

МБДОУ детский сад №5 «Радуга» ГО Якутск

Семинар-практикум

«Родители кричат, дети истерят и агрессивны,
Как помочь педагогу»

Воспитатель: Тельпиз Анна Георгиевна

г.Якутск

Почему родители кричат на детей? Можно ли воспитать ребенка, не повышая на него голос?

«Он не понимает по-другому! Сто раз надо сказать!» - так многие родители оправдывают тот факт, что они кричат на ребенка.

Не существует родителя, который бы ни разу не повышал голос в общении с ребенком. Почти все мамы и папы признают, что не испытывают гордости за то, что срываются на детей и что они обещали себе не делать так больше, но в реальности все повторяется снова и снова.

Что понимается под криком? В повседневной жизни приходится иногда повышать голос. Но, если разговор на повышенных тонах и постоянно срывы стали привычным способом общения в семье, нездоровая атмосфера начнет сказываться на психике ребенка. Ребенок пугается крика и теряет базовое чувство безопасности. Крик как метод воспитания формирует у ребенка определенные модели поведения. Ребенок приспосабливается и продолжает делать то, за что его ругают уже втайне от родителей. Систематический крик может занизить самооценку и заложить ряд комплексов. Ребенок начнет вымещать агрессию на сверстниках или наоборот, вырастет тихим, забитым. Использование крика как способа воспитания приведет к тому, что ребенок будет реагировать только на крик и будет общаться на повышенных тонах со всеми окружающими.

Так почему же родители кричат?

Главная причина, почему родители срываются на крик – они думают, что их не слышат. Если родители часто срываются на детей – им стоит задуматься о собственной жизни – счастливы ли они? Неудовлетворенность и нереализованность родителей, часто является банальным следствием их усталости, загруженности, нехватки времени. Проработка собственных проблем родителей: неурядиц на работе, недопонимания в семье поможет «расчистить» эмоциональный фон и освободить силы и ресурсы для воспитания ребенка без крика.

Беспокойство за ребенка также является частой причиной крика. Родители стараются оградить его от всех опасностей настолько сильно, что переходят на крик. При этом, увлекаясь заботой, они перестают замечать желаний малыша, что вызывает закономерный протест. Желание ребенка быть самостоятельным провоцирует новую волну криков, и ситуация повторяется. Особенно это заметно в периоды детских кризисов – в 1 год и 3 года.

Что же делать, чтобы избежать конфликтных отношений? Перестать кричать. Совсем. Осознать, что все, что вы говорите ребенком воспринимается и понимается им хотя бы на уровне интонации. Помните, что между вами на данный момент нет физической пропасти или огромного расстояния и контролировать силу голоса.

Если возраст ребенка уже сознательный, старше 5 лет, то нужно делать упор на своих чувствах и эмоциях, не допуская оскорблений. Главное – стараться понимать чувства друг друга и отделять поступки детей от проявлений их личности.

Все вышесказанное: если вы хотите меньше кричать на ребенка, то необходимо предпринять следующие шаги:

- контролировать силу голоса. Ребенок слышит все, что вы ему говорите. Лучше менять интонацию или количество повторов. Помните – это вам нужно, что ребенок вас понял – есть множество способов привлечь его внимание;

- разобраться с личностными проблемами. Эмоциональный груз не позволяет оценивать каждую ситуацию общения с ребенком быстро и адекватно;
- принимать ребенка таким, каков он есть, уважать его и свои чувства и желания.

«Методы борьбы с детской истерикой. Рекомендации педагогам»

С детскими истериками сталкивается почти каждый воспитатель и родитель. В этой ситуации взрослые часто не знают, как справиться с собой и ребенком. В отчаянии вешают на ребенка ярлык, называют его истеричным, прибегают к наказаниям. Причина этого – недостаточные психолого-педагогические знания, личная уязвимость и эмоциональная неустойчивость взрослых. Чтобы помочь ребенку выйти из неконтролируемого состояния, воспитателям важно знать, что такое истерика, чем она отличается от капризов.

Как распознать истерику

Истерика – это потеря связи с реальностью. Ребенок попадает в дисбаланс, в состояние аффекта, где неспособен регулировать свое поведение. Область мозга, отвечающая за контроль и регуляцию, уступает место более древним структурам – эмоциям, и инстинкты замещают сознание. В таком состоянии ребенок не может сам восстановить контакт с окружающим миром – ему нужна помощь со стороны. Поэтому не следует путать истерику с сознательной манипуляцией, когда ребенок пытается изменить намерения взрослого вопреки его интересам.

На уровне тела истерика имеет яркие телесные проявления, которые легко заметить. Ребенок захлебывается слезами и криком, бросается на пол, бьется головой о предметы, теряет спокойный ритм дыхания и не отвечает на обращения к нему окружающих людей. Если ребенок реагирует на взрослых и отвечает сквозь плач, его поведение может меняться, то к истерике это не имеет никакого отношения.

Как справиться с истерикой

Помочь ребенку пережить истерику можно только в том случае, если сам взрослый находится в эмоционально устойчивом состоянии. Истерика ребенка часто провоцирует истерику взрослого. Аффект истерики особенно заразителен для людей с проницаемыми границами.

Если взрослый не знает, на что ему опираться во время детской истерики, то сам попадает в дисбаланс, впадает в состояние отчаяния и повышенной эмоциональности. Для взрослого эта ситуация становится угрозой, в которой он ищет способы справиться со своим состоянием, часто путем ликвидации раздражителя со стороны. Поэтому ему самому хочется кричать, швырять предметы, ругаться. Но если у ребенка еще не сформированы когнитивные функции, то у взрослого они работают достаточно хорошо, чтобы научиться себя регулировать.

Создайте для себя опору и устойчивость. Через когнитивные функции – уговоры, рациональные убеждения опору создать не удастся. Чтобы создать устойчивость, обратитесь к телесным ощущениям. Почувствуйте свой вес, то, как ноги стоят на земле. Мысленно проследите за своим дыханием и попробуйте его отрегулировать. Оцените, в состоянии ли вы помочь ребенку справиться с истерикой и при этом сохранить собственную эмоциональную устойчивость. Ваша задача не успокоить или расслабить

себя, а попытаться почувствовать ощущения в теле. Так начинает работать саморегуляция организма. Просто дышите, наблюдайте за телом и оставайтесь с тем, что есть. Тело станет первой точкой опоры.

Помогите ребенку найти устойчивость. Во время истерики ребенок переживает дезориентацию – не понимает, на что ему опереться, чтобы успокоиться и как сохранить себя. У него отсутствует ощущение необходимых границ. Ребенку важно помочь обнаружить эти границы через собственное тело, которое находится в беспорядочном движении. Сделать это можно с помощью физического контакта, чтобы ребенок почувствовал состояние своего тела. Пробуйте разные формы физического взаимодействия: объятия, прикосновения, а также вербальные средства: тембр голоса, нужные слова.

Присядьте рядом с ребенком на корточки и крепко обнимите его. Или соберите его в охапку, мягко и уверенно создайте кольцо вокруг тела ребенка. Важно обнимать так, чтобы он ощутил эти границы. Будьте внимательны и отзывайтесь на сигналы ребенка. Если он скажет, что ему «больно» или «сильно», то ослабьте объятия. Телесный контакт не должен быть насильем.

Сделайте проминание тела ребенка: массаж ног, рук, спины. Подкрепляйте ваши действия успокаивающими словами: «Вот твои руки, а это твоя спинка, это ножки, голова».

Говорите спокойным голосом. Ваш голос не должен быть угрожающим, не обращайтесь к ребенку свысока. Дети лучше воспринимают слова, произнесенные тихим голосом. Говорите неторопливо и уверенно – это поможет ребенку ощутить, что на вас можно опереться. Например: «Я рядом, я тут, все хорошо».

Когда вы видите, что ребенок приходит в себя, начинайте с ним потихоньку разговаривать. Помогите ему сориентироваться в том, что произошло. Не отталкивайте ребенка, не наказывайте его и не оценивайте. Просто признайте случившееся – назовите то, что происходит в настоящий момент.

Простые фразы помогут дошкольнику сориентироваться, восстановить картину реальности. Например: «Катя плачет. Катя очень расстроена. Катя хотела игрушку». Каждый новый пункт в послании вводите медленно, повторив предыдущий. Убедитесь, что ребенок вас воспринимает. Такими словами вы подтверждаете, что видите ребенка. Ему необходимо быть замеченным и понятым.

Если ребенок реагирует на вашу речь, поддерживает диалог, значит, острый аффект заканчивается. Но не ждите, что выход из дезориентации пройдет быстро, он может длиться дольше, чем сама истерика. Ребенок постепенно возвращается к нормальному состоянию. Спустя некоторое время вы обнаружите, что ребенок готов к переговорам. Расскажите ему, что произошло. Попытайтесь вместе с ребенком проговорить, понять, что его так расстроило

«Как правильно вести себя агрессивным ребенком?»

Агрессивное поведение детей – это своеобразный сигнал «сос», крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок справиться не в силах.

Психологически грамотным является разведение понятий «агрессия» и «агрессивность».

Агрессия – это физический акт, который иногда может запускаться и поддерживаться эмоциями, входящими в комплекс враждебности (гнев, отвращение и презрение). Она направлена на то, чтобы причинить ущерб, оскорбить или победить.

Агрессивность – это свойство личности, «выражающееся в готовности к агрессии».

Портрет агрессивного ребенка

Почти в каждой группе детского сада встречается хотя бы один ребенок с признаками агрессивного поведения. Он нападает на остальных детей, обзывает и бьет их, отбирает и ломает игрушки, намеренно употребляет грубые выражения, завистливы и мстительны, одним словом, становится «грозой» всего детского коллектива, источником огорчений воспитателей и родителей. Агрессивные дети очень часто подозрительны и настороженны, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других, часто отказывается выполнять правила, теряют контроль над собой, сердятся и отказывается сделать что-либо. Эмоциональный мир агрессивных детей недостаточно богат, в палитре их чувств преобладают мрачные тона, количество реакций даже на стандартные ситуации очень ограничено. Чаще всего это защитные реакции. К тому же дети не могут посмотреть на себя со стороны и адекватно оценить свое поведение.

Причинами проявления агрессивности могут быть:

- Чувства страха, недоверия к окружающему миру, угрожающие безопасности ребенка.

На формирование отношения к миру влияет много причин.

В первую очередь, это душевное состояние матери в период беременности и после родов. Представим простой пример: ребенок появляется на свет в тот момент, когда его мать переживает личную драму, находится в тревоге за свое, а, следовательно, и его будущее, испытывает отчаяние и тоску.

Малыш, для которого еще нет разделения на я и не-я, наполняется теми же чувствами, и его первый опыт взаимодействия с окружающим говорит ему о том, что здесь не так уж безопасно, здесь много боли и непредсказуемости, любой может нанести вред. В будущем это перерастает в недоверие ко всем и ко всему, для него теперь любое проявление извне может означать нападение.

Также на формирование отношения к миру оказывает влияние проявление родителями безусловной любви к своему ребенку, либо отсутствие таковой. Если родители проявляли искреннюю любовь к своему малышу в любой ситуации, если ребенок понимал, что, не смотря ни на что, его любят, то у него возникало чувство доверия к окружающим.

Если же ребенок убеждается в том, что его не любят, или даже ненавидят, то он решает, что хуже уже и быть не может и поэтому становится способным на все, он может ожесточиться, может начать мстить. На этом построены многие триллеры о маньяках-убийцах, где, копаясь в его прошлом, обнаруживают забитого, презираемого, униженного ребенка.

- Стремление привлечь к себе внимание сверстников, внутренняя неудовлетворенность ребенка его статусом в группе сверстников, особенно если ему присуще стремление к лидерству.

И если сверстники по той или иной причине не признают ребенка, а ещё хуже – отвергают его, то агрессивность, простимулированная обидой, ущемлённым самолюбием, будет направляться на обидчика, на того или тех, кого ребенок считает причиной своего бедственного положения. Усугубляться такая ситуация может приклеиванием ярлыка «плохой, драчун, грубиян» и т.д. со стороны взрослого.

- Ущемление достоинства другого с целью подчеркнуть свое превосходство;
- Стиль воспитания в семье (гипер - и гипоопека);
- Социально-культурный статус семьи;
- Защита и месть;
- Отстаивание своей личности, территории, обретение независимости и самостоятельности.

- Нарушения эмоционально-волевой сферы, появляющаяся в неумение ребенка управлять своим поведением, недостаточном усвоении им общественных норм поведения, общения.

- Неблагополучная семейная обстановка:
 - отчуждение, постоянные ссоры, стрессы;
 - нет единства требований к ребенку;
 - ребенку предъявляются слишком суровые или слабые требования;
 - физические (особенно жестокие) наказания;
 - асоциальное поведение родителей;
- Плохие жилищно-бытовые условия, материальные затруднения;
- Трудности обучения.
- Психологический климат в дошкольном учреждении.

Семьи агрессивных детей имеют свои особенности, присущие только им.

1. В семьях агрессивных детей разрушены эмоциональные привязанности между родителями и детьми, особенно между отцами и сыновьями.

2. Отцы часто сами демонстрируют модели агрессивного поведения, а также поощряют в поведении своих детей агрессивные тенденции.

3. Матери агрессивных детей не требовательны к своим детям, часть равнодушны по отношению к их социальной успешности. Дети не имеют чётких представлений что можно, а что нельзя.

4. У родителей агрессивных детей модели воспитания и собственного поведения часто противоречат друг другу, и ребенку предъявляются взаимоисключающие требования. Как правило, очень жёсткий отец и попустительская мать. В результате у ребенка формируется модель вызывающего, оппозиционного поведения, которая переносится на окружающий мир.

Как воспитатель может помочь агрессивному ребенку

❖ Воспитатель, видя, что дети «распетушились» и уже готовы вступить в «бой», может мгновенно отреагировать и организовать, к примеру, спортивные соревнования по бегу, прыжкам, метанию мячей. Причем обидчики могут быть включены в одну команду или находиться в командах-соперницах. Это зависит от ситуации и от глубины конфликта. По завершении соревнований лучше всего провести групповое обсуждение, во время которого каждый ребенок сможет выразить чувства, сопутствующие ему при выполнении задания.

Конечно, проведение соревнований и эстафет не всегда целесообразно. В таком случае можно воспользоваться подручными средствами, которыми необходимо оборудовать каждую группу детского сада. Легкие мячики, которые ребенок может швырять в мишень; мягкие подушки, которые разгневанный ребенок может пинать, колотить, резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить, — все эти предметы могут способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения, если мы научим детей пользоваться ими в экстремальных ситуациях.

Ну а в группе детского сада желательно иметь примерно такой арсенал игрушек: надувные куклы, резиновые молотки, игрушечное оружие.

❖ Использование в игре воды для снятия напряжения и снижения агрессии. Вот несколько примеров игр с водой, которые придумали сами дети.

1. Одним каучуковым шариком сбивать другие шарики, плавающие на воде.
2. Сдувать из дудочки кораблик.
3. Сначала топить, а затем наблюдать, как «выпрыгивает» из воды легкая пластмассовая фигурка.
4. Струей воды сбивать легкие игрушки, находящиеся в воде (для этого можно использовать бутылочки из-под шампуня, наполненные водой).

❖ Если это возможно, сдерживать агрессивные порывы ребёнка непосредственно перед их проявлением, остановить занесённую для удара руку, окрикнуть ребёнка.

❖ Показать ребёнку неприемлемость агрессивного поведения, физической или вербальной агрессии по отношению к неживым предметам, а тем более к людям. Осуждение такого поведения, демонстрация его невыгодности ребёнку в отдельных случаях действуют довольно эффективно.

❖ Установить четкий запрет на агрессивное поведение, систематически напоминать о нём.

❖ Использование на занятиях пальчиковой гимнастики, которая способствует развитию контроля над собственными импульсивными действиями.

Почему ребёнок злится: как справиться с агрессией

Злость — одна из основных эмоций, которые испытывают все люди без исключения. Как и любая эмоция, она несёт в себе как пользу так и вред.

Позитивное влияние злости:

- разгружается психика, эмоции на накапливаются, а выплёскиваются;
- ощущается прилив сил, возбуждение;
- появляется бесстрашие;
- активизируются защитные механизмы психики.

Злость, как маркер, показывает то, что нам не нравится и даёт силы на изменение ситуации в лучшую сторону.

Негативные последствия проявления агрессии:

- портятся отношения с окружающими,
- необходимость отвечать за причинение вреда обидчику или его имуществу, истерики,
- может появиться аутоагрессия (злость, направленная на самого себя).

Запрещать ребёнку испытывать злость бесполезно. Лучше научить его понимать такие состояния у себя и других и правильно выходить из трудных ситуаций. Для начала разберёмся в причинах возникновения злости.

Причины агрессии у детей

Детские психологи выделяют 3 основные причины такого поведения:

- реакция на неудовлетворение острой потребности: ласки, защиты, еды, сна, желанной игрушки;
- «крик отчаяния» проявляется тогда, когда ребёнок перепробовал все обычные способы удовлетворить свою потребность и чувствует, что бессилен и сам не справляется;
- «выученная стратегия поведения», если один раз удалось исполнить свое желание с помощью злой истерики, то ребенок будет использовать этот способ и дальше.

Как можно быстро успокоить ребёнка?

Общие правила:

1. Не злитесь в ответ. Ваша реакция на агрессию учит ребёнка вести себя в таких ситуациях как под копирку. И если вы отвечаете злостью на злость, то и ребёнок будет поступать точно так же.

2. Озвучивайте его чувства и оказывайте эмоциональную поддержку. «Я понимаю твою злость», «Ты сейчас злишься из-за того, что...». Не всегда ребёнок может сам рассказать, что его так сильно расстроило.
3. Используйте тактильный контакт. Обнимите ребёнка и скажите ему, что вы его любите, даже тогда, когда он злится. Если ребёнок вырывается и отказывается, то продолжайте предлагать ему: «Идем, я тебя пожалею», «Давай, я обниму тебя».
4. Не обращайтесь внимания на окружающих. В данный момент нормализовать состояние ребёнка важнее, чем обеспечить комфорт посторонних людей. Именно в эту минуту будьте на стороне ребёнка, вы - его защита и гарант безопасности.
5. Дождитесь спада эмоционального накала истерики и обсудите с ребёнком ситуацию. Для этого выберите уединённое место, где бы вам никто не мешал. Сядьте на одном уровне с малышом. Спросите ребёнка, что произошло, как можно было решить проблему и что нужно сделать в следующий раз, если опять случится такая же неприятность.

Злость даёт огромный всплеск энергии, которую лучше перенаправить в мирное русло.

С детьми младшего возраста можно затеять активную подвижную игру: Догонялки или шуточную борьбу. Положительное действие оказывает разрешение ребёнку покричать в своё удовольствие. Конечно, лучше это делать на природе, т.е. там где нет посторонних людей. Вечерние ванны с ромашкой аптечной оказывают общий успокоительный эффект.

В среднем возрасте начинают вовлекать детей в спортивные игры: футбол, бег, прыжки, вводят соревновательный момент. Для снятия злости можно предложить побить подушку или порвать ненужные газеты. Такая активность полезна в первой половине дня, а перед укладыванием спать лучше использовать спокойные игры для расслабления.

Агрессию у детей старшего возраста хорошо снимают спортивные тренировки, занятия танцами, соревнования, т.е. любая физическая активность, где можно выплеснуть накопившийся адреналин и при этом получить хорошие результаты в виде призовых мест или спортивных достижений.

Как еще помочь ребенку

А вот ещё несколько практических советов, которые можно использовать родителям, чтобы уменьшить агрессивные проявления в характере ребёнка.

1. **Арт-терапия.** Предложите ребёнку нарисовать свою злость. Пусть он сам выберет карандаши или краски, цвет и размер рисунка. Разрешите ему выплеснуть на лист бумаги все свои эмоции. А когда рисунок высохнет, предложите ребёнку его порвать и избавиться от злости навсегда.
2. **Гигиена информационного пространства.** Внимательно следите за тем, что смотрит, слышит, читает и видит ваш ребёнок. Дети невольно копируют поведение окружающих. Исключите из его окружения негативные примеры.
3. **Игровая психотерапия.** Возьмите ведро и лист бумаги. Скажите ему, что вы сейчас будете выбрасывать всю злость в мусорное ведро. Для этого попросите ребёнка порвать лист на части. Затем пусть он берет по одному кусочку бумаги и выбрасывает в ведро со словами: «это я злюсь на папу за то что он...» и т.д. А затем торжественно выбросите всю злость в большой контейнер.

Как предотвратить агрессивное поведение

В качестве профилактики агрессивного поведения, психологи рекомендуют обратить внимание на следующие моменты:

- Проявляйте положительные эмоции по отношению к ребёнку. Показывайте ему свою любовь, обнимайте, держите за руку, заботьтесь о его благополучии.
- Любите ребёнка без всяких условий. Не потому, что он хорошо учится или занял первое место в соревнованиях. А просто потому, что он родился у вас в семье. Это ваше личное счастье. Создайте ощущение у малыша, что вы всё равно будете его любить и поддерживать, чтобы он ни натворил.
- Исключите из семейных методов воспитания физические наказания. Такие способы воздействия только ещё больше озlobят ребёнка. Доверие между вами будет утрачено, появятся скрытность, страх и ответная агрессия.
- Следите за тем, чтобы ваши требования не расходились с вашим поведением. Если мама не разрешает злиться, а сама то и дело повышает голос, то вряд ли воспитание будет успешным.
- Слушайте ребёнка, отвечайте на его вопросы и учитывайте его мнение. Ребёнку, которого слышат и уважают не за чем злиться.



