



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В СИТУАЦИИ, КОГДА ОН ПЕРЕЖИВАЕТ ЯРКУЮ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ РЕАКЦИЮ?





Тревога

- производная от страха, возникает в ситуациях неопределенной опасности (человек не может осознать предмет страха)
- источник тревоги часто не осознается и не поддается логическому объяснению.

Что делать:

- ✓ Способствовать тому, чтобы ребенок выговорился, выразил свои чувства;
- ✓ Помочь ребенку определить предмет тревоги: чего конкретно он боится.
- ✓ Можно помочь ребенку определить на что он может повлиять, а на что нет. Таким образом мы найдем зоны жизни, которые он может контролировать и ему станет спокойнее.

Что не делать:

- ✗ Не убеждать, то тревожиться незачем, особенно если это не так
- ✗ Не оставлять одного. Быть с ним до снижения симптомов тревожности



Что делать при **страхе**:

- ▶ Не оставлять ребенка одного, быть рядом до снижения симптомов страха
- ▶ Сделать вместе с ребенком несколько дыхательных техник:
задержать дыхание, а затем сосредоточиться на спокойном медленном дыхании; осуществить простое интеллектуальное действие: отнимать от 100 по 7
- ▶ Когда острота страха начинает спадать, предоставить возможность выговориться





Страх

- проявление инстинкта самосохранения, помогает избегать опасностей, сигнализирует об опасности;
- вреден, если мешает адекватно реагировать на происходящее, парализует деятельность, переходит в паническую реакцию, которая заражает окружающих.

Проявление:



возбуждённое
или подавленное
эмоциональное
состояние



Напряжение мышц
(особенно лицевых),
сильное сердцебиение,



учащенное поверхностное
дыхание, сниженный контроль
собственного поведения.

Что не нужно делать:

- ✗ Не оставлять одного при ощущении небезопасности
- ✗ Не пытаться убедить, что страх неоправданный
- ✗ Не обесценивать страх « не думай об этом», «это глупости», «так не бывает»



Что делать при **истерике**:

- ▶ Уведите ребенка от зрителей, переключите и постарайтесь замкнуть его внимание **на себе**;
- ▶ Задайте **неожиданный вопрос** (не имеющий негативного содержания) или произнесите имя, фамилию;
- ▶ Позвольте ребенку выговориться, применяя **приемы активного слушания**;
- ▶ Говорите мало, спокойно, короткими простыми фразами, не демонстрируйте **сильных эмоций**;
- ▶ **Не вступайте** в активный диалог по поводу его высказываний;
- ▶ Предоставьте ребенку возможность **для отдыха**



Истероидная реакция

- энергозатратна: на начальных этапах человек чувствует сильный прилив энергии, в конце – истощение;
- реакция заразна для окружающих;
- направлена на зрителя, но не является манипуляцией;
- один из способов реагирования на травмирующие события.

Проявление:



ребенок бурно выражает эмоции, выплескивая их кричит, одновременно плачет, падает на пол



Речь быстрая, эмоционально насыщенная, театральные позы и жесты



Возможны обмороки, слабость с невозможностью стоять и ходить, полная обездвиженность



Головные боли, боли в сердце, животе, болевые ощущения в разных частях тела



Склонны к искажению информации

Что не нужно делать:



Не совершать неожиданных действий (встряхивания, обливания, пощечины)



Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция



Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»



Что делать при **агрессии**:

- ▶ Сведите к минимуму количество **свидетелей**;
- ▶ Говорите **спокойно**, не демонстрируйте сильных эмоций;
- ▶ **Примите чувства** ребенка: «Я вижу, что тебе хочется все разнести»;
- ▶ Задавайте **уточняющие вопросы** «Как ты думаешь, что лучше сделать, это или это?»
- ▶ Дайте возможность **«выпустить пар»**, отреагировать эмоции: выговориться, побить подушку;
- ▶ Предложите какую-либо деятельность, связанную с **физической нагрузкой**;



Агрессия

- ресурсозатратна: на начальных этапах человек чувствует сильный прилив энергии, в конце – истощение;
- заразительна для окружающих.

Проявление:



недовольство,
вспышки ярости,
словесной брани,
оскорблений;



высокое мышечное
напряжение (сжатая
челюсть, напряженные
скулы, сжатые кулаки);



повышенная
двигательная
активность



намерение нанести
окружающим
физический вред

Что не нужно делать:



Не считать, что агрессия ребенка проявляется у него постоянно и является его чертой;



Не спорить, не переубеждать (даже если он не прав)



Не обесценивать и не подавлять реакции фразами:
«успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»