

МАРАФОН

РОДИТЕЛЯМ



УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ ЭМОЦИИ, НАСТРОЕНИЕ И ПОВЕДЕНИЕ РЕБЁНКА

8 способов справиться
с внезапным негативом
у ребёнка





Почему ребёнок может испытывать гнев?

Яркая негативная эмоциональная реакция может возникнуть у ребёнка, когда:

важные для него потребности не удовлетворены;

возникло препятствие на пути к чему-то желаемому.

Это непроизвольная и незапланированная реакция. Обычно она сопровождается вспышкой физической и словесной активности.



Как реагировать родителям?

1. Проявите безразличие

Чаще всего дети капризничают, исключительно для привлечения внимания. Повторение такого безразличия в аналогичных ситуациях даёт ребёнку понимание, что такой способ добиться своего не работает.



Очень важно при этом не забывать поощрять малыша, если он успокоился сам.



Как реагировать родителям?

2. Не используйте запреты

Вместо запрета:

«Нет, эту игрушку мы покупать не будем, у тебя и так много таких игрушек»



Объясните ситуацию:

«Знаешь, мне тоже эта игрушка понравилась, и я хотела её тебе купить, но она оказалась такая дорогая, что всех денег, которые у меня есть, на эту игрушку не хватит»





Как реагировать родителям?

3. Предлагайте альтернативу

«Мы собираемся в магазин, можем взять тебя с собой, но только при условии, что ты не будешь просить, чтобы мы тебе что-то купили, сегодня у нас нет такой возможности. Если же начнёшь капризничать, нам придётся ехать в магазин без тебя»

Это очень важный приём:
ребёнок **учится понимать**
причинно-следственные
связи своего поведения.





Как реагировать родителям?

4. Переключите внимание ребёнка

Легче и продуктивнее этот приём проходит во взаимодействии с маленькими детьми.

5. Направьте накопившуюся энергию ребёнка в другое русло

Когда мы видим, что ребёнок напряжён, не нужно дожидаться истерики, следует предложить выпустить гнев наружу.



Способы выпустить **ГНЕВ** наружу

- Попросите ребёнка кричать как можно громче:



«Мне кажется, что ты не во всю силу кричишь, ты можешь громче. Давай попробуем покричать погромче, покажем, как мы недовольны»

- Предложите:

ПОРВАТЬ БУМАГУ

ПОБИТЬ ГРУШУ

ИЗБИТЬ ПОДУШКУ

ПОИГРАТЬ С ПЕСКОМ ИЛИ ВОДОЙ

ПОИГРАТЬ В СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

УСТРОИТЬ СОРЕВНОВАНИЕ



Как реагировать родителям?

6. Помогите ребёнку понять, какую эмоцию он сейчас испытывает

Когда ребёнок в гневе, он не просто пытается таким образом добиться цели, но действительно испытывает **эмоциональное напряжение.**

Можно шутливо придумать вместе с ребёнком название того, что с ним происходит:

«Да, наш добрый Саша превратился в злого дракона, который на всех бросается, кричит и выпускает дым»





Как реагировать родителям?

7. Покажите ребёнку альтернативное авторитетное мнение

Этот интересный способ хорошо работает со старшими дошкольниками.

8. Избавляйтесь от гнева в зародыше

Учите ребёнка понимать собственные эмоции и адекватно их выражать.

В этом родителям поможет литература, рисование, театр и другие виды художественной деятельности.



Не забывайте, что образцом поведения чаще всего выступают сами родители.