

Что же делать, как помочь ребёнку справиться с эмоциональной бурей и научить проживать внутреннее возбуждение.

Важно разделять и видеть в агрессивных проявлениях ребёнка две разные части:

1. Собственно поведение ребёнка. То, что он делает: кусает, бьёт, раскидывает игрушки, ругается, кричит. 2. Переживания, которые он испытывает в этот момент (а они у ребёнка раннего возраста могут быть разными: восторг, желание привлечь внимание, желание поиграть, обида, гнев, горе).

Реагировать на них надо по-разному. Нежелательное поведение необходимо остановить и запретить, а вот переживания запретить невозможно, как нельзя словом остановить бушующий поток и делать этого нельзя. Выражения: «Не сердись!», «Не злись», – не помогут ни ребёнку, ни взрослому, пребывающему в гневе. Необходимо понять, ребёнок делает так потому, что не справляется. Ему сейчас нужна ваша помощь, которую взрослый окажет ребёнку, придерживаясь в своих действиях следующей последовательности:

1. Присаживаемся на корточки, устанавливаем зрительный контакт с ребёнком, можно взять его за плечи, придерживать за руки. Строго и ровно пресекаем, останавливаем агрессивное проявление: «Стоп», «Нет», «Больно».

2. Вводим правило: «Мы так не делаем/ не играем», «Нельзя кусать ... (кого)». Введение правила скорее всего вызовет протест возбуждённого драчуна, и он может рассердиться уже на взрослого, вводящего правило. Не дайте ребёнку совершить агрессивное действие ещё раз, придерживайте его, но оставайтесь рядом. Помните, он во власти эмоции, и сам не справится, ему сейчас особенно нужно ваше внимание. Даже если он убегает и вырывается, вы должны показать ему, что вы доступны.

3. Называем эмоцию ребёнка: «Ты сердит», «Это обидно». Показываем ему способ как можно выразить эмоцию, например «посердиться»: топнуть ногой, покричать, попрыгать, похлопать в ладоши или сжать кулачки, можно побить подушку или порвать бумагу. При этом важно научиться не останавливаться на этом возбуждённом поведении (которое иногда дополнительно возбуждает ребёнка), и постепенно перевести его в более спокойное русло, посмотреть в окно, умыться, поиграть с водой или песком, порисовать. Если вы будете регулярно использовать эту стратегию, предложение «посердиться» будет быстро переключать ребёнка на игру, позволяющую снять напряжение.

Постепенно нежелательное поведение исчезает из жизни ребёнка, т.к. появятся более совершенные способы воздействия на окружающих, а также будет крепнуть возможность тормозить свои эмоциональные взрывные реакции. Пока же этого не произошло, взрослому предстоит следить за каждым шагом ребёнка, учиться видеть и предупреждать разные проявления малыша, не давая ему ударить или укусить, учить выражать своё намерение или эмоцию простыми словами, эмоционально проговаривая от лица ребёнка: «Здорово!» «Нет», «Дай», «Поймал!», «Ещё», «Ура!». Постепенно речь все активнее будет сопровождать поведение ребёнка, она все лучше будет помогать ему справляться с импульсом. Благодаря правильному поведению взрослого, ребёнок станет более спокойным, будет лучше понимать то, что происходит вокруг, обретёт способность контролировать свои эмоции.