**Консультация для родителей «Эмоциональные и поведенческие проблемы ребёнка, как их решать?»**

Дошкольный возраст – особо ответственный период в воспитании. Он является возрастом первоначального становления личности ребенка. В это время в общении ребенка со сверстниками возникают довольно сложные взаимоотношения, существенным образом влияющие на развитие его личности.

М.И. Лисина в своей книге «Проблемы онтогенеза и общения» пишет, что «Общение – необходимое условие психического развития ребенка. Потребность в общении рано становится его основной социальной потребностью. Общение со сверстниками играет важнейшую роль в жизни дошкольника. Оно является условием формирования общественных качеств личности ребенка, проявление и развитие начал коллективных взаимоотношений детей».

Почти не встречается родителей, которые полностью довольны поведением своего ребенка — дома, в детском саду, в школе. Как решать поведенческие проблемы  — такие, как агрессивность, плохая концентрация внимания или низкая самооценка? Повышенная активность, вспыльчивость, истеричность, обидчивость, сложности в налаживании отношений с другими детьми.  Представляем метод, с помощью которого проблемы ребенка преобразуются в навыки и умения. Если их освоить — проблема исчезнет.

АГРЕССИВНОСТЬ:  Проявление агрессии, злости – естественны, это защитный механизм, реакция на раздражение, хотя и пугают многих родителей. Ребёнок не может быть злым от природы. За агрессивными проявлениями малыша всегда стоят какие – либо причины, например – его обижают,  унижают, нарушают личностные границы (забрали игрушку, прервали игру, причинили боль).

*Как избежать формирования агрессивного поведения.*

* Будьте последовательны в воспитании ребёнка;
* Старайтесь быть внимательными к нуждам ребёнка;
* Старайтесь вводить меньше запретов и не повышать голоса на ребёнка, помните, что это самые неэффективные способы преодоления агрессивности;
* Самое главное - дайте возможность ребёнку разряжаться, выплёскивать свой гнев. Дайте ему возможность использовать его энергию в «мирных целях»;
* Показывайте личный пример эффективного поведения;
* Старайтесь избегать при ребёнке вспышек вашего собственного гнева;
* Наказывайте ребёнка только за конкретные поступки, наказание не должно унижать ребёнка;
* Не стесняйтесь лишний раз пожалеть, приласкать ребёнка, он должен чувствовать, что его любят и понимают.

Положительные изменения возможны, только если вы будите последовательны. Важно терпение и внимание к ребёнку, его чувствам, его нуждам и потребностям. Если же вы не справляетесь с агрессивными проявлениями ребёнка, если они проявляются постоянно и приобретают форму жестокости – обязательно обратитесь к специалисту- к психологу или психоневрологу.

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА. Что такое самооценка? Это, то как человек оценивает себя, свои возможности, поступки. Мы постоянно сравниваем себя с другими, и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка.  Адекватная самооценка позволяет соотносить свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих. Не адекватная  деформирует внутренний мир, мешает гармоничному развитию. Самооценка начинает развиваться уже в раннем детстве. Мнение ребёнка о себе складывается из оценок родителей. Именно в семье ребёнок узнаёт любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача.

*Рекомендации для родителей по формированию адекватной самооценки у детей.*

* Ребёнок должен иметь свои права и обязанности. Признание личности ребёнка и его неприкосновенности.  Отсутствие произвола в действиях родителей;
* Приобщайте к реальным делам семьи. Совместно планируйте семейные дела.  Приобщайте к выполнению домашних обязанностей, поручений, не давайте послаблений, не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, но и не перегружайте. Задания должны быть регулярными, но выполнимыми. Пусть ребёнок выполняет доступные ему задания и получает удовольствие от сделанного;
* Поощряйте, но не перехваливайте ребёнка. Не пропускайте достижений чада – хвалите за дело, а за капризы и непослушание ругайте в меру – будьте справедливы. Ни в коем случае не сравнивайте ребёнка со сверстниками – отмечайте его собственные успехи и неудачи;
* Не ограничивайте хорошую инициативу ребёнка, пусть он будет лидером всех начинаний;
* Развивайте силу воли ребёнка. Научите его проявлять выносливость, смелость, терпение. Учите прилагать усилия для достижения цели;
* Научите общаться с другими детьми, людьми. Активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт – вот те качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой;
* Формируйте нравственные качества: доброту, порядочность, сочувствие, взаимопомощь, ответственность.

ПОВЫШЕННАЯ АКТИВНОСТЬ.

Не всегда легко родителям справиться с маленьким крутящимся волчком ребёнком, который не успокаивается и не затихает ни на минуту. Не только родители устают от такой повышенной активности, но и сам малыш страдает. Он быстро утомляется, раздражается, начинает капризничать, ему трудно самому успокоиться. Поэтому малышу нужно помочь, научив его управлять своей активностью и своими эмоциями. Что нужно сделать, чтобы ваш ребёнок избавился от «излишков» активности? Создать ему определённые условия жизни. Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, четкий режим дня. *Также следуйте рекомендациям:*

* Помните, что поступки ребёнка не являются умышленными, он не виноват, что такой «живчик», поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительное молчаливые байкоты. Этим вы добьётесь только одного – снижение самооценки у него, чувство вины;
* Не давайте ребёнку реактивных указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
* Стройте взаимоотношения с ребёнком на взаимопонимании и доверии;
* Избегайте двух крайностей – с одной стороны чрезмерной мягкости, а с другой предъявления ему повышенных требований;
* Ребёнка нужно хвалить в каждом случае, когда ему ему удалось довести начатое дело до конца;
* Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей;
* Приучайте ребёнка к пассивным играм ( чтению, рисованию, лепке);
* И не забывайте говорить ребёнку, как сильно вы его любите.
* ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ. Понять, вспыльчивый у вас ребенок или нет, вы сможете уже, когда ему исполнится 2 – 2,5 годика. В этом возрасте он начинает проявлять свои чувства и реакции вербально, то есть словами. И тогда очень важно подсказать ребенку, какая его реакция правильная, а какая будет вредить ему и окружающим. Что такое вспыльчивость ребенка? Это поведенческая реакция, когда ребенок может проявить злость, капризность, плаксивость по малейшему, даже несерьезному поводу, легко раздражается. Ребенок, который вспыльчив, больше уделяет внимания движениям, чем размышлениям.

**Как корректировать вспыльчивость ребенка?**

* Корректировать вспыльчивость ребенка можно уверенным поведением и объяснениями, как можно выразить ту или иную эмоцию. Очень хорошо на детей младшего школьного возраста действуют сказки, где у каждого героя своя роль. Пусть один из героев вашей сказки будет вспыльчивым, чтобы ребенок увидел себя со стороны. А потом пусть этот же герой поведет себя нормально, и ребенок увидит разницу в результатах.
* В самом раннем возрасте нужно терпеливо объяснить ребенку, что хорошо, а что нет. Ребенок должен усвоить четкие границы: какое его поведение результативно, а какое принесет только неприятности и ему, и окружающим. Это поможет ребенку лучше ориентироваться в социуме.
* На вспыльчивого ребенка нельзя кричать. Нужно дать ему успокоиться и тихо, но твердо объяснить, какого поведения от него ждут и почему.
* Нельзя заставлять ребенка замолчать, нужно просто отвлечь его от источника раздражения, спокойно переключив на другую деятельность. Когда ребенок успокоится, важно узнать у него, почему он так разозлился и возбудился, и предложить ему варианты поведения. Если ребенок научится высказывать свои эмоции нормальным тоном, это даст ему возможность и впредь без раздражения рассказывать о том, чего он добивается своим поведением, что его беспокоит.
* Когда ребёнок зол и раздражен можно попробовать увлекательные психологические методы, которые дают возможность ребенку выплеснуть свои эмоции и не злиться. Вот некоторые из них:

«Порвать гнев»

Когда ребенок злится, можно нарисовать ему на листочке его гнев (или пусть сам нарисует) и дать в руки, пусть рвет. Нужно объяснить ребенку, что вот так он сейчас рвет свой гнев, раздражительность, вспыльчивость, справляется с ними. Гнев можно нарисовать в виде мордочки с зубами.

«Убить гнев подушкой»

Шуточная битва подушками должна помочь сбросить гнев и даже рассмешить ребенка. Это снимет напряжение и закономерно переведет раздражение в игру.

«Обзывалки»

Чтобы снять напряжение, можно пообзываться друг на друга. Но не по-настоящему, оскорбительно, а с шутками-прибаутками. Например, обозвать ребенка яблоком, а он вас в ответ – кошкой. Такая шуточная игра дает возможность видоизменить энергию – с разрушительной на шуточную.

Выплескивая свои эмоции, ребенок тем самым борется с собственной вспыльчивостью. И если вы ему поможете, ребенку это обязательно удастся.

**ИСТЕРИЧНОСТЬ.** Каждый взрослый иногда сталкивается с детской истерикой, которую «закатывают№ совсем маленькие дети, потому, что им не ни хватает слов, чтобы выразить свои нужды. Но чаще всего такое поведение возникает в ответ на запрет взрослых, чрезмерная избалованность или нехватка социальных навыков.

*Как преодолеть проблему*

* Дать возможность ребёнку действовать по собственному плану и разумению, т.е. не будете подавлять его инициативу и самостоятельность.
* Если истерика началась в ответ на отказ или запрет взрослого, родители не должны тут же отменять своё решение, лучше твёрдо сказать «НЕТ», так как выполняя желания ребёнка в момент истерики, вы тем самым закрепляете эту форму поведения. Ребёнок будет и дальше использовать истерику, чтобы добиться своего.
* Не бросайте малыша в одиночестве, это может испугать его. Будьте в поле зрения ребёнка.
* Не позволяйте, чтобы ребёнок управлял вами. Если вам нужно уходить, спокойно попрощайтесь с ребёнком и выходите из дома. Чем дольше вы будите оттягивать момент, тем продолжительнее будет истерика.
* Если истерика в самом разгаре, улучите момент, когда ребёнок набирает воздух, чтобы огласить окрестности новыми криками, и очень выразительно и захватывающе начните рассказывать какую — нибудь захватывающую историю.
* Плач ребёнка, а особенно истерика выводят из себя. Важно не срываться, даже если это происходит в людном месте и в десятый раз. Контролируйте эмоции, будьте спокойным (хотя бы внешне): так вы сделаете первый шаг к тому, чтобы малыш успокоился.
* Попросите, чтобы вместе с Вами за ребёнком понаблюдали более опытные люди, — возможно, Вы, сами того не ведая, делаете нечто такое, что провоцирует ребёнка на истерику.
* Обсудите возможные причины такого поведения с другими членами семьи. Вместе подумайте над тем, как решить эту проблему.

ОБИДЧИВОСТЬ.

**Обида** — эта негативное переживание человеком своей неудачи, своего отвержения людьми. А ведь каждой личности, а ребёнку — более всего, хотелось бы чувствовать свою важность и ценность, по крайней мере, со стороны близких ему людей. Обида на другого проявляется в тех случаях, когда ребенок остро переживает ущемленность своего **Я,**свою не признанность, не замеченность, игнорирование или недостаточное внимание со стороны партнёра, отказ в чем – то нужном и желанном, неуважительное отношение со стороны других, отсутствие похвалы. Дети нередко перенимают у родителей манеру реагировать на ситуации, действия и слова других людей. Поэтому родителям лучше следить за своим поведением.

**Как помочь ребенку справиться с обидой.**

Самое главное, что должны запомнить родители, никогда нельзя проходить мимо детской обиды. Игнорировать проявление детской обиды нельзя, надо объяснить ребенку, почему ситуация именно такая, почему ему что-то запретили или наказали. При этом, важно проявлять твердость. К примеру, если малыш обиделся на то, что ему не купили очередную игрушку, надо объяснить, почему, без страха обидеть маленького вымогателя. А не развернуться и уйти в ответ на детский крик.

Если ребенок обиделся и замкнулся в себе. Это опасный сигнал, на который необходимо реагировать незамедлительно. Каждый родитель знает своего ребенка лучше, чем кто-либо, поэтому важно найти то, что поможет ему выйти из такого состояния. Пойти погулять, сходить в кино, парк, возможно, достаточно вместе посмотреть мультфильм дома, после чего обсудить ситуацию, которая привела к такой сильной обиде. Научите ребёнка говорить вслух о своих мыслях и желаниях.

Объясните ребёнку, что поступки людей вокруг — разнообразны; пусть он осознает это и примет.

Очень важно, чтобы каждая ситуация, которая приводит к обиде, обговаривалась, ищите способы их преодоления. Ребенку важно получить ответы на некоторые вопросы, а не принять наказание или запрет безропотно.

Как правило, обида строится на следующем алгоритме «обида-злость-отмщение». Родители должны научить ребенка ломать этот стереотип, иначе его жизнь станет очень сложной, особенно во время социальной адаптации.

Развивайте и укрепляйте мнение ребёнка о себе, повышайте его самооценку.

Прощение — это один из важных аспектов, которому должны научить ребенка родители. И здесь все средства хорошо, от фильмов, книг и мультфильмов с наглядными примерами, до личного примера родителей. Не обязательно, чтобы ребенок полностью прощал своего обидчика, важно добиться того, чтобы он перестал думать о месте, то есть перестал копить в себе негативные чувства, от которых будет страдать только он сам. Ведь мир прекрасен, в нем много всего хорошего, поэтому ребенка надо научить видеть лучшее, что есть в этой жизни.

Игры для обидчивых детей

**Обзывалки.** Сядьте рядом с ребёнком, возьмите мяч. Предложите говорить друг другу обидные слова. Только заранее обсудите, какие слова допускаются. Например, не самые грубые выражения, а названия овощей и фруктов, животных, бытовых предметов, сказочных персонажей. Каждое обращение может начинаться со слов: «А ты… бледная поганка!» Договоритесь, что через 5-6 обращений, вы начнёте говорить приятные слова: «А ты… цветочек мой!». Здесь важна быстрота реакции, юмор. Обратите внимание ребёнка на то, что это всего лишь весёлая игра: здесь обижаться не нужно. Эта игра снимает напряжение. Хорошо, когда в неё играют несколько детей.

**Жужа.**Выбирается ведущий — «жужа», вокруг которого бегают, дёргают его, строят рожи, дразнят. Когда «жуже» надоедают приставания, он вскакивает и пытается догнать одного из обидчиков. Кого поймали — тот и «жужа». Важно, чтобы каждый ребёнок, принимающий участие в игре, побывал в разных ролях. Эта игра учит управлять эмоциональным состоянием, становиться не таким обидчивым, смотреть на мир глазами другого человека.

**Дракон.** Лучше, чтобы участников было несколько. Построившись в линию и держась друг за дружку, нужно первому в строю («голове»), ухватиться за последнего («хвост»). Когда «голова» «ухватила» «хвост», нужно поменяться ролями. Важно, чтобы все участники побывали в обеих ролях. Такая игра помогает детям, испытывающим проблемы в общении, стать увереннее в себе, успешно влиться в детский коллектив.

СЛОЖНОСТИ В НАЛАЖИВАНИИ ОТНОШЕНИЙ. Каждому человеку нужны друзья. Друзья для маленького ребёнка –это возможность вместе познавать окружающий мир – мир предметов, игр и человеческих отношений на доступном языке.  Отношения могут не складываться из-за стеснительности, неуверенности. Иногда дети не знают, что может быть интересно и привлекательно для других. В большинстве случаев детей-друзей связывает детский сад, прогулки во дворе или дружба родителей, которые часто проводят досуг вместе. Но далеко не каждый ребенок легко идет на контакт со сверстниками, некоторые из них замкнуты и практически не имеют  друзей. У вашего ребенка нет друзей? Конечно, это не может вас не тревожить. Дети должны учиться дружить с раннего возраста. Чем старше они становятся, тем труднее им заводить друзей.

*Как преодолеть проблему:*

* **научите своего ребенка разговаривать:** формулировать свои желания, намерения, выслушивать другого человека. Друзья появляются у тех детей, которые умеют общаться.
* **Расскажите**, как Вы приобретали друзей в детстве, в какие игры играли вместе с другими;
* **научите ребенка улаживать конфликты**. Если он хочет, скажем, просто получить что-то без очереди, пусть, по крайней мере, постарается объяснить, что дает ему право торопиться.
* **следите, чтобы ребенок говорил не «Дай мне!», а «Можно я возьму?»**
* **подскажите ребенку, что нужно не только привлекать внимание к себе, но и обращать внимание на окружающих.**Если у него обновка, может сказать: «А у меня новые кроссовки!», но будет хорошо, если он заметит и чужую: «О, у тебя новое…»
* **дайте ребенку совет, если он хочет присоединиться к игре, хорошо бы прежде проявить интерес к тому, что делают ребята, заметить, задать вопрос: «Как здорово у вас получается!».**Шансов, что его примут играть в таком случае гораздо больше, чем, если он просто подойдет и скажет: «Можно я буду играть с вами?». Создавайте ситуации, чтобы ваш ребенок мог заниматься чем-то вместе с другими детьми. В детстве делать что-то вместе важнее, чем говорить о чем-то. Дети получают удовольствие от общения именно в совместной деятельности.
* **учите ребенка знакомиться и заводить друзей**. Знакомство – дело не простое, и ребенку нужно буквально подсказать, что именно он должен делать, чтобы оно удалось. Даже много раз подсказать, если это понадобиться.
* **чем труднее ребенку даются знакомства, тем важнее научить его этому умению.**И здесь вы очень можете помочь своему ребенку.

Общение со сверстниками – важнейшая составляющая жизни ребенка в дошкольном детстве. Очень важно, чтобы это общение было полноценным и соответствующим возрасту ребенка. И задача родителей – сделать его таковым.