Как справиться с детской истерикой

Истерики и просто вызывающее поведение может быть у людей любого пола и возраста. Да, чаще всего малоконтролируемые приступы гнева характерны для детей от полутора до трёх лет, просто потому что речь ещё недостаточно развита и ребёнок, отчаявшись быть понятым окружающим миром, пытается выразить себя посредством валяния на полу супермаркета. Но можно столкнуться с детской агрессией и истерикой и в пять, и в 10, и в 13 лет. Реже, зато последствия гораздо более серьёзны и справиться труднее.

С трёх лет поведение ребёнка должно постепенно выравниваться за счёт того, что он учится узнавать свои импульсы и желания и контролировать их. Постепенно, правда, не так быстро, как нам хотелось бы, рождается волевая сфера. И пресловутая свобода воли. Когда я, каждый раз, как только красная пелена начинает застилать глаза, могу сказать: «Стоп. Не сегодня». И спокойно выдохнув, уйти от раздражающего меня явления или предмета. Или, напротив, решить, что «сегодня — хорошее время для драки, я выбираю действие», и использовать всю силу своей агрессии для достижения цели.

Но здорово, если мы управляем нашими состояниями и используем их энергию, а не они нами. Для этого необходимо учиться узнавать эти самые состояния, разобраться в их механизмах и начать управлять собой. Разговор даже не о тайной науке джедая, а о том, как не дать машинкой по голове дорогому другу в песочнице и не разбить свой новенький айфон об стену в припадке гнева на маму. Как же мы, родители, можем помочь себе и детям в непростой, но столь важной науке саморегуляции?

Все мы помним советы психологов о том, что чувства нужно называть и проговаривать. И это — правда. Есть три небольших аспекта, о которых я хочу сказать подробнее.

А сколько названий чувств и эмоций вы обычно употребляете в таких разговорах? 10? 20? Говорят, их более 500. Все дети к трём годам различают гнев, грусть и радость. Но если они не различают гнев, растерянность, замешательство, смущение, усталость, обиду, разочарование, то все ситуации, перечисленные выше, будут записаны в «гнев» с соответствующей агрессивной реакцией тела и мозга.

Исследование, проведённое Вашингтонским университетом (Сиэтл), показало, что проблем с поведением меньше у тех детей, чей словарный запас по теме эмоций богаче. Нужно учесть, что слово, обозначающее, например, «разочарование», в голове ребёнка стоит связать с картинкой, личным опытом, рассказанной историей и ситуацией. Подобная наука кажется сложной лишь на первый взгляд. Для начала выпишите себе на листик 10-15 различных слов, обозначающих чувства, и сочините историю для каждого из них. Или купите книжку, в которой всё уже придумали до вас.

Ещё одна ловушка — нас научили «проговаривать эмоции», но забыли сказать, что положительных эмоций в мире тоже немало. В итоге часто мама старательно рассказывает сыну, что он расстроился, разозлился, разочаровался… Но почему-то не говорит: «О! Похоже, ты так горд тем, что смог прибежать первым! Я знаю это чувство! Оно живёт у меня где-то в районе солнечного сплетения! Дай пять!» или «Да ты весь светишься от радости встречи с любимым другом», «Ты так широко улыбаешься, придя из школы, наверняка вы придумали новую шалость, которая вас так позабавила! Поделишься?».

И третье, что стоит рассказать ребёнку про эмоции: они меняются. Не значит, что человеку, потерявшему свой любимый ножик, на который он копил последние три года, стоит говорить: «Пустяки, дело житейское!». Мы обязательно разделим его чувства: станем жилеткой, контейнером, тем, чем и положено становиться маме и папе. Но если с утра всё было ужасно — хотелось спать, шёл дождь и потерялись сокровища из кармана, — а днём кто-то вприпрыжку бежит вам навстречу, можно напомнить: «О! Ты утром был таким грустным, потому что шёл дождь, и ты выяснил, что потерял свою тетрадку по математике, а единственный друг в классе заболел, это очень неприятное состояние, но смотри — сейчас тебе весело!».

Следующим шагом, вы поможете ребёнку понять, а благодаря чему меняются эмоции и чувства именно у него. Что помогает ему? Побыть одному? Почитать? Обняться с мамой? Нужно говорить об эмоциях, используя как можно больше разных слов, говорить и о положительных переживаниях, помнить заветы царя Соломона («всё проходит») и пытаться показать, как же чувства сменяют друг друга.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ НА МЕЖАТТЕСТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД
педагога-психолога
Хурматовой Миляуши Миннераисовны

МБДОУ д/с №1

«Личностно-ориентированный подход в воспитании дошкольников в рамках ФГОС»

**Цель**:Формирование личностной индивидуальности,создание условий для развития творческого потенциала
**1. Изучение литературы, связанной с совершенствованием профессионального мастерства (в течение срока):**

1.Г.А.Широкова «Справочник дошкольного психолога»

2.А.П.Сперлинг «Психология»

3.Учебное пособие под ред.К.М.Гуревича «Психологическая диагностика»

4.В.В.Лебединский «Нарушения психического развития в детском возрасте»

5.Пособие для родителей и воспитателей Л.М.Аболин,Л.Н.Мурысин «Психическое развитие ребенка дошкольного возраста»

6.С.В.Ковалев «Психология современной семьи»

7.Пособие по выявлению и развитию коммуникативных способностей дошкольников под редакцией Я.Л.Коломинского «Психология социальной одаренности»

8.Методическое пособие «Основы общей психологии»

9.А.И.Щебетенко «Психологические тесты для лидера коллектива»

10.Ежеквартальный научно-практический журнал «Психология в детском саду»2008 г. (№1,№2,№3,№4) 2009 г.(№1)

11.Журнал «Детский сад»

12.Методическое пособие по развитию дошкольника «Уроки психологического здоровья»

13.Журнал «Воспитатель» 2010г. №6

14.А.В.Ненашев,Г.Н.Осинин,И.Н.Тараканов «Коммуникативная компетентность педагога ДОУ»

15.Журнал Управление» 2013г.№5

16.Т.А. Шорыгина Беседы «О хорошем и плохом поведении»

17.Л.Н.Вахрушева «Познавательные игры для детей 4-7 лет»

18.Н.И.Невзорова «Запоминайка» Коррекционно-развивающие занятия для детей 5-7 лет

19.Н.Ю.Куражевой «Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников» (3-4 лет)

20. Н.Ю.Куражевой «Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников» (4-5 лет)

21. Н.Ю.Куражевой «Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников» (5-6 лет)

22. Н.Ю.Куражевой «Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников» (6-7 лет)
**2. Организационно-методическая работа в ДОУ (в течение срока)**Обогащение кабинета дидактическими и мультимедийными играми.
Пополнение материалов по изучению, диагностики и коррекции агрессивного поведения:
- демонстрационные и раздаточные материалы;
-дидактический материал для диагностической и коррекционной работы с детьми;
- картотека игр по снятию психоэмоционального напряжения и на формирование навыков концентрации внимания и психорегуляции;
-оформить и создать условия для хранения наглядно-демонстрационных материалов.

**3. Практический этап (в течение срока)**Оформление дидактических игр.
Пополнение картотеки игр.
Посещение методических объединений, региональных и республиканских семинаров.
Публикация статей в научно-практических журналах.
Продолжать проводить диагностику и коррекцию, используя в работе инновационные технологии.
Коррекционно-развивающая работа с использованием авторских дидактических игр.

**4. Работа с родителями (в течение срока)**Изготовить стенды «Психолог и Я».
Проведение игровых тренингов, родительских собраний с элементами тренинга, индивидуальных и групповых консультаций.
Систематическое участие на общих и групповых родительских собраниях, семинарах, конференциях.

**5. Работа с педагогами ДОУ (в течение срока)**
Проводить мастер-классы, тренинги, консультации для педагогов.
Выступления на педагогических советах.
Выпускать брошюры, рекомендации, шпаргалки для педагогов.

**Задачи:**

1. Создание условий для благополучного психологического климата в детском саду, способствующему сохранению и укреплению психологического здоровья детей.

2. Развитие и коррекция социально-личностной, интеллектуальной сфер детей.

3. Психологическое просвещение педагогов и родителей.

4. Оказание своевременной психологической помощи, как детям, так и их родителям и воспитателям.

2018-2019 г.г.

Оформление практического материала.
Подведение итогов.
Оформление результатов работы по теме самообразования.
Обобщение собственного опыта педагогической деятельности.
Отчет на педсовете для педагогов ДОУ.
Пополнение личного сайта новыми материалами.
Выступления на родительских собраниях с консультациями, сообщениями по методической теме.
Выступление на педсоветах.
Индивидуальные консультации для педагогов и родителей по методической теме.
Публикации в журналах и на интернет сайтах.

2019-2020г. г.г.

Представление практических материалов.
Распространение в ходе дальнейшей педагогической деятельности.
Отчет на педсовете для педагогов ДОУ.
Распространение опыта работы
Публикации в журналах и на интернет сайтах.
Распространение опыта работы.