10 способов успокоить разгневанного ребенка

Гнев - это абсолютно нормальная эмоция, и умение правильно им управлять - один из залогов эмоционального здоровья и благополучия. Если у Вашего ребенка часто случаются вспышки гнева, важно понять, почему это происходит и научить ребенка успокаивающим упражнениям. Прежде чем перейти к списку успокаивающих упражнений, давайте заглянем в эмоциональный мир ребенка и разберемся, в чем причина криков, драк и агрессивного поведения.

Согласно статье Национального Научного Совета по Развитию Ребенка (National Scientific council on the Developing Child (2004)), с самого рождения дети быстро развивают способности испытывать и выражать широкий диапазон эмоций. Эмоциональное переживание новорожденных и младенцев чаще всего происходит во время взаимодействия с родителем или воспитателем, например, когда детей кормят, успокаивают и держат на руках. Они испытывают отрицательные эмоции и показывают недовольство, когда испытывают голод, неудобство или одиночество и они испытывают положительные эмоции, когда их кормят, успокаивают, с ними общаются и т.д. Они не могут контролировать выражение переполняющих их эмоций и пока еще не умеют самостоятельно их регулировать.

В статье говорится, что эмоциональная жизнь малышей и дошкольников намного сложнее. Примечательно, что авторы говорят: «Эмоциональное здоровье маленьких детей тесно связано с эмоциональными и социальными особенностями среды, в которой они живут». В то время как различия в темпераменте являются частью их наследственности и индивидуальности, их опыт постепенно накапливается в зависимости от пережитых событий и то, как построится их мозг, зависит от того, как мы научим их контролировать эмоции. Ранние годы детства имеют решающее значение для изучения позитивных способов работы с эмоциональным миром ребенка, поскольку в это время быстро развиваются эмоциональный центр мозга и префронтальная кора (отвечает за сопереживание, рассуждение и самообладание).

Однако это не означает, что у старшего ребенка, который не научился хорошему эмоциональному контролю, будучи дошкольником, сейчас нет надежды на будущее. Мы всегда способны изучать новые навыки и развивать умственные мышцы, необходимые для самоконтроля. Хотя раннее детство - оптимальное время для развития эмоционального интеллекта, для подростка или взрослого научиться контролировать свои эмоции еще не слишком поздно.

К сожалению, как правило, детей наказывают за проявление гнева, а наказания только усугубляют проблему. Вместо того чтобы вместе обсудить негативные эмоции и помочь ребенку справиться с чувствами, родители обычно ставят ребенка в угол, предварительно отшлепав. Драться, обзываться, кусаться и кричать – это все неприемлемые способы выражения

гнева, это урок, который дети должны усвоить, но глупо ожидать, что они смогут выражать гнев приемлемыми способами, если мы не покажем им, как.

Все, чему дети могут научиться – подавлять свои чувства, чтобы избежать наказания, когда было бы гораздо разумнее научить их обходиться с чувствами здоровым образом.

Помимо родителей, которые наказывают детей, есть те, которые учат своих детей при вспышках гнева топать ногами, бить подушку или кричать в нее, и т.д. Раньше я думала, что это приемлемые способы, помогающие выпустить гнев, но исследования показали, что подобные действия не помогают успокоиться. Напротив, они продолжают прилив адреналина, который питает враждебность.

Это возвращает нас к главному пункту.

Итак**, как помочь разгневанному ребенку успокоиться?**

1. *Познакомьте ребенка с новой неприятной эмоцией.*

«Тебя переполняет гнев (ты злишься, сердишься), позволь мне помочь тебе». Это необходимо, чтобы в дальнейшем ребенок понимал, что именно он чувствует, чтобы знать, что следует предпринять дальше.

2. *Встретьте гнев сочувствием.*

Выслушайте ребенка и покажите, что его чувства важны. Пока ребенок будет говорить, гнев стихнет. На симпатию откликнется его высший мозг, что поможет успокоить низший мозг, откуда гнев берет свое начало.

3. Вместо того чтобы отправлять ребенка в угол для наказаний, сделайте для него *уголок уюта* и отправляйте его туда.

Там он может рассматривать книжки с картинками, рисовать, слушать расслабляющую музыку или играть. Не переживайте, такая альтернатива наказаниям не поощряет неприемлемое поведение, она учит важному умению успокоиться.

4. *Научите ребенка правильно дышать*.

Даже младенцев можно научить глубоким вдохам и выдохам. Детей постарше можно научить медитативному дыханию.

5. *Практикуйте с ребенком осознанность*.

Исследования показывают, что осознанность может помочь детям улучшить свои способности концентрации внимания, успокаиваться, когда они расстроены и принимать более правильные решения.

Займите ребенка играми, требующими концентрации внимания.

Занятия в программме Fast ForWord не только научат ребенка концентрации внимания, но и разовьют нейронные сети в участках мозга, ответственных за развитие основных когнитивных навыков ребенка, что повысит способности ребенка к обучению.

---

6. *Дайте ребенку поиграть с пластилином.*

Для большинства детей, тактильные сенсорные действия создают успокаивающий эффект.

7. Предоставьте ребенку достаточно времени, чтобы снять напряжение.

Рисование, катание по траве, чтение и музыка помогают успокоить нервы перенапряженного ребенка. Напряженный ребенок подвержен риску возникновения вспышек гнева.

8. *Искупайте ребенка в ванне.*

В стихотворении художницы SARK говорится «если они раздражены, суньте их в воду» (“If they’re crabby, put them in water.”) Теплая успокаивающая вода – хороший способ поднять ребенку настроение.

9. *Если Вашему ребенку необходимо личное пространство, чтобы успокоиться, предоставьте его.*

Только не игнорируйте его, так как у этого бывают крайне негативные последствия. Дайте ребенку знать, что Вы поддерживаете его и доступны для разговора, но уважайте его необходимость побыть в одиночестве.

10. *Предложите ребенку посмотреть на себя со стороны.*

Подведите его к зеркалу и попросите его оглядеть себя с головы до ног. Пусть он найдет напряженные части своего тела и расслабит их.

20 способов утихомирить разбушевавшегося ребенка

Как успокоить ребенка

Если ребенок носится по квартире без остановки, кричит не своим голосом, катается по полу, совершает хаотичные движения руками и ногами и совершенно не слышит, что вы ему говорите – поймайте его, обнимите и тихим голосом предложите поиграть.

Итак, вот 20 способов утихомирить разбушевавшегося ребенка:

1. Малыша попросите вспомнить, как кричит корова, лягушка, собака. Или показать свою руку, нос, коленку. Ребенку постарше предложите сосчитать от 1 до 20, а потом от 20 до 1.

2. Замри-отомри. Вариаций этой игры множество. Например, по команде “День” ребенок прыгает, играет. А по команде “Ночь” притворяется спящим. Или пусть малыш представит, что он мышка и бегает-играет, пока вы не скажете “Кошка идет!”. Вместо словесной команды, можно давать звуковую – хлопать в ладоши или звонить в колокольчик. С детьми постарше поиграйте в “Море волнуется”.

3. Шторм-штиль. Вариация предыдущей игры. Не требует полного замирания, но “штиль” – это тихие, плавные движения, шепот. Что такое шторм, думаю, не надо объяснять.

4. Договоритесь с малышом, что как только вы нажмете ему на нос, он сразу “выключится”. Можно расширить эту идею, нарисовав пульт управления (или используйте ненужный пульт от телевизора). Нажимайте кнопку на пульте и говорите: “уменьшаю громкость (выключаю звук, включаю замедление)”. Пусть ребенок выполняет команды.

5. Предложите ребенку представить, что он тигр на охоте. Он должен долго неподвижно сидеть в засаде, а потом прыгать и кого-то ловить. Или вместе с ребенком ловите воображаемых бабочек, к которым нужно медленно и очень тихо подкрадываться. Под каким-нибудь игровым предлогом, спрячьтесь вместе под одеялом и сидите там тихо-тихо.

6. Предложите ребенку представить себя китом. Пусть он сделает глубокий вздох и ныряет на глубину. Киту можно давать поручения плавать к разным материкам или искать что-то на дне.

7. Попросите ребенка закрыть глаза (если он согласиться, завяжите глаза платком) и сидеть неподвижно, ожидая определенного сигнала.

Например, когда третий раз прозвенит колокольчик. Или попросите ребенка что-то сделать с закрытыми глазами (сложить пирамидку, поставить машинку на подоконник, собрать с пола кубики).

8. Попросите ребенка выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за веревочку между кеглями). За выполнение обещайте приз.

9. Попробуйте упражнение на чередования напряжение и расслабления. Например, можно двигать заведомо неподъемный диван, а потом падать и отдыхать. Или предложите малышу представить, что его и ваши ладошки – это снежинки. Пусть снежинки плавно падают на землю. А потом возьмите воображаемый снег с земли и с силой сжимайте руки в кулаки (лепите снежки).

10. Предложите игру. Вы говорите слово, а ребенок старается произнести это слово громче, чем вы. А потом, наоборот, попросите малыша говорить тише, чем вы.

11. Возьмите простыню или тонкое покрывало и плотно запеленайте "малыша". Возраст ребенка значения не имеет, но важно, чтобы ему эта игра нравилась. Можете взять его на руки, покачать, спеть песенку.

12. Возьмите салфетку (или листок дерева) и подбросьте вверх. Скажите ребенку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать. Играйте вместе с ребенком.

13. Лучше еще крохой приучить ребенка, что когда вы расставите руки, он побежит к вам в объятия (знаю, многие родители так делают). Если это объятие будет приятным, к 3-5 годам привычка останется. Поэтому расставьте руки и когда ребенок к вам прибежит крепко-крепко его обнимите и задержите объятия на несколько секунд.

14. Предложите малышу бегать и прыгать, но при этом постоянно выполнять какое-то простое движение. Например, держать соединенными указательные пальцы или вращать кистью руки.

15. Сшейте мешочек величиной с ладонь и насыпьте в него 3-4 ложки песка или крупы. Предложите ребенку бегать, прыгать и безобразничать, удерживая этот мешочек на голове. Обещайте ему что-то приятное (угостить чем-то, поиграть или почитать), если мешочек не упадет, пока не прозвенит таймер (в зависимости от возраста, временной промежуток 1-5 минут).

16. Предложите игру "Капитан и корабль". Капитан должен отдавать команды ("Направо", "Налево", "Прямо"), а корабль четко им следовать. Для ребенка постарше можно выбрать цель (например, доплыть в прихожую) и расставить в комнате препятствия (кегли, мягкие игрушки). Ребенок может выбрать любую из ролей.

17. Загородите дорогу или схватите носящегося по квартире ребенка. Чтобы пройти (освободиться) он должен ответить на вопрос,

требующий сосредоточения (Например, назвать морское животное, сосчитать количество окон в квартире или придумать пять слов на букву “А”).

18. Попросите ребенка сесть на корточки и представить, что он мячик. Легонько хлопайте его по макушке и пусть малыш подпрыгивает. Ускоряйте и замедляйте хлопки, следя, чтобы малыш прыгал согласно задаваемому темпу.

19. Попросите малыша, носящегося по квартире, выполнять ваши задания (три раза подпрыгнуть, два раза сбегать на кухню и обратно, четыре раза спрыгнуть с дивана). Важно, чтобы активное задание сочеталось с необходимостью вести подсчет действиям. За каждое выполненное задание рисуйте малышу в альбоме цветок или машинку.

20. Предложите ребенку повторять за вами все слова и действия. Начинайте показывать быстрые, резкие движения или громко кричите. Постепенно переходите к более спокойным, плавным движениям и тихой речи. Кроме достижения мгновенного эффекта, эти игры также помогут малышу учиться себя контролировать. Не забывайте, что и родителям важно быть терпеливыми и не терять самообладания, поскольку ребенок берет с вас пример и чувствует и отражает ваше собственное состояние.