

## КОНСУЛЬТАЦИЯ НА ТЕМУ:

### РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВСПЫШКИ У РЕБЕНКА

Составил:

Педагог-психолог МАДОУ Д/С «Золотой ключик» Муллянова Мария Мансуровна

Когда ребенку около 2 лет, ограничения его растущей самостоятельности часто приводят к плачу и вспышкам отрицательных эмоций. Во время таких вспышек ребенок порой бросается на пол, кусается, дерется и даже задерживает дыхание, вплоть до потери сознания. Родители иногда пребывают в полной растерянности, поскольку приступы могут провоцироваться самыми незначительными поводами, например, просьбой надеть шапку перед выходом на улицу или предложением манной каши на ужин. Когда у ребенка случается эмоциональная вспышка, вспомните, что это нормальная стадия развития и она не доказывает, что вы плохо воспитываете ребенка. Если эмоциональные вспышки нормальны в возрасте 1,5-4 лет, частые всплески отрицательных эмоций у ребенка школьного возраста уже заставляют задуматься. Если не сформированы навыки правильного поведения в обществе, у ребенка могут появляться вспышки жестокости и упрямства. Ребенок с таким типом поведения обычно с трудом уживается в коллективе.

Повышение голоса, потеря самообладания и тем более физическое наказание не помогают и только ухудшают ситуацию. Когда у ребенка начинается эмоциональная вспышка, лучше всего постараться не реагировать на нее и отвести ребенка в его комнату — необходима передышка. Если эмоциональные вспышки продолжаются после 4 лет, педиатр, скорее всего, порекомендует консультацию детского психолога.

#### Обратитесь к детскому врачу, если эмоциональные вспышки:

- сопровождаются задержкой дыхания, потерей сознания
- не проходят после 4 лет
- сопровождаются травмами, которые ребенок наносит себе или окружающим, или порчей вещей
- сопровождаются ночными кошмарами, отклонениями в поведении, энурезом, страхами и пр.

#### ВНИМАНИЕ!

Предотвратить частые эмоциональные вспышки, можно, если не допускать переутомления, перевозбуждения, ребенка, не давать ему невыполнимых обещаний. Ограничения должны быть разумными: эмоциональные вспышки чаще случаются, когда родители либо слишком строги, либо когда, наоборот, ребенку все сходит с рук.

ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ
Ребенок дошкольного возраста отвечает на все «нет!»? Отказывается от любимых продуктов? Слушает вас и делает наоборот? Часто плачет без причин?	Нормальная стадия развития, продолжается обычно от 1,5 до 4 лет	При возможности разумного компромисса чаще позволяйте ребенку самому принимать решения. Не наказывайте его за эти вспышки — приступы со временем станут реже. У ребенка должны быть игрушки — во время игры он находит выход своим отрицательным эмоциям. Будьте готовы пошутить и мягко поговорить с ребенком,

		когда он успокоится
Эмоциональные вспышки продолжают после 4 лет? Ребенок не контролирует дефекацию в дневное время? Отстает в развитии от других детей?	Отклонение в поведении	<b>Обратитесь за консультацией к педиатру.</b> При необходимости он направит вас к другому специалисту
Эмоциональные вспышки происходят в школе? Ребенок агрессивно ведет себя по отношению к учителям и сверстникам?	Отклонение в поведении; трудности с учебой	Поговорите с учителями, чтобы попытаться выявить, что именно раздражает ребенка. <b>Обратитесь к педиатру:</b> возможно, трудности с учебой связаны с нарушением слуха или зрения. Учите ребенка разрешать конфликт словами. Проанализируйте, какие примеры поведения он получает дома. Педиатр, вероятно, порекомендует консультацию детского психолога

## ДЛЯ ИНФОРМАЦИИ

### Как вести себя при эмоциональных вспышках

Когда ребенок начинает «заводиться», иногда помогает попытка отвлечь его: «Давай посмотрим, что здесь нарисовано» или что-то в этом духе. Если тучи продолжают сгущаться, выйдите из комнаты или постарайтесь не замечать поведения ребенка. Лучше дать ему возможность выплеснуть эмоции, а после того, как он успокоится, приласкать его и вернуться к прерванному делу. Не боритесь с ребенком — если он лягается и кусается, объясните, что человек не должен так себя вести, будь то ребенок или взрослый. Если эмоциональная вспышка происходит вне дома, спокойно отведите ребенка в другую комнату или на улицу, чтобы присутствие посторонних не усугубляло положения. Хотя эмоциональные вспышки нормальны в возрасте 1,5-4 лет, не стоит провоцировать их, ставя перед ребенком невыполнимые задачи. При возможности позволяйте ему чаще принимать самостоятельные решения, но выбор не должен быть слишком сложным для ребенка. Например, предложите ему выбрать яблоко или банан, но не что-либо из целой корзины фруктов. Помимо прочего, вы должны настоять на том, что вопросы, касающиеся здоровья или безопасности (к примеру, время отхода ко сну или пристегивание ремней в машине), не подлежат обсуждению. Когда ребенок сделал выбор, дайте понять, что за свое решение он должен нести ответственность. Будьте последовательны, но не несгибаемы. Смягчите дисциплинарные ограничения шуткой и помните, что эмоциональные вспышки — это нормальная стадия развития, они пройдут со временем. Более старшему ребенку, после того как он продемонстрирует характер, объясните, что добиваться права на самостоятельность следует другим способом. Покажите, что, хотя вы не одобряете такого поведения, вы любите ребенка. Побыв какое-то время в своей комнате, ребенок успокоится. Будьте беспристрастны — убедитесь, что ребенок, который внешне не агрессивен не обижает братьев или сестер и не плурует. Если у ребенка школьного возраста эмоциональные вспышки по-прежнему продолжают, если они не поддаются никакому контролю или вы не уверены в своем самообладании, обратитесь за советом к педиатру или детскому психологу.