

Как помочь ребенку успокоиться и взять под контроль свои эмоции?

Детская истерика (истерический невроз) - состояние крайнего нервного возбуждения, сопровождающееся потерей самообладания и неадекватным поведением.



Пришло время пересмотреть свой взгляд на детские истерики:

1. Важно принять тот факт, что *истерики нормальны* (особенно для детей раннего и дошкольного возраста) и не являются результатом плохого воспитания.
2. Научитесь сохранять спокойствие во время детских истерик - настолько, насколько это возможно.
3. Проанализируйте и систематизируйте ситуации, в которых ребенок чаще всего устраивает скандалы – минимизируйте количество этих ситуаций.

Воспользуйтесь следующими нехитрыми приёмами для того, чтобы мягко и последовательно научить ребенка контролировать собственные эмоции и пресекать истерику до того, как она разгорелась с полной мощностью.

Простые приёмы снижения психоэмоционального напряжения и гармонизации эмоционального состояния ребенка

1. Выпить стакан воды, поиграть с водой или с песком.
2. Использовать «Термометр чувств».
3. Переключиться на любимую деятельность (попеть, порисовать, потанцевать и т.д.).
4. Использовать технику 5-4-3-2-1, назвать:
 - 5 вещей, которые видишь;
 - 4 звука, которые слышишь;
 - 3 предмета, которых касаешься;
 - 2 запаха и 1 вкус, которые чувствуешь.
5. Практиковать техники релаксации:
 - «Техника воздушного шара» (3-7 лет);
 - Медитация, раскрашивание мандал (7-9 лет);
 - Дыхательные упражнения (9-12 лет).



Способность проживать кризисные ситуации и управлять своими эмоциями останутся с вашим ребенком навсегда.

❖ Ссылки на источники:

1. Выготский, Л. С. Учение об эмоциях / Л. С. Выготский. // Собр. соч. – М., 1984. – Т. 4. – 433 с.
2. Изотова, В. Н. Эмоциональная сфера ребенка / В. Н. Изотова, Е. В. Никифорова. – М., 2004. – 288 с.
3. Татьяна Стецкая. Детские истерики: кто виноват и что делать? / Т. Стецкая. // ООО «Издательство «Эксмо», 2020. – 256 с.
4. Плакат для детей "Термометр чувств" https://vk.com/wall-151545012_109353
5. Релаксационные упражнения для снятия психического и мышечного напряжения для дошкольников https://www.kras-dou.ru/303/images/18-19/striped/kotljaroVA/igroteka/igry_na_relaksaciyu.pdf

*Обронова А.А.,
педагог-психолог ПМПК*