**Как помочь эмоциональным детям?**

 Эмоциональное развитие ребенка начинается с первых мгно­вений беременности матери, и даже еще раньше. Ведь хрони­ческая усталость, семейные неурядицы и прочее уже подгото­вили «негативную почву» для

эмоциональных проблем ребен­ка. Процесс рождения, первые минуты, месяцы жизни опреде­ляют многое в эмоциональной сфере мальчика или девочки. И очень важно, если в семье единый стиль воспитания. Тогда ре­бенку не придется «разрываться» в выборе своих действий, не нужно будет приспосабливаться и ловчить. При авторитарном, командном стиле воспитания, у детей чаще наблюдается склон­ность к вранью, упрямству и даже мелкому воровству. Эмоцио­нальность ребенка определяется и наследственным фактором (на кого похож ваш малыш?).

Некоторые дети эмоциональны внешне (шумные, плаксивые), иные внутренне эмоциональны (боязливые, тревожные), но и тем и другим сложно справляться со своими эмоциями. Крики и наказания со стороны взрослых лишь усиливают пробле­мы у детей. Что же делать?

Прежде всего необходимо попытаться понять своего ребен­ка, понять, что с ним происходит, что он чувствует, думает. Ког­да родители в конфликтах проговаривают свое понимание де­тям, ситуация значительно меняется. Например: «Я тебя пони­маю, ты сейчас чувствуешь (печаль радость, страх...) или хо­чешь (играть, гулять, кричать ...), но ты пойми и меня, я чув­ствую ...». После этого останется только предложить ребенку альтернативу или ограничить эмоциональные проявления во времени. Для этого на помощь приходит игрушка (лучше всего звуковая). Например: «Ты еще немного поиграешь, а когда зай­чик тебя позовет, игра закончится».

Таким образом, убирается агрессия, направленная на взрос­лых, и родителям легче быть более последовательными в требо­ваниях. А когда последовательности нет, т. е. если сегодня вы сказали «да», а завтра «нет», не объясняя причин, или после детских приставаний вы «сдались!», тогда можете считать, что ребенок начнет вами манипулировать, искать «новые кнопки». Что делать, если такое уже случилось и ребенок путает «можно» и «нельзя»? На помощь приходит игра «Солнышки», в которую родители могут поиграть с детьми дома (жетонная терапия).

Красиво оформляется лист бумаги или блокнот. Детям пред­лагается вступить в игру: «Ты у нас уже совсем большой, мно­гое можешь делать самостоятельно (необходимо перечислить 2-3 положительных качества ребенка), но, например, убирать игрушки у тебя еще не совсем получается. (Объясняется, как надо убирать.) Можно формировать любое другое желаемое взрослыми качество, назвав его ребенку.

«Мы будем рисовать солнышки, когда ты поиграешь и сам правильно уберешь игрушки. Если у тебя будет более двух сол­нышек (затем количество увеличивается), то в конце дня полу­чишь сюрприз». (Детям не объясняется, что именно, но в каче­стве сюрприза используются нематериальные ценности. Напри­мер: игра с папой, чтение любимой сказки, просмотр мультфиль­ма, разрешение лечь спать на 15 минут позже и др.) Сюрприз обязателен! Когда одно качество сформировано (сроки индиви­дуальны), тогда можно приступать к формированию другого.

Родителям перед проведением такой игры рекомендуем вы­яснить, чего же все хотят от ребенка, каким его видят в буду­щем папа, мама, бабушка, дедушка. Некоторым семьям это удоб­но делать в письменном виде. Возможно, каждая семья сама вы­берет общий, единый образ-мечту для ребенка.

Эмоциональные дети (боязливые или шумные) нуждают­ся в двигательной физической активности. Можно использо­вать «агрессивные игры» («Злая - добрая кошка», «Упрямая подушка», «Минута шалости» и др.). Кроме того, необходимо обучать их расслаблению, релаксации, так как постоянные зажимы у детей (агрессив­ные или тревожно-боязливые) могут приводить к психосомати­ческим заболеваниям.

В играх, как и в требованиях, желательно быть последова­тельными и систематичными. Если родителям не хватает пред­ложенных психологических приемов, или что-то не получает­ся, необходимо почувствовать свой путь, найти свои интерес­ные решения. Собственная интуиция родителя может подска­зать удивительные психологические техники. Например, мама ребенка, страдающего перевозбуждением перед сном, придума­ла игру в « Бессонницу». Поглаживая теплыми ладонями по телу малыша, мама «собирала бессонницу», а затем выбрасывала ее, прогоняя прочь, т. п. в игровой форме производилась релакса­ция ребенка.

Однако, прежде чем применять свои педагогические наход­ки, рекомендуем родителям посоветоваться с профессиональ­ным психологом. Так как иногда родительское творчество вме­сто положительных результатов приносит отрицательные. На­пример, в семье, где с гиперактивным ребенком использовалась игра «Солнышки», родители добавили «тучки» (как элемент на­казания), и ребенку стало нравиться «получать тучки».

И действительно, с точки зрения детской психологии, обра­щать на себя внимание ребенку легче негативным поведением. Поэтому психологи рекомендуют только позитивные подкрепления, поощре­ния.

Родительская любовь и профессионализм педагога-психолога помо­гут ребенку справиться с любыми трудностями.

**АГРЕССИВНЫЙ РЕБЕНОК.**

Часто неожиданно для себя родители сталкиваются с детской агрессивностью.

Для дошкольников характерны порча игрушек, швыряние предметов, эпизодическое грубое обращение с животными, пассивно-агрессивные реакции протеста, неуступчивость и повышенное упрямство. Резко негативная реакция родителей на агрессивное поведение зачастую не только не уменьшает агрессивность детей, но напротив усиливает ее, поскольку служит косвенным доказательством силы и независимости последних. Тем не менее именно отношение родителей в этом возрасте является регулирующим фактором.

Систематическое агрессивное поведение детей 3-6 лет больше обусловлено биологическими факторами (мужской пол, темперамент ребенка, перинатальная энцефалопатия) и преимущественными нарушениями в эмоционально-волевой сфере, а также ранней эмоциональной депривацией (т.е. эмоциональным отвержением ребенка родителями, которого они сами иногда не замечают). Систематическая физическая агрессия детей 7-11 лет сильнее связана с неблагоприятным социальным окружением (негативная роль отца, родительская агрессия).

Если ваш ребенок агрессивен, то посмотрите, нет ли в вашей семье причин формирующих такое поведение. Агрессия может возникать в семье в случаях:

1.Если ребенку не хватает родительской любви (суровый отец, недостаточно заботливая, холодная мать).

2.  Родители плохо заботятся об основных потребностях ребенка (сон во время, еда во время, общение), интересы ребенка игнорируются..

3. Агрессия неизбежна там, где наказания преобладают над поощрениями поведения и постоянны. Угрозы, запугивания, негативное оценивание, доминирование запретов, ограничение двигательной активности ребенка, культ силы в семье. Наказания вместо заботы и объяснения приводят к высокой агрессии ребенка. Даже если наказываете, то будьте последовательны (не ленитесь доводить обещанное до конца), следите, чтобы наказание было адекватно поступку, т.е. не сильнее его, оно должно сопровождаться доброжелательным объяснением правил поведения. Лучше использовать в качестве наказания лишение поощрений, временную изоляцию от сверстников, а не демонстрацию враждебного отношения.

4.Требования родителей несогласованны. – У ребенка нет четких норм поведения. Хронические конфликты в семье. Родители сами демонстрируют агрессию (особенно успешную, с помощью которой удается чего-то добиться). Особенно опасно если отец избивает мать. Иногда агрессия – проявление защитных механизмов личности. Психологическая защита – регулятивная система стабилизации личности направленная на устранение тревоги, связанной с осознанием конфликта.

5. Если у ребенка была острая травма или утрата травматические обстоятельства которой запомнились или долгое расставание с близкими в раннем возрасте, то это также может служить причиной агрессии.

6.  Слабость родителей (беспомощная мать, уклоняющийся отец) Неспособность постоять за себя и ребенка.

7.  Нет мужского образца поведения (или отца).

8.  Непринятие, ревность, жестокость со стороны братьев или сестер.

Потворствование в выполнении желаний, не способность выдвигать последовательно возрастающие требования и добиваться их выполнения. Неспособность родит совладать с энергичным и требовательным поведением сына, неумение научить его правилам поведения формируют стиль силового доминирования и неподчинения.

9.  Гиперпротекция – чрезмерное количество указаний, повышенная тревога за здоровье, чрезмерное внимание (развитие этой сферы за счет других).

10.  Чрезмерная стимуляция сексуальности, телесный контакт, борьба.

11.  Личные особенности родителей: раздражительная мать, жестокий отец, психопатии, психические заболевания, пограничные состояния близких родственников.

12. Скученность проживания, невозможность побыть одному.

13. Скука, недостаток стимулов.

14.  Иногда агрессия может появляться у детей как реакция на изменения в жизни, например, адаптацию к новым возрастным требованиям, а на каждом возрастном этапе они растут, часто сопровождается протестным поведением. На переезд или необходимость посещать детский сад. Жестокость к братьям и сестрам в попытке сохранить любовь матери.

14. Подкрепление нежелательных действий: гордость родителей за победу в драке, (негативное внимание).

15. Гипоопека - когда детям все можно тоже приводит к детской агрессивности (родители не контролируют занятия детей).

16. Родовые травмы, нарушения перинатального развития вызывают повышенную чувствительность, эмоциональную неуравновешенность и психическую истощаемость ребенка. На этой почве чаще конфликты с окружающими – агрессия более вероятна.

Наследственные нарушения (например – лишняя У-хромасома у мальчиков, повышенный уровень тестостерона у ребенка любого пола) обязательно будут способствовать агрессивности. Травмы, органические заболевания мозга, эпилепсия, опухоль мозга.

17. Врожденные физические дефекты – факторы, постоянно раздражающие ребенка, затрудняют полноценное взаимодействие с другими людьми и могут вызывать агрессию.

18. Влияют на поведение и различия темперамента, которые начинают проявляться с 9 мес. Специалистами выделен синдром трудного темперамента, при котором ребенка очень не легко воспитывать..

В целом детская агрессивность как правило, является обратной стороной беззащитности. Если ребенок чувствует себя не защищенным (например, когда его потребности в безопасности и любви не получают удовлетворения) в его душе рождаются многочисленные страхи. Стремясь справиться со своими страхами, ребенок прибегает к защитно-агрессивному поведению.

Другим возможным способом преодоления страха может быть направление агрессии на самого себя. Аутоагрессия проявляется по-разному, например, в разрушительных фантазиях, в робости или идеях самонаказания. У малышей в повышенном травматизме, когда дети кусают себя или грызут ногти.

Следует отличать от агрессивности (особенно в раннем детстве) упрямство, когда ребенок противостоит взрослым без намерения причинить им вред. Пик неуступчивости приходится на два года, агрессивности на три.

Негативизм (упрямство) является нормальной чертой детского поведения, особенно в возрасте 1,5 – 2 лет. Он становится патологическим, если фиксируется в дальнейшем поведении ребенка.

Родители негативистически настроенного ребенка чрезмерно озабочены контролем над подрастающим поколением, упрямы, обладают пассивно-агрессивными чертами личности. Во многих случаях дети негативисты являются нежеланными. Следовательно, оппозиционно-вызывающее поведение – это способ адаптации ребенка к чрезмерным родительским требованиям.

Расстройство может возникать также при сочетании высокой конституциональной способности ребенка к самоутверждению и эмоциональной незрелости родителей, которую они пытаются компенсировать авторитарностью по отношению к ребенку. В этом случае борьба за самостоятельность может перерасти в устойчивую стратегию защиты от любого воздействия в котором ребенок будет видеть посягательство на его автономию. Все требования взрослых будут казаться ему не справедливыми.

Если ребенок очень агрессивен, то наберитесь терпения и любви к нему, не стоит жестко подавлять детскую агрессию еще и по тому, что она понадобится вашему ребенку во взрослой жизни для выживания. Недостаток приемлемой агрессивности приводит к блокированию самоутверждения и самореализации, к слепому подчинению и ненужной жертвенности.

Доброкачественная агрессия необходима для разрушения устаревших норм, проведения инноваций. Любая творческая деятельность – ниспровержение старого.

Но не стоит позволять ребенку бить вас или другие живые существа. Надо научиться переводить детскую агрессию в полезное игровое русло.