



## Консультация для родителей на тему: «Вспыльчивость и гнев ребенка. Как быть?»

Дорогие родители, продолжаю для вас цикл консультаций «Как быть?»

Сегодня хотелось бы затронуть тему детской вспыльчивости и гнева. Разумеется, с ребенком, который вспыскивает по любому поводу, как спичка- очень тяжело иметь дело. От его вспыльчивости страдают все окружающие. Неумение регулировать и контролировать свои действия в гневных порывах приводит к тому, что дети начинают распускать руки, кричат, царапаются, кусаются, то есть проявляют, как вербальную, так и физическую агрессию.

В чем же могут крыться причины подобного поведения? Многие гадают- детская вспыльчивость- это отклонение или болезнь? Как считают специалисты- это ни то, ни другое. Очень часто подобная черта характера проявляется у тех детей, чьи родители являются приверженцами авторитарного воспитания и у детей с недолжным вниманием родителей к их эмоциональному воспитанию.

Если мы обратимся к словарю С.И.Ожегова, то узнаем, что вспыльчивый человек- это человек, склонный к горячности и легко раздражающегося, таким образом, можно сделать вывод, что подобная характеристика относится к темпераментным детям. Присмотритесь, возможно, ваш ребенок маленький холерик и подобная неуравновешенность - лишь его особенность, ведь именно неуравновешенные дети обладают огромным творческим потенциалом и массой других положительных качеств.

Третьей причиной детского гнева может стать средовая депривация, то есть недостаточное удовлетворение потребностей ребенка. Тогда ваше внимание, вслушивание в ребенка, понимание его истинных потребностей легко исправит проблемное поведение.

При нарушенном адаптивном механизме психики очень важно прививать ребенку навыки эффективного общения. Если вы, родители, внимательно отнесетесь

к этому пункту, то ваш ребенок научиться контролировать свои эмоции, вспышек станет гораздо меньше.

Как же помочь ребенку справиться с гневливостью?

- Спланируйте для ребенка режим дня, соблюдайте его. Планирование формирует организованность, дисциплинированность. Обязательно включайте в план время для совместных игр и общения.
- Играйте с ребенком в игры, направленные на развитие внимания, коммуникативных навыков, в подвижные игры с правилами.
- Важны совместные семейные мероприятия, чтобы ребенок понимал важность семейной общности и интересов семьи.
- Обучите ребенка приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях. Подавайте пример собственным поведением.
- Обучайте ребенка приемам, которые могли бы помочь ему исправить ситуацию, если она уже произошла. Важно, чтобы ребенок был способен признать свою вину, искренне раскаяться в содеянном, извиниться, спросить, что он мог бы сделать, чтобы исправить ситуацию.
- Позаботьтесь о себе! Отсутствие самоконтроля у взрослого отрицательно влияет на поведение и эмоциональное состояние ребенка. Контролируйте собственные эмоциональные реакции. Давайте выход своим чувствам в отсутствие ребенка.

### **Полезные игры дома для коррекции вспыльчивости и гнева.**

#### **Мешочек криков.**

Если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «Мешочком криков». Договоритесь с ребенком: пока у него в руках этот мешочек, он может кричать в него столько, сколько ему это необходимо. Но когда он опустит «волшебный мешочек», то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.



### **Смотай клубочек.**

Предложите ребенку смотать в клубочек пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Не забудьте сообщить ему, что этот клубочек волшебный-забирает грусть, печаль, злобу, обиду, как только начинаешь его сматывать, так с разу и успокаиваешься.

### **Тух-тиби-дух.**

Взрослый рассказывает ребенку о волшебном заклинании против плохого настроения, чтобы все плохое настроение исчезло, надо очень сердито произносить «тух-тиби-дух!». Только есть один запрет, чтобы оно подействовало: нельзя смеяться. Повторять заклинание до тех пор, пока настроение не изменится.



### **Рисунок на спине.**

Сначала родитель рисует пальцем на спине ребенка простой образ ( домик, солнышко, лесенку и т.д.). Ребенок должен определить, что нарисовано. Затем ребенок и родитель меняются местами. То же проделайте на его правой, а затем на левой руке, «рисуя» с обеих сторон кисти.



Интересного вам совместного времяпрепровождения и пусть всплески эмоций будут только положительными!

Консультацию подготовила  
педагог-психолог  
Герасимчук Ю.В.

## Литература:

1. Анна Корниенко «Детская агрессия. Простые способы коррекции нежелательного поведения ребенка»
2. Джоан Деклер, Джон Готтман «Эмоциональный интеллект ребенка».