

Как справляться с капризами и истериками ребенка дошкольного возраста (от 3-х до 5 лет): практические советы педагога-психолога

Важно понимать, что детские капризы и истерики имеют определенную цель. Обобщая, эти цели можно выделить желание что-то получить и желание что-то прекратить.

В работе с поведением можно выделить два этапа:

1. профилактика – поведение еще не проявилось;
2. коррекция (вмешательство в само поведение с целью его прекращения, преобразования, профилактики повтора).

! Родителю нужно помнить, что полностью исключить истерики и капризы у ребенка – невозможно. Родитель выступает в роли помощника, который знакомит ребенка с его эмоциональными проявлениями и учит с ними справляться.

ПРОФИЛАКТИКА

Что важно знать родителям для профилактики капризов и истерик у детей.



★ Примерно в 3 года наступает «кризис трех лет», который знаменует собой качественное преобразование психики ребенка. Для кризиса трех лет характерны следующие проявления: упрямство, негативизм, своеволие, обесценивание, протест, деспотизм, строптивость. У ребенка появляется потребность в установлении более глубоких отношений с близкими взрослыми, в то же время проявляется потребность в некоторой самостоятельности. Поведение ребенка, степень проявления симптомов кризиса трех лет определяется качеством его отношений со взрослым.

★ В 4 года активно начинает развиваться произвольность ребенка: он может следовать правилам, начинает усваивать социальные нормы и правила. Ребенок активно подражает взрослым, копирует их поведение.



★ К 5 годам у ребенка преобладает ориентация на социальные нормы, ему нужно быть принятым в общество, в группу сверстников. Ребенок старается вести себя так, чтобы это вызвало одобрение. Ребенок ориентируется в своих чувствах, может выявлять их причины. Ребенок может прогнозировать поведение других людей и подстраиваться под него.

Что делать родителю

- Качественно, своевременно, систематически удовлетворяйте биологические потребности ребенка: в еде, во сне, в безопасной и стабильной среде, в эмоционально-близких отношениях со значимым взрослым.
- Позволяйте ребенку проявлять самостоятельность в меру его возможностей, например, в три года ребенок может сделать выбор из двух: «Ты сегодня хочешь эти ботиночки надеть или другие?»
- Проговаривайте чувства ребенка. Согласно исследованиям, проблем с поведением меньше у тех детей, чей словарный запас по теме эмоций богаче. Слово, обозначающее эмоцию нужно связать с какой-то ситуацией из жизни ребенка, чтобы он мог установить смысловую связь. Можно составить рассказ, дополнив его картинками.
- Продолжайте работать над отношениями с ребенком: проводите время вместе, играйте. Когда ребенок и родитель находятся в эмоционально-близких отношениях, взрослому всегда будет легче помочь ребенку успокоиться. Затем ребенок сможет использовать приемы самоуспокоения.
- Проявляйте «педагогическую зоркость»: подмечайте особенности режима ребенка (например, сколько времени именно ему нужно спать, чтобы

высыпаться), какие ситуации обычно вызывают его дискомфорт, что его пугает и т.д. Эти знания помогут исключить некоторые потенциально неблагоприятные факторы из среды заранее.

- Знакомьте ребенка с социальными нормами поведения: хорошо-плохо. Сочиняйте рассказы, обсуждайте случаи из вашей жизни.
- Следите за своим поведением. Нелепо требовать от ребёнка хорошего поведения, если вы сами часто срываетесь и нервничаете, когда вас что-то не устраивает. Ведите себя так, как вы хотите, чтобы вёл себя ваш ребёнок.
- Будьте последовательным в своих требованиях, правилах, методах воспитания. Непоследовательность может провоцировать нежелательное поведение у ребенка.

КОРРЕКЦИЯ: методы и приемы



Подбирая метод, нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка: что подойдет одному ребенку, не обязательно подойдет другому. Также нужно учитывать характер эмоциональных проявлений, например, истерика может быть истинной, а может использоваться как манипуляция. Родителю важно найти метод, подходящий именно его ребенку.

Что может делать родитель.

✓ Реакция родителя в 5 шагов:



1 шаг – отреагировать (обратить внимание на ребенка).

2 шаг – присоединиться (подойти к ребенку, присесть на его уровень).

3 шаг – проанализировать ситуацию (проанализируйте состояние ребенка: его мимику, жесты и сделайте предположение: «Ты расстроился, у тебя что-то не получилось?»).

4 шаг – помочь в поиске решения (продолжайте говорить с ребенком, спрашивайте подробнее что произошло, дайте ему выговориться, проявите желание помочь).

5 шаг – ответить ребенку честно (выскажите свое мнение о причинах и о способах, с которыми вы согласны и не согласны).

- ✓ **Метод «Тайм-аут» дословно обозначает «перерыв/прекращение деятельности».**

Ребенка «исключают» на время из ситуации взаимодействия. Метод вызывает неоднозначную оценку специалистов.

Рекомендуется применять его лишь в тех случаях,

когда истерика ребенка чрезмерна, угрожает его физическому состоянию.



Правила тайм-аута:

1) место должно быть выбрано заранее, там должно быть безопасно, тихо, уединенно;

2) ребенок должен быть предупрежден, что если поведение не изменится, то будет предпринята мера. Предупредите ребенка о предстоящем «тайм-ауте» всего один раз. Если в течение 5-10 секунд поведение не изменилось, действуйте молча;

3) во время тайм-аута родитель должен сохранять нейтралитет, не нужно проводить с ребенком беседу и т.д.

4) должны быть установленные временные рамки. Обычно родители пользуются простым эмпирическим правилом – одна минута соответствует одному году возраста;

5) разговор с ребенком после тайм-аута. Коррекция поведения начинается ровно в тот момент, когда «тайм-аут» заканчивается, и родители говорят: «Хорошо, давай попробуем еще раз». Именно этот шанс, который дается на исправление поведения, имеет значение.

- ✓ **Направление энергии ребенка в другое русло.**



Если ребенок склонен к эмоциональным всплескам, можно включать в его день больше физической активности.

✓ **Анализ проблемных ситуаций.**

Родители в течение длительного времени (например, месяц) анализируют поведение ребенка по схеме.

Схема А: анализ стимулов, направляющих поведение ребенка по определенному пути (родитель подмечает все случаи, когда ребенок впадает в истерику, капризы, и выделяет закономерности).

Схема Б: анализ состояния ребенка в момент предъявления стимула (оценка стимулов, их градация: какие то ситуации будут вызывать более интенсивные вспышки, какие-то менее).

Схема В: анализ и оценка эффективности реакций и чувств родителей на поведение (что из предложенного родителями, помогает ребенку).

Схема Г. составление «каталога успокоения».



✓ **Для детей со слабым контролем над собственными эмоциями, а также имеющих ограниченный набор поведенческих реакций на ситуацию подойдут:**

а) релаксационные техники - мышечная релаксация и глубокое дыхание;

б) перевод деструктивных действий в вербальный план («остановись и подумай, что ты хочешь сделать»);

в) ввод правила «посчитай до 10 прежде чем перейдешь к действию»;

г) ролевая игра, включающая в себя провоцирующую ситуацию для наработки навыков контроля;

д) использование игр, направленных на сотрудничество;

е) разбор вместе с ребенком последствий различных поведенческих реакций на проблемную ситуацию, выбор позитивной и закрепление ее в ролевой игре.



Материал подготовила Закирова Карина Ильшатовна, педагог-психолог.