

Топ-5 проблем детей, которые возникают при эмоциональных сложностях и тревоге родителей

Разбираем основные сложности поведения у дошкольников, которые усиливаются в периоды, когда из-за новостного фона, трудностей коммуникации с близкими и последствий пандемии взрослые часто устают, подавлены или взвинчены. Описываем, как «ниоткуда» возникают капризы, плаксивость, апатия, даем лайфхаки и чек-листы, чтобы справиться с детскими проявлениями эмоционального неблагополучия. Проблемы описала **Елена Абазян**, педагог-психолог дошкольного отделения «Цветик» ГБОУ «Школа № 2109», Москва.



Воспользуйтесь набором инструкций и чек-листов для случаев, когда поведенческие сложности ребенка завязаны на переживаниях родителя. Они помогут, если ребенок копирует поведение взрослого, не желает играть без него, начал грызть ногти, кричит во сне, капризничает, агрессивен на сверстников и в других случаях.

1 проблема

Ребенок «заражается» эмоцией страха, повторяет поведение родителя

Когда родители приходят к педагогу-психологу с запросом, часто они не замечают, что дети повторяют их поведение. Особенно заразительны реакции тревоги и беспокойства, когда родитель часто плачет, себя ведет неуверенно, переживает. Ребенок считывает это со-

стояние у родителя и идентифицирует себя с ним. Это происходит потому, что ему важны переживания родителя, он любит его и своим поведением неосознанно показывает, как сопереживает ему. Что рекомендовать родителям в таком случае, смотрите в чек-листе → 68.



Главный лайфхак

Когда взрослый замечает, что ребенок изменился, его реакции стали похожи на собственные эмоции родителя, он так же проявляет тревогу и страх, важно немедленно включиться в процесс помощи. Изменить свои реакции будет сложно, однако родитель в силах спокойно, с пониманием реагировать на реакции ребенка.

2 проблема

Ребенок не хочет что-либо делать, проявляет безразличие

Тревожность родителя может повлечь за собой поведение ребенка, которое больше характерно при депрессивных состояниях, – безразличие, бездействие. Ребенок как будто теряет жизнерадостность. Единственный мотив, который преобладает в этот момент, – это желание находиться рядом с родителем. При этом ребенок не хочет играть один, собирать за собой игрушки, заняться чем-либо своим без взрослого. Как будто он теряет связь со своими желаниями, перестает понимать, что он хочет. Это происходит потому, что ребенок или не получает должного общения и внимания от родителя, или он подвержен постоянной критике. Чек-лист поможет разобраться, как решить проблему → 69.



Главный лайфхак

Когда взрослый замечает, что ребенок стал проявлять лень, безразличие к тому, что раньше делал с удовольствием или хотя бы просто делал, держится всегда рядом с родителем и ждет от него постоянных «развлечений», важно не злиться, а дать ему ласку и внимание. В первую очередь надо перестать читать ребенку лекции, ругать или критиковать за то, что он не делает.

3

проблема

У ребенка появились или усилились вредные привычки или нервные тики

Вредные привычки или нервные тики – одна из нежелательных форм поведения ребенка в моменты, когда родительская тревога усиливается. Дети грызут ногти, покусывают губы или щеки, сосут пальцы или предметы и т. д. Нервные тики проявляются, когда они часто моргают, подергивают бровями или всем лицом, выполняют повторяющиеся движения плеч и т. д. У ребенка возникают нежелательные реакции потому, что его нервная система еще незрелая и ему сложно пережить чувства, особенно если они утяжеляются отрицательными эмоциями, которые исходят от взрослого. Что делать при нервных тиках и вредных привычках, смотрите в чек-листе → 70.



Главный лайфхак

Когда взрослый замечает, что у ребенка появились или усилились вредные привычки или нервные тики, важно ни в коем случае не ругать его и не просить изменить поведение. Строгим замечанием родитель только усилит проявления – если не прямо в этот момент, то потом, когда ребенок будет наедине с собой.

4

проблема

Ребенок часто просыпается ночью, плачет и кричит

Ночные пробуждения, плач и крик ребенка могут быть результатом переживаний родителей, особенно в случаях, когда тот выбирает громкие формы этих переживаний в течение дня. Случаи, когда родитель много и громко говорит, кричит на ребенка, плачет или злится по поводу происходящего вокруг него, перевозбуждают дошкольника. Его нервная система пребывает в возбужденном состоянии, а это плохо сказывается на качестве сна. Ночные пробуждения и плач могут происходить один или несколько раз в течение всей ночи. При этом ребенок может проснуться или находиться в сонном

состоянии. Причина в высокой эмоциональности, впечатлительности ребенка, которая усугубляется стрессовыми ситуациями перед сном. Что делать в случае ночных пробуждений ребенка, смотрите в чек-листе → 71.



Главный лайфхак

Когда взрослый замечает, что ребенок стал часто просыпаться и при этом плакать и кричать, надо начать контролировать режим сна. Поможет прием: отслеживать время начала и окончания плача и следующие 5-8 ночей будить его за 20-30 минут до предполагаемого начала плача. Это поможет «перезагрузить» сон и сбить ритм, в котором возникает плач.

5

проблема

Ребенок начал капризничать, устраивать истерики, не слушаться, проявлять агрессию

Капризы, истерики, агрессия также могут быть результатом того, что родитель поглощен негативными эмоциями. В одном случае кажется, что они пытаются обратить на себя внимание – и это особенно очевидно, когда негативные переживания отнимают внимание взрослого от ребенка, например, мама стала по полдню проводить за просмотром новостей. В другом случае дети пытаются добиться желаемого, они как будто испытывают родителей, проявляют демонстративное поведение. В обоих случаях вероятная причина нежелательного поведения – дефицит общения у ребенка или выбор неправильных способов взаимодействия с ним со стороны взрослого → 72.



Главный лайфхак

Когда взрослый замечает, что у ребенка участились капризы, истерики, эпизоды непослушания и агрессии, важно проанализировать обстоятельства, в которых ребенок обычно ведет себя нежелательным образом. Это поможет в следующий раз заранее принять меры, чтобы смягчить истерики и самому эмоционально подготовиться к «взрыву», запастись выдержкой и самообладанием.



Чек-лист для родителей

Как вести себя, когда ребенок «заражается» тревогой родителя

- Помочь разобраться с чувствами. Спросить у ребенка, что он чувствует. Выслушать ребенка.
- Не осуждать ребенка за плач, страх или тревогу. Если ребенок просто часто плачет или кричит, обнять и успокоить его.
- Избегать длинных речей, когда успокаиваете. Лучше посмотреть на ребенка, кивнуть головой, погладить – даже если не понимаете, что он вам говорит, почему кричит.
- Сказать ребенку о том, что он чувствует: «ты расстроился, плачешь, переживаешь». Показать, что вы понимаете, почему он это чувствует. Например, сказать: «Ты расстроился, что я заплакала, ты переживаешь за маму».
- Если ребенок проявил плаксивость и страх, нетипичные для ситуации, уточнить: «Ты расстроился, что мы выключили телевизор или что пошли домой?»
- Успокоить, предложить выход из ситуации. Например: «Мама уже успокоилась, смотри – все хорошо» или «Ты хотел еще посмотреть телевизор, а мы выключили, зато мы позже снова включим и посмотрим мультфильм».

Чек-лист для родителей

Как вести себя, когда ребенок не хочет ничего делать

- Начать налаживать эмоциональный контакт с ребенком. Говорить на темы, которые точно могут его заинтересовать, играть с ним. Даже если сложно отвлечься на игру, выделите хотя бы 15 минут в день.
- В процессе совместной деятельности побольше говорить о своих и его чувствах, например: «Я вижу, что тебе не хочется играть самому, я тоже печалюсь, но мы можем с тобой переключиться и поделать что-нибудь вместе».
- Поощрять ребенка за любую форму активности: словесно – с помощью ласковых прикосновений, предметно – наклейка или мелкая игрушка. Это относится к случаям, когда ребенок начинает что-то делать и просто много говорить – словесная активность тоже важна.
- В процессе коротких игр и бесед обращать внимание на чувства, свои и ребенка, дать ему возможность понять их причину: «Я очень обрадовалась, когда увидела, что ты начал играть. А что ты чувствуешь, когда мы играем?»
- Менять способы взаимодействия с ребенком: совместная игра, приготовление булочек, мультфильм, беседа о чем-то и т. д. Хотя бы в течение 15 минут, которые вы проводите с ребенком, обнимать его и говорить, что вы его любите.



Чек-лист для родителей

Как вести себя, если у ребенка появились или усилились вредные привычки или тики

- Избегать акцентировать свое внимание и внимание ребенка на том, что у него появились тики и нежелательные привычки. Тем более не выражать грусть или беспокойство, когда смотрите на ребенка.
- Не просить ребенка «не вести себя так». Это сложно для дошкольника, а дополнительный контроль еще больше «расшатает» его и так пока слабую нервную систему.
- При вредных привычках переключить внимание ребенка, при этом предложить альтернативное поведение. При нервных тиках переключить свое внимание на речь или поведение ребенка, а не на внешние проявления.
- Помогать ребенку говорить о своих чувствах и эмоциях, при этом не показывать и не говорить, что вы расстроены его поведением и реакциями.
- Проводить время вместе. Это не устранил поведенческие реакции, но создаст нужный фон для коррекции.
- Обеспечить спокойную и тихую атмосферу для себя и ребенка. Часто обнимать ребенка, говорить, как вы его любите.

Чек-лист для родителей

Как вести себя, когда ребенок часто просыпается ночью, плачет и кричит

- После пробуждения ребенка избегать задавать ему наводящие вопросы.
- Сесть рядом, тихо разговаривать с ребенком, по желанию напеть колыбельную.
- Дождаться, когда ребенок успокоится, и попробовать снова его уложить.
- В течение следующего дня обеспечить спокойную обстановку.
- Уделять ребенку внимание, перед сном обсуждать с ним прошедшее за день, давать ребенку выговориться.
- Поиграть с ребенком в спокойные игры в течение 15 минут в день.
- Создать алгоритм действий перед уходом ко сну. Эти ритуалы помогут ребенку настроиться на сон.
- Обнимать, ласкать ребенка и говорить, что вы его любите.



Чек-лист для родителей

Как вести себя, если у ребенка капризы, истерики, агрессия

- Избегать быть слишком строгим к ребенку, не ставить жестких правил, не кричать и не критиковать его. Это только усилит нежелательное поведение. Лучше отвлечь его чем-то интересным и неожиданным.
- После истерики говорить ребенку, что вам не нравится его поведение, а не он сам. В этот момент он нуждается в поддержке.
- Воздержаться от оценочных суждений «капризный», «непослушный», чтобы не закрепить нежелательное поведение и не понизить самооценку ребенка.
- Дать возможность ребенку говорить о своих чувствах и об их причинах. Помогать озвучить состояние: «Тебе не понравилось, что я долго говорю по телефону, ты соскучился и поэтому стал ударять меня и кричать?»
- Поощрять за хорошее поведение, когда ребенок спокоен и уравновешен. Например: «Как мне приятно, когда ты спокойно играешь и тихо говоришь. Горжусь тобой!»
- Не отчаиваться, если вы не видите быстрых изменений в поведении ребенка, и помнить, что его состояние непосредственно связано с вашим. Почаще обнимать, целовать ребенка и говорить, что любите его.