессии при этом не проявляет.

Вспыльчивость — это скорее выражение отчаяния и беспомощности, чем проявление характера. Тем не менее она причиняет и взрослым, и самому ребенку массу неудобств и поэтому требует преодоления. Как и в случае с агрессивной вспышкой, приступ вспыльчивости необходимо попытаться предупредить. В одних случаях удастся отвлечь ребенка, в других, наоборот, целесообразнее покинуть его, оставив без аудитории. Детей постарше можно побуждать выражать свои чувства словами.

Возможные причины:

- Особенность темперамента (холерик);
- Авторитарный стиль воспитания;
- Средовая депривация (недостаточное удовлетворительное потребностей ребенка);
- Неумение контролировать эмоции, отсутствие навыков эффективного общения.

Рекомендации:

- Спланируйте для ребенка режим дня, помогайте ему соблюдать его. Планирование формирует организационность, дисциплинарность. Обязательно включайте в план время для совместной игры и общения.
- Важны совместные семейные мероприятия, чтобы ребенок понимал важность семейной общности и интересов семьи.

- Обучить ребенка приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях. Подавайте пример собственным поведением.
- Обучайте ребенка приемам, которые могли бы помочь ему исправить ситуацию, если она уже произошла. Важно, чтобы ребенок был способен признать свою вину, искренне раскаяться в произошедшем, извиниться, спросить, что он мог бы сделать, чтобы загладить произошедшее.
- Позаботьтесь о себе! Отсутствие самоконтроля у взрослого отрицательно влияет на поведение и эмоциональное состояние ребенка. Контролируйте собственные реакции. Давайте выход своим чувствам в отсутствие ребенка.

ПОЛЕЗНЫЕ ИГРЫ ДОМА

Мешочек криков

Если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «мешочком криков». Договоритесь с ребенком: пока у него в руках этот мешочек, он может кричать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит «волшебный мешочек», то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

Смотай Клубочек

Предложите ребенку смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Не забудьте сообщить ему, что этот клубочек волшебный – забирает грусть, печаль, злость и обиду, как только начинаешь его сматывать, так сразу же и успокаиваешься.

Тух-Тиби-Дух

Взрослый рассказывает ребенку о волшебном слове против плохого настроения: чтобы плохое настроение исчезло, надо очень сердито произносить: «Тух-Тиби-Дух!» Только есть один

запрет, чтобы оно подействовало: нельзя смеяться. Повторять волшебные слова до тех пор, пока настроение не изменится.

Рисунок на спине

Сначала родитель рисует пальцем на спине ребенка простой образ (домик, солнышко, елку, лесенку, цветок, кораблик, и тд...) ребенок должен определить, что нарисовано. Затем ребенок и родитель меняются местами. То же сделайте сначала на его правой, а потом левой руке, «рисуя» на обеих сторонах кисти.