

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА Детская застенчивость

Застенчивость – это особенность, характерная для очень многих людей. Застенчивость начинается складываться в дошкольном возрасте. С течением времени её проявления становятся более устойчивыми.

Быть застенчивым – значит бояться общения.

Застенчивость формируется в результате негативных переживаний, которые возникают у ребёнка.

Советы родителям, дети которых застенчивы:

1. Расширяйте круг общения своего ребёнка, чаще приглашайте к себе друзей ребёнка, берите его в гости к знакомым, расширяйте маршрут прогулок, учите спокойно относиться к новым незнакомым местам.
2. Не стоит постоянно беспокоиться за ребёнка, и оберегать его. Дайте малышу возможность проявить самостоятельность и активность.
3. Привлекайте ребёнка к выполнению разнообразных поручений, связанных с общением. Поощряйте контакты застенчивого ребёнка с «чужими взрослыми» например, попросите его купить хлеба или спросить в библиотеке книгу. При этом находите рядом, чтобы ребёнок чувствовал себя уверенно и спокойно.
4. Поддерживайте ребёнка, подчёркивайте его успехи в делах, а также рассказывайте ребёнку о том, как много нового и интересного можно узнать, общаясь и играя с другими детьми и взрослыми.



ИСТЕРИКИ

Совсем маленькие дети закатывают истерики потому, что им часто не хватает слов, чтобы выразить свои нужды. Неудовлетворённость от непонимания накапливается и выливается в слезах и криках.

Ребёнок дошкольного возраста, который регулярно закатывает истерики, и который не страдает задержками языкового и умственного развития, возможно, находится в стрессовом состоянии.

Причин этому может быть множество – слишком высокие или слишком низкие требования взрослых, пренебрежение к его потребностям или жестокие наказания, раздор в семье, физическое недомогание, связанное с сильными болями, чрезмерная избалованность или нехватка социальных навыков.

Как предотвратить проблему:

- ↓ Подумайте, как предоставить детям возможность для выхода чувств и эмоций.
- ↓ Эмоциональных срывов будет меньше, если вы дадите ребёнку возможность действовать по собственному плану и разумению (с Вашей поддержкой и присмотром), т.е. не будете подавлять его инициативу и самостоятельность.

Как справиться с проблемой, если она уже есть:

- ↓ Старайтесь не обращать внимания на истерики, только следите, чтобы проблема оставалась в пределах безопасности.

Помните, что цель такого поведения – добиться желаемого или «выпустить пар». В любом случае, если вы обращаете на истерику внимание (неважно, позитивное или негативное), вы способствуете тому, чтобы такие вещи проходили чаще.

- ↓ Если своей истерикой ребёнок приводит в замешательство окружающих, то быстро отведите его в сторону подальше от «зрителей». Спокойно скажите ему: «Бывает так, что человек очень сильно сердится, это нормально. Но совсем НЕ нормально, когда этот человек начинает мешать всем остальным. Когда ты почувствуешь, что успокоился, можешь вернуться к нам (к детям)».
- ↓ Попросите, чтобы вместе с вами за ребёнком наблюдали более опытные люди, - возможно, Вы, сами того не ведая, делаете нечто такое, что провоцирует ребёнка на истерики.
- ↓ Обсудите возможные причины такого поведения с другими членами семьи. Вместе подумайте над тем, как решить эту проблему.

Общество довольно часто негативно и осуждающе относится к детским истерикам. Сколько кривых взглядов и сопутствующих комментариев, типа «мои так никогда не делали», приходится выдерживать родителям, пока их чадо захлестнула очередная волна эмоций. В таких ситуациях постарайтесь успокоиться сами, не идите на поводу собственных эмоций. Подумайте о том, что тяжелее и сложнее всего приходится в данный момент самому ребенку. В момент вспышки не нужно разговаривать с ним. Не уговаривайте его, не ругайте, не кричите – все это будет неэффективно, и даже может стать стимулом к продолжению истерики. Но в то же время нельзя оставлять ребенка одного. Его отчаяние может усугубиться одиночеством. Будьте рядом, оставайтесь спокойными, постарайтесь переждать это время. Часто дети не могут самостоятельно выйти из последней стадии истерики, для того, чтобы прекратить плакать, им нужна помощь мамы – не отказывайте ребенку в ласке, возьмите на руки, пожалейте, успокойте, даже если он не прав. Постепенно ребенок научится контролировать свои эмоции и поймет, что истерики не приносят ему желаемого внимания и результата, а значит, незачем тратить на них свои силы. Замечено, что дети, которых часто обнимают, берут на руки и качают, когда им грустно или они расстроены, гораздо реже устраивают истерики, чем те, которых больше предоставляют самим себе.



Этого нельзя делать ни в коем случае:

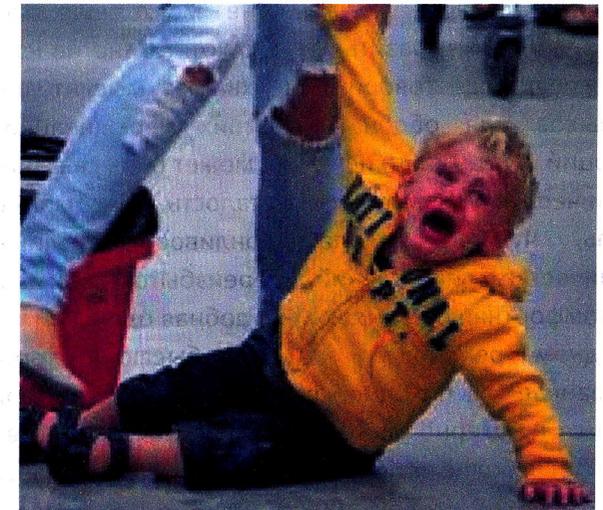
Не бейте ребенка, так как доказано, что это только увеличивает частоту и длительность истерик. Применение физической силы также связывается с более яростными истериками. ♦ Не запугивайте, что оставите его одного, отдадите чужим людям и т.п., так вы вселите в него недоверие и страх быть отвергнутым. ♦ Не игнорируйте ребенка, не оставляйте его одного в надежде, что он сразу успокоится, если его поведение связано с физиологическими причинами, такими как недомогание, переутомление, голод, жажда, сон и т.п. ♦ При всех вышеперечисленных рекомендациях, главное, не сдавайтесь и ни в коем случае не идите на поводу у ребенка, так как ваша слабость научит ребенка манипулировать вами посредством своего эмоционального состояния. Если он получает то, чего хочет, закатив истерику, он будет устраивать их снова и снова, потому что, если это сработало один раз, сработает и в последующие. Таким образом, особенности проявления истерик в большинстве случаев зависят от поведения родителей. Если относиться к детским истерикам спокойно, стараться не доводить ситуацию до кризисного момента, а также не потакать истерическим припадкам – достаточно быстро удастся привести ситуацию в норму.



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Медведевский детский сад №3 «Золотой ключик»

Психолог рекомендует...

«Как успокоить ребенка во время истерики?»



Рано или поздно любой родитель сталкивается с такой проблемой, как детская истерика. Детская истерика – это сильная эмоциональная реакция, подкрепленная раздражением, агрессией, отчаянием. Это одна из самых частых жалоб родителей на своих детей в возрасте 2-3 лет. Безудержные слезы, протестные крики, топание ногами, разбрасывание игрушек и прочие проявления детского негативизма способны вывести из себя даже самого спокойного и терпеливого родителя. «Что делать с детскими истериками, как приучить ребенка слушать и слушаться, какие предпринимать меры и как при этом остаться хорошими родителями?» - вот часто задаваемые вопросы, с которыми обращаются родители к детскому психологу. Природа возникновения истерик. Начнем с того, что дети в 2-х летнем возрасте зачастую не могут еще точно определить и выразить то, чего хотят. Многие из них не умеют еще говорить, не хватает мыслительных навыков для обобщения своих переживаний и эмоций. Очень часто истерика может быть связана и с физическим состоянием: усталость, недомогание, боль, чувство голода, сонливость, излишнее количество впечатлений, переизбыток внимания, некомфортная обстановка, неудобная одежда и т.п. В среднем, ребенок, у которого бывают истерики, устраивает их по одной в день, а средняя истерика длится примерно минут пять. Но у некоторых детей случается более пяти раз в день, а некоторые истерики длятся более часа. Истерика никогда не начинается внезапно. Обычно ей предшествуют выражение протеста - «Нет!, Не хочу!», «Не буду!» и выражение гнева - топание, визг, хлопанье дверью, разбрасывание предметов. Когда процесс набирает силу, ребенок размахивает руками, пинается, топает ногами, выгибает спину или катается по полу. Его лицо становится красным, он плачет и громко кричит. Он может намеренно кусаться и царапаться, драться, пинать мебель, кидать вещи, биться головой об стену или пол, выгибаться дугой («истерический мост»).

Если истерики у ребенка 2-х лет связаны с тем, что он не понимает, как проявить свои эмоции, то ближе к 3 годам он начинает таким образом добиваться желаемых целей: получить новую игрушку, сладости, изменить режим дня.

Профилактика истерик

Прежде всего, подумайте о причинах, что стоит за истерикой? Поскольку истерика-это яркая эмоциональная реакция на внутренний, либо внешний раздражитель, в частности, как реакция на поведение взрослого, то подумайте, прежде всего, о причинах вашего ошибочного поведения, это могут быть противоречивые требования, слишком потакающие действия или, наоборот, чрезмерные строгие меры, применяемые к ребенку. В случае истерики, связанной с физиологическим состоянием, попытайтесь поскорее ликвидировать источник дискомфорта и успокойте ребенка, обняв и прижав к себе, взяв его на руки, ласково поговорив с ним и т.п. Соблюдайте режим. Старайтесь вовремя укладывать ребенка и на дневной, и на ночной сон. Не допускайте переутомления. Если видите, что малыш уже утомился от подвижных игр, почитайте вместе книжку, предложите порисовать и слепить фигурки животных из пластилина. Ребенок еще не умеет контролировать состояние усталости, и не может вовремя прекратить бегать и прыгать. Задача взрослых - следить за состоянием ребенка и не давать ему переутомляться. В ситуациях, связанных с изменениями условий жизни, переездом на новое место, устройством в детский сад, отлучением от груди, постарайтесь снизить эмоциональное напряжение ребенка, уделяйте ему больше внимания. Можно проиграть в сюжетные игры и в игровой форме воспроизвести ту ситуацию, что вызывает у ребенка негативные эмоции. Пережив свои отрицательные чувства в игре, ребенок легче будет воспринимать ситуацию в реальности. Некоторые детей устраивают истерики дома, когда вы заняты чем-то, в чем ребенок не участвует и, таким образом, пытается привлечь к себе внимание. В таком случае, рекомендуется

приобщать ребенка к совместному выполнению домашних дел, не прогонять его прочь из комнаты, попросить вам помочь, дав в руки самую настоящую кастрюлю, швабру, включив пылесос, расставить цветы для поливки. Часто маленькие дети могут перенимать ваше эмоциональное состояние, например, когда вы находитесь в подавленном настроении, больны или разочарованы, и ребенок, чувствуя ваше настроение тоже начинает капризничать и требовать к себе внимания. Наблюдая за ребенком, можно определить какое состояние является предвестником детской истерики. Если вы уловили признаки надвигающейся эмоциональной вспышки-старайтесь незамедлительно заинтересовать ребенка чем-то другим, это могут быть внезапно появившаяся игрушка в руке взрослого проезжающий мимо автомобиль, мяуканье кошки у подъезда, стая голубей и т.п. Важно отметить, что метод переключения внимания эффективен только тогда когда истерика только- только начинается. Чаще всего истерики происходят в присутствии мамы, либо того кто больше проводит времени с ребенком (папой бабушкой). Очень немногие дети устраивают истерики перед воспитателями детского сада. И совсем редко для малознакомых или посторонних людей. Истерика это своего рода представление, для которого нужен сочувствующий и неравнодушный зритель, каким и является для ребенка его мать, бабушка или другой близкий человек. Бывает и так, что истерики у ребенка случаются постоянно, что может быть следствием заболевания нервной системы. В таком случае необходимо обязательно показать ребенка врачу невропатологу.

