

Памятка для родителей и педагогов «Скорая помощь», если ребёнок злится...».

Данная памятка может быть полезна в консультативной работе с родителями и педагогами, которые обращаются по поводу поведенческих проблем у детей.

В памятке изложен универсальный алгоритм действий взрослого в случае эмоционального срыва у ребёнка. Эмоциональные срывы могут выражаться в виде проявлений ярости, гнева, плача, физической агрессии.

Разберём алгоритм на примере типичной ситуации: мама с ребёнком-дошкольником пришла в магазин за продуктами. Ребёнок увидел прилавок с игрушками и просит купить машинку. Мама говорит «нет», объясняя, что только вчера ему купили новую машинку и продолжает делать покупки. Ребёнок с криками, плачем «налетает» на маму, пытаясь добиться желаемого.

И так, как помочь ребёнку и себе прожить это состояние?

1. В состоянии эмоционального срыва ребёнок может начать проявлять физическую агрессию по отношению к другим людям. **Остановите проявление агрессии:** например, перехватите руку, если ребёнок хочет ударить. Сопроводите это действие коротким запретом «Нельзя бить маму!».

2. **Озвучьте ребёнку, что он сейчас чувствует:** «Ты сердишься и захотел ударить меня, потому что я не купила машинку!».

3. **Сообщите ему, как он может себе сейчас помочь успокоиться:** например, «Бить маму нельзя. Когда так сильно злишься, то можешь сейчас *топать ногами и «рубить» воздух руками*».

Познакомьте ребёнка с разными способами самоуспокоения до возникновения проблемных ситуаций (например, когда сильно злишься, то *можно рвать бумагу; бить подушку или боксёрскую грушу; рисовать, черкать карандашами на листе бумаги; научиться глубоко дышать (вдох носом, выдох ртом)*).

Используйте эти способы в повседневной жизни (так дети быстрее перенимают полезный опыт от родителей).

Поначалу выполняйте альтернативные способы эмоциональной разрядки вместе с ребёнком. Затем он научится делать это самостоятельно.

4. Когда ребёнок успокоится, **сообщите ему об изменении его состояния:** «Я вижу снова спокойного ребёнка».

5. **Дайте установку ребёнку на то, что он может управлять своим состоянием:** «Ты успокоился. Я рада, что можешь управлять своим настроением».

6. **Обсудите с ребёнком ситуацию,** которая привела его в такое состояние. Подскажите ребёнку как по-другому он мог поступить: например, «Петя, мы могли бы договориться и выбрать другой день для

покупки, когда я получу заработную плату. Тогда такой неприятной ситуации не возникло».

7. Проанализируйте собственное поведение, которое могло спровоцировать вспышку гнева у ребёнка. Подумайте о том, как вы могли бы иначе поступить в следующий раз, чтобы ситуация не повторилась (бывает так, что эмоциональный срыв у ребёнка спровоцирован неправильным режимом дня: например, вы пошли гулять по магазинам с ребёнком-дошкольником в 14.00, в то время, когда у него должен был быть тихий час. Истерики не случилось бы, если бы ребёнок в это время мирно спал в своей кровати дома.)