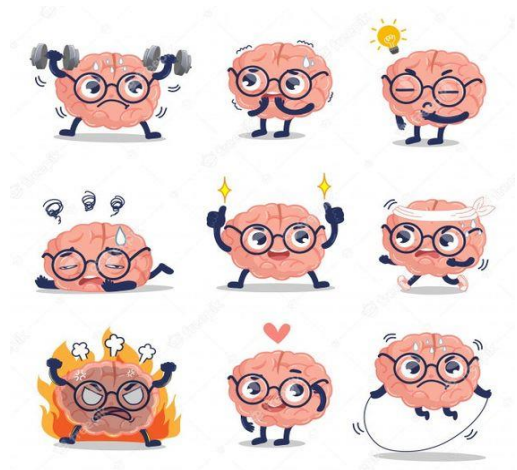


Методическая рассылка № 9/2023
«Психофизиология эмоциональной сферы.
Что нужно знать родителям?»



*Дети — один из величайших подарков.
Но вырастить любящего,
счастливого человека
в современном мире — непростая
задача для любого родителя.
Тим Селдин.*

Эмоции играют значимую роль с самого начала жизни малыша, и служат индикатором его отношения к родителям и к тому, что его окружает.

В настоящее время, наряду с общими проблемами здоровья у детей, специалисты с озабоченностью отмечают рост эмоционально-волевых расстройств, которые выливаются в более серьёзные проблемы в виде низкой социальной адаптации, склонности к асоциальному поведению, затруднений в обучении.

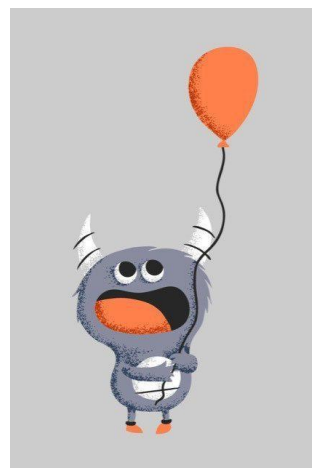
Основные внешние проявления эмоциональных нарушений выглядят следующим образом:

Эмоциональная напряжённость. При повышенной эмоциональной напряжённости, кроме общеизвестных проявлений также ярко могут быть выражены затруднения в организации умственной деятельности, снижение игровой активности, характерной для конкретного возраста.

Быстрое психическое утомление ребёнка по сравнению со сверстниками или с более ранним поведением выражается в том, что ребёнку сложно сосредотачиваться, он может демонстрировать явное негативное отношение к ситуациям, где необходимо проявление мыслительных, интеллектуальных качеств.

Повышенная тревожность. Повышенная тревожность, кроме известных признаков, может выражаться в избегании социальных контактов, снижении стремления к общению.

Агрессивность. Проявления могут быть в виде демонстративного неповиновения взрослым, физической агрессии и вербальной агрессии. Также его агрессия может быть направлена на самого себя, он может причинять боль себе. Ребёнок становится непослушными и с большим трудом поддаётся воспитательным воздействиям взрослых.



Отсутствие эмпатии. Эмпатия — способность чувствовать и понимать эмоции другого человека, сопереживать. При нарушениях эмоционально-волевой сферы этот признак, как правило, сопровождается повышенной тревожностью. Неспособность к эмпатии также может являться тревожным признаком психического расстройства или задержки интеллектуального развития.

Неготовность и нежелание преодолевать трудности. Ребёнок вялый, с неудовольствием контактирует с взрослыми. Крайние проявления в поведении, могут выглядеть как полное игнорирование родителей или других взрослых — в определённых ситуациях ребёнок может сделать вид, что не слышит взрослого.

Низкая мотивация к успеху. Характерным признаком низкой мотивации к успеху является стремление избегать гипотетических неудач, поэтому ребёнок с неудовольствием берётся за новые задания, старается избежать ситуаций, где есть даже малейшие сомнения в результате. Очень сложно уговорить его попробовать что-либо сделать. Частым ответом в этой ситуации является: «не получится», «не умею». Родители это ошибочно могут истолковывать как проявления лени.

Выраженное недоверие к окружающим. Может проявляться как враждебность, зачастую сопряжённая плаксивостью, дети школьного возраста могут проявлять это как чрезмерную критичность к высказываниям и поступкам как сверстников, так и окружающих взрослых.

Чрезмерная импульсивность ребёнка, как правило, выражается в слабом самоконтроле и недостаточной осознанности своих действий.

Избегание близких контактов с окружающими людьми. Ребёнок может отталкивать окружающих замечаниями, выражающими презрение или нетерпение, дерзостью и т.п.

Выделяются следующие виды эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста. Они обозначают три группы нарушений в развитии эмоциональной сферы ребенка: – расстройства настроения; – расстройства поведения; – нарушения психомоторики.

Расстройства настроения можно условно разделить на 2 вида: с усилением эмоциональности и ее снижением.

Первую группу составляют такие состояния, как эйфория, дисфория, депрессия, тревожный синдром, страхи.

Ко второй группе относятся апатия, эмоциональная тупость, паратимии.

Эйфория - неадекватно повышенное, радостное настроение. Ребенка, находящегося в состоянии эйфории, характеризуют как импульсивного, стремящегося к доминированию, нетерпеливого.

Дисфория – расстройство настроения, с преобладанием злобно-тоскливого, угрюмо-недовольного, при общей раздражительности и агрессивности. Ребенка в состоянии дисфории можно описать как угрюмого, злого, резкого, неуступчивого. Дисфория является разновидностью депрессии.

Депрессия, в свою очередь, - аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном и общей пассивностью поведения. Иными словами, она представляет собой тоскливое, подавленное настроение. Депрессия в дошкольном и младшем школьном возрасте в классическом виде обычно атипична, стерта. Ребенка с пониженным настроением можно охарактеризовать как несчастного, мрачного, пессимистичного.



Тревожный синдром – состояние беспричинной обеспокоенности, сопровождающееся нервным напряжением, непоседливостью. Ребенка, испытывающего тревогу, можно определить как неуверенного, скованного, напряженного. Этот синдром выражается в частой смене настроений, плаксивости, ослаблении аппетита, сосании пальцев, обидчивости и чувствительности. Тревога часто переходит в страхи (фобии).

Напомним, что *страх* – это эмоциональное состояние, возникающее в случае осознания надвигающейся опасности – мнимой или реальной. Ребенок, испытывающий страх, выглядит робким, испуганным, замкнутым. Клиническая практика показывает, у маленьких детей это страх перед незнакомыми людьми, животными громкими звуками, у подростков – более общие страхи (страх потерять своих близких, страх перед «концом света» или перед смертью).

Апатия – безучастное отношение ко всему происходящему, которое сочетается с резким падением инициативы. Как подчеркивают клинические психологи, при апатии утрата эмоциональных реакций сочетается с поражением или отсутствием волевых побуждений. Только с большим трудом можно ненадолго растормозить эмоциональную сферу, способствовать проявлению чувств. Таким образом, апатичного ребенка можно описать как вялого, равнодушного, пассивного.

Паратимии, или неадекватность эмоций – расстройство настроения, при котором переживание одной эмоции сопровождается внешним проявлением эмоции противоположной валентности. Необходимо отметить, что и паратимии, и эмоциональная тупость характерны для детей, страдающих шизофренией.

Ко второй группе – поведенческих расстройств относятся *синдром гиперактивности дефицита внимания и проявление различных видов агрессии*.

Синдром гиперактивности и дефицита внимания (СДВГ) представляет собой сочетание общего двигательного беспокойства, неусидчивости, импульсивности поступков, эмоциональной лабильности, нарушений концентрации внимания. Отсюда следует, что основные признаки данного синдрома – *отвлекаемость внимания и двигательная расторможенность*. Таким образом, ребенок, страдающий СДВГ, непоседлив, не доводит до конца начатое дело, у него быстро меняется настроение.



Если говорить о *проявлениях агрессии*, то она, как указывает целый ряд авторов, как проявление высокой тревожности может выступать как сформированная черта характера либо как реакция на воздействия внешней среды. В любом случае истоки детской и подростковой агрессивности – в окружающей их среде, в стиле родительского поведения и воспитания. Маленький ребенок не в состоянии «ответить» своему обидчику – взрослому, он постепенно накапливает отрицательные эмоции, раздражение, протест против «притеснений» взрослых, и в подростковом возрасте это может вылиться в одну из форм агрессии (по А.Бассу и А.Дарки):

- физическую;
- вербальную (грубость, нецензурная брань);
- косвенную (смещение агрессивной реакции на постороннее лицо или предмет)
- подозрительность;
- обиду;
- негативизм;
- чувство вины.

Отметим, что для отнесения этих проявлений к клиническим, они должны быть гипертрофированы, поскольку проявления агрессии в адекватной для воздействий мере – это необходимое условие сохранности физического и психического здоровья личности.

К нарушениям психомоторики относят:

- 1) **амимию - отсутствие выразительности лицевой мускулатуры, наблюдающееся при некоторых заболеваниях центральной или периферической нервной системы;**
- 2) **гипомимию - легкое понижение выразительности мимики;**
- 3) **маловыразительную пантомимику.**

Кроме указанных групп эмоциональных расстройств можно выделить и **эмоциональные трудности в общении**. Они представлены у детей аутичным поведением и трудностями в адекватном определении эмоциональных состояний людей. Акцентируем внимание на аутичности.

Аутизм проявляется в: стремлении ребенка к одиночеству; нарушении эмоциональной связи даже с самыми близкими людьми; крайней стереотипности поведения; речевом и интеллектуальном недоразвитии.

Безусловно, все указанные виды эмоциональных нарушений нуждаются в коррекции. Однако для эффективной коррекции эмоциональных нарушений необходимо выявить их причины, т.е. детерминанты развития.

Основные причины возникновения нарушений в развитии эмоциональной сферы дошкольников.

Детерминанты развития эмоциональных нарушений у детей.

Анализ психологической литературы показывает, что на сегодняшний день принято выделять следующие причины развития эмоциональных нарушений у детей.

1. Особенности физического развития ребенка, перенесенные в младенчестве болезни, перенесённые стрессы.
2. Задержки психического развития, отставание от возрастных норм интеллектуального развития.
3. Особенности семейного воспитания, недостаточность эмоционального контакта с близкими взрослыми.
4. Социально-бытовые причины: особенности питания, экономическое положение семьи, воспитывающей ребенка.
5. Социальное окружение, особенно в детском коллективе.
6. Характер преобладающей деятельности ребенка.
7. Ряд других причин, вызывающий у ребенка внутренний дискомфорт и чувство неполноценности.

Перечисленные причины можно разделить на две больших группы детерминант эмоциональных нарушений в детском возрасте. Итак, эти детерминанты следующие: *биологические причины, и социальные причины.*

К биологическим причинам относятся такие, как: тип нервной системы ребенка, биотонус, соматические особенности и т.д. Например, развитие СДВГ могут повлечь микроорганические поражения головного мозга, возникшие в результате осложнений беременности и родов, истощающие соматические заболевания раннего возраста, физические травмы.

К социальным причинам относятся особенности взаимодействия ребенка с социальным окружением. Как уже было отмечено, ребенок имеет свой опыт общения со взрослыми, сверстниками и особо значимой для него группой – семьей, и этот опыт может быть неблагоприятным в нескольких случаях.

Во-первых, если ребенок систематически подвергается отрицательным оценкам со стороны взрослого, он вынужден вытеснять в бессознательное большое количество информации, поступающей из окружающей среды. Новые переживания, не совпадающие со структурой его «Я концепции», воспринимаются им негативно, в результате чего ребенок оказывается в стрессовой ситуации.



Во-вторых, при неблагоприятных отношениях со сверстниками возникают эмоциональные переживания, характеризующиеся остротой и длительностью: разочарование, обида, гнев.

В-третьи, семейные конфликты, разные требования к ребенку, непонимание его интересов также могут вызвать у него негативные переживания. Неблагоприятными для эмоционального и личностного развития являются следующие типы родительского отношения и ошибки стиля воспитания.

Среди эмоциональных черт, развивающихся под воздействием таких родительских отношений, отмечается агрессивность, аутоагрессивность, отсутствие способности к эмпатии, чувства тревожности, мнительности, эмоциональная неустойчивость в общении с людьми.

К детерминантам развития эмоциональных нарушений у дошкольников и следует отнести предметную среду, содержание которой (например, игрушки, стимулирующие агрессию) оказывает влияние на выбор сюжета детских игр, реализацию ролевого поведения и соответствующей эмоциональной экспрессии.

Помимо этого, ключевым элементом эмоционального развития детей являются также средства массовой коммуникации и интернет. Компьютерные игры и кинофильмы, не подходящие ребенку по возрасту.

Существуют 4 типа наиболее распространенного деструктивного семейного воспитания, приводящие к эмоциональным расстройствам детей:

1. **Неприятие (явное или скрытое)**. Явное неприятие, когда рождение ребенка было нежелательным, или вместо желаемого мальчика родилась девочка. Скрытое, когда внешне все выглядит благополучно, но нет душевного контакта с ребенком. Неприятие порождает в характере ребенка негативизм, агрессию, либо неверие в свои силы.

2. **Гиперсоциальное воспитание** – чрезмерное дисциплинирование и исполнительность, где «надо» произведено в абсолют, что подавляет эмоции ребенка, и приводит к аутоагрессии, либо к замкнутости, отгороженности, эмоциональной холодности.

3. **Тревожно – мнительное воспитание**, когда с рождением ребенка возникает постоянная тревога за него, за его здоровье и благополучие. В результате ребенок вырастает робким, тревожным, несамостоятельным, мучительно неуверенным в себе.

4. **Эгоцентрический тип воспитания**. Ребенку навязывается представление о себе, как о сверхценности: он «кумир», смысл жизни родителей. При этом интересы окружающих игнорируются... В результате он не переносит никакие лишения, капризен, расторможен, агрессивно воспринимает любые преграды.

Нарушения детской эмоциональной сферы проявляются гораздо чаще и ярче в периоды, так называемых, возрастных кризисов. Яркими примерами таких точек взросления могут быть кризисы «Я сам»

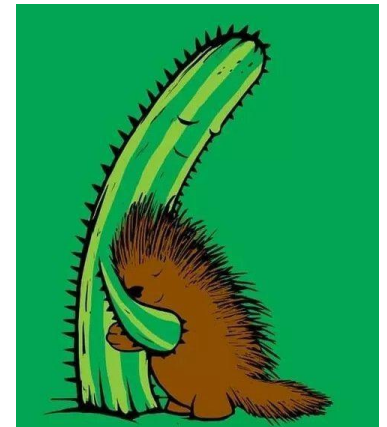
в возрасте трёх лет и «Кризис переходного возраста» в подростковом периоде.

Эмоции — это переживание человеком его отношения к окружающему миру и к самому себе. Препятствия на пути удовлетворения различных потребностей порождают отрицательные эмоции, а удача в достижении цели — положительные. Эмоции, участвуя в регуляции поведения человека, способствуют целостной оценке ситуации — благоприятна она или опасна. Кроме того, эмоции способствуют усилению, ускорению и оптимизации когнитивных психических процессов в проблемных ситуациях.

Формирование и развитие аффективной сферы ребенка в семье и образовательном учреждении является одной из самых актуальных задач, так как положительное эмоциональное состояние относится к числу важнейших условий развития личности.

Постоянно сменяющиеся переживания, каждодневные всплески эмоций — без них невозможно представить жизнь детей дошкольного возраста. Дети дошкольного возраста очень впечатлительны, открыты для освоения окружающего мира, стремятся к признанию себя среди других людей. Эмоции могут омрачить восприятие окружающего мира, могут окрасить его всеми цветами радуги. И развитие пойдёт разными путями: это может быть яркая, творческая, талантливая личность, или меланхолик с вялыми, неуклюжими движениями. Поведение человека основано на эмоциях, и они влияют на всю его жизнь.

У детей с ограниченными возможностями здоровья чаще, чем у здоровых детей наблюдается эмоциональные нарушения: незрелость эмоциональной сферы, эмоциональная тревожность, замкнутость, агрессивность. Эти дети страдают от осознания своей несостоятельности в чем-то, что является нормой для других. С возрастом эти проблемы усугубляются, поэтому наряду с развитием психических функций, интеллекта ребенка нельзя забывать о развитии его эмоциональной сферы.



Взрослые часто не задумываются, что развитие ребенка теснейшим образом связаны с особенностями его чувств и переживаний. Способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей формируется у детей лишь по мере личностного развития.

По мере взросления ребенок испытывает изменения в эмоциональной сфере; меняются взгляды на мир, на отношения с окружающими. Он учится контролировать свои чувства, но при этом эмоциональная сфера качественно не развивается. Если своевременно не уделять внимания эмоциональному развитию детей, это может стать предпосылкой для психосоматических заболеваний, участившихся за последние годы. Они



являются следствием повышенного темпа жизни и эмоциональных перегрузок. При этом следует отметить, что положительные эмоции надежно защищают детей от умственных перегрузок и приносят пользу, как для физического, так и для психического развития.

Вот почему необходимо ввести ребенка в сложный мир человеческих эмоций, помочь пережить определенное эмоциональное состояние, объяснить, что оно означает, дать ему словесное наименование.

Известно, что малыш рождается с некоторыми уже «готовыми» простейшими эмоциональными реакциями. В основном отрицательными: плач, крик, когда ему жарко, холодно, мокро; испуг в виде вздрагивания, например, от резких звуков и др. Положительные эмоции поначалу выражены слабо. Обогащение эмоциональных реакций, разнообразие их проявления происходит под воздействием окружающей социальной среды, и главная роль в этой среде принадлежит взрослым. Кто, как не близкие люди — родители, могут взять на себя эту задачу?

К ведущим психологическим факторам эмоционального развития в раннем возрасте относятся эмоциональное общение взрослых с ребенком и связанные с ним привлекающие его внимание предметы, игрушки, мелодичная музыка, незатейливые игры типа «ладушки», «ку-ку» (взрослый то прячет лицо, то появится перед ребенком вновь). Именно эти факторы наполняют опыт ребенка важными социально-опосредованными эмоциональными проявлениями. Сколько бурной экспрессии у 3-4-месячного малыша вызывает появление близкого взрослого! К сожалению, такого всплеска положительных эмоций не увидишь у малышек, лишенных внимания со стороны взрослых, а главное — эмоционального общения с ними.

Воздействие родителей на ребенка, независимо от того, преднамеренное оно или непроизвольное (непреднамеренное), всегда очень велико и значимо. И даже если ребенок не стал объектом, а просто свидетелем гнева, резкого проявления недовольства со стороны родственников, это обязательно найдет отражение в эмоциональной окрашенности его действий, поведения. Именно способность к подражанию особенно в сфере выразительных движений, экспрессивных действий может стать причиной закрепления недопустимых способов эмоционального самовыражения в дальнейшем. Вот почему ссоры и выяснения отношений между членами семьи при детях, разговоры в повышенном тоне недопустимы. Следует помнить об этом и не демонстрировать эмоциональных реакций, вхождение которых в эмоциональный опыт малыша явно нежелателен и даже вреден. Важно постоянно задумываться о форме выражения своих чувств и о форме воздействия на ребенка. Эмоциональная жизнь, как свидетельствуют данные психофизиологии, самым тесным образом связана с деятельностью всех органов и систем человека, следовательно, от нее зависит здоровье детей, их самочувствие — нервно-психическое и даже физическое.

Между родителями и детьми должны быть налажены искренние доверительные отношения. Эмоциональные откровения ребенка, желание

выразить свои переживания, сокровенные чувства должны находить поддержку со стороны взрослых. Задача эта весьма непростая. В этом можно убедиться, если понаблюдать за тем, как общаются родители с детьми. Вот лишь два примера.

«А ты знаешь, — восторженно произносит сын матери, возвращаясь домой из детского сада, — сегодня к нам на участок прилетали снегири, их было восемь. Мы наблюдали за ними с Ольгой Игоревной. Я сейчас покажу тебе их». Ребенок торопливо начинает разворачивать альбомный лист, на котором изображены птицы. Но сталкивается с равнодушием, которое проявляется в словах матери: «Не надо, дома бабушке покажешь». «Сегодня со мной никто не играл...» — говорит родителям вернувшаяся с прогулки явно расстроенная дочь. И далее начинает подробно рассказывать о том, что ей пришлось пережить, гуляя во дворе. Рассказ девочки прерывает отец: «Хватит всякие глупости говорить, каждый день их слышу. Мой руки и садись есть».



Очень часто на детские откровения по поводу радостей и неудач, пережитых событий дети слышат слова взрослых: «Потом расскажешь», «Не мешай», «Не ябедничай», «Замолчи, пожалуйста», «Мне это неинтересно». Равнодушно отвечая на детские вопросы, проявляя безразличие к волнующим ребенка сторонам жизни, взрослые прорубают трещину во взаимоотношениях, которые со временем могут перерасти в отчуждение, полное непонимание его

внутреннего мира.

Нужно всегда помнить, что мир взрослых и мир детей — две сильно отличающиеся друг от друга реальности. То, что для родителей кажется несущественным, необязательным, для ребенка наполнено глубоким смыслом. Обычные, порой незаметные вещи, события воспринимаются детьми как загадочные и таинственные. Дети склонны к пристрастному отражению действительности, созданию образов, преувеличивающих особенности предметов, настойчиво требуют справедливого разрешения конфликтных ситуаций. Дети воспринимают мир в своих детских координатах и пропорциях, оценивают его через призму своей системы значений. Не случайно бытует понятие «видеть мир глазами ребенка»: родители обязаны постоянно поддерживать своеобразие видения окружающего мира ребенком. Практическому воплощению этого способствуют совместные обсуждения «злободневных» для дошкольников проблем, сопереживание их неудачам, оптимистический настрой на преодоление трудностей, искренняя поддержка его успехов и даже маленьких достижений, самообладание в случаях, когда требуется принять срочные меры и т. д.

Важно систематически организовывать эмоционально-насыщенное общение в условиях семьи, обогащать жизнь детей разнообразными впечатлениями.

Развитие эмоционально - волевой сферы - один из важнейших компонентов готовности к школе. Один из наиболее распространенных вопросов у учителей является проблема эмоциональной неустойчивости, неуравновешенности учащихся. Педагоги не знают как вести себя со школьниками чрезмерно упрямыми, обидчивыми, плаксивыми, тревожными.

Условно можно выделить три наиболее выраженные группы так называемых **трудных детей**, имеющих проблемы в эмоциональной сфере.

- *Агрессивные дети.* Безусловно в жизни каждого ребенка бывали случаи, когда он проявлял агрессию, но выделяя данную группу, обращается внимание на степень проявления агрессивной реакции, длительность действия и характер возможных причин, порой неявных, вызвавших аффективное поведение.

- *Эмоционально - расторможенные дети.* Эти дети на все реагируют слишком бурно: если они выражают восторг, то в результате своего экспрессивного поведения заводят весь класс, если они страдают - их плач и стоны будут слишком громкими и вызывающими.



- *Слишком застенчивые, тревожные дети.* Они стесняются громко и явно выражать свои эмоции, тихо переживают свои проблемы, боясь обратить на себя внимание.

Основные способы коррекции эмоциональных нарушений у детей.

Основными направлениями коррекции эмоциональных нарушений являются: - смягчение эмоционального дискомфорта у детей; - повышение их активности и самостоятельности; коррекция самооценки, уровня самосознания, формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

В отечественной и зарубежной психологии используются разнообразные методы, помогающие откорректировать эмоциональные нарушения у детей. Эти методы можно условно разделить на две основные группы: **групповые и индивидуальные.**

Рассмотрим некоторые психологические методы коррекции эмоциональных нарушений, которые применяются сегодня в практике клинической психологии и психотерапии

Игротерапия – это использование игры для коррекции тех или иных выражения «Я». В дошкольном возрасте это направление занимает одно из ведущих средств, поскольку игра в данном возрасте является ведущим видом деятельности.



Телесно-ориентированная терапия и танцевальная терапия - методы работы с психикой, через тело.

Сказкотерапия – это самый древний психологический и педагогический метод. Он оказывается эффективным в работе не только с маленькими детьми, но и со взрослыми. В сказках описаны основы безопасной и созидательной жизни. Даже простое чтение сказки даёт удивительный эффект и помогает преодолевать жизненные трудности. Суть её в процессе образований связей между сказочными событиями, героями и поведением в реальной жизни, т.е. это процесс переноса сказочных смыслов в реальность. В сказках можно найти полный перечень всех жизненных проблем и ситуаций, которых ребёнок усваивает. Слушая сказки, ребёнок накапливает в своём подсознании, формируя стереотипы поведения

Арт-терапия – лечение искусством. Искусство всегда являлось для людей источником наслаждения и удовольствия. Методика арт-терапии базируется на убеждении. Что внутреннее «Я» человека отражается в его рисунках всякий раз, когда он об этом не думает, т.е. рисует спонтанно. Образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов: страхи, внутренние конфликты, сны и т.д.

Существует два направления арт-терапии. Во-первых, восприятие готового произведения искусства. Здесь важно побуждать ребёнка выразить свои чувства возникшие при рассматривании. Это даёт развитие и обогащение эмоционального мира ребёнка. Во-вторых, самостоятельное рисование, в котором ребёнок выражает мироощущения и свои эмоции.

Музыкотерапия представляет собой особую форму работы с детьми с использованием музыки в любом виде. Исследования воздействия музыки выявили, что классическая, джазовая, народная музыка повышает жизненный тонус человека, активизирует его творческие способности и в целом оказывает благоприятное действия на психику.

Психологические игры и упражнения для работы с гиперактивными, тревожными и агрессивными детьми.



*Игры и упражнения для родителей,
воспитывающих гиперактивных детей:*

«Найди отличие» (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимания на деталях.

Ребенок рисует любую не сложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

«Ласковые лапки» (Шевцова И.В.)

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым. Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть, взрослый объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикоснулся к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

«Кричалки-шепталки-молчалки» (Шевцова И.В.)

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу волевой регуляции. Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий.

Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчанка» – синяя – ребенок должен замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует "молчанками".

*Игры и упражнения для специалистов, работающих
с гиперактивными детьми:*

«Гвалт» (Коротаева Е.В.)

Цель: развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрать ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

«Передай мяч» (Кряжева Н.Л.)

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнения, можно попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

«Зеваки» (Чистякова М.И.)

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

«Король сказал» (Известная детская игра)

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова "Король сказал". Кто ошибается, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д. Вместо слов "Король сказал" можно добавлять и другие, например: "Пожалуйста" и "Командир приказал".

«Слушай хлопки» (Чистякова М. И.)

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза,

играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Замри» (Чистякова М. И.)

Цель: развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге не останется лишь один играющий.

«Разговор с руками» (Шевцова И. В.)

Цель: научить детей контролировать свои действия

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладони. Затем предложить ему оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами.

При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно). Но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру можно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течении 2-3 дней (с сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут ни кого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через ранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

«Час тишины и час «можно»» (Кряжева Н. Л.)

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять его поведением.

Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.

Часы можно чередовать в течении одно дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычками в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый, адресует гиперактивному ребенку (а тот их «не слышит»).

«Сиа́мские близнецы» (Кряжева Н. Л., 1997)

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Скажите детям следующее: «Разбейтесь на пары, встаньте лицом к лицу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, похлопать в ладоши и т. д.». Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

«Расставь посты» (Чистякова М. И.)

Цель развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале.

Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним, ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т.д.)

Чтобы слушать команды дети должны передвигаться бесшумно.

«Запрещенное движение» (Кряжева Н. Л., 1997)

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему под музыку с началом каждого такта они повторяют движение, которые показывает ведущий, затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение выходит из игры.

«Что слышно?» (Чистякова М. И.)

Цель: развивать умения быстро сосредоточиться.

Первый вариант (для детей 5-6 лет). Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они услышали.

Второй вариант (для детей 7-8 лет). По сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что где происходило.

«Слушай хлопки» (Чистякова М. И.)

Цель: тренировка активное внимание.

Все идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Насос и мяч» (для детей 6-7 лет)
(Чистякова М. И.)

Цель: обучить детей приемам саморасслабления.

Играют двое. Один большой надувной мяч, другой насосом надувает мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, шея и руки расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше и больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча появляется голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать, товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются местами.

«Пылесос и пылинки» (для детей 6-7 лет)
(Чистякова М. И., 1995)

Цель: обучить детей приемам саморасслабления

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки. Кого он коснется, тот встает и уходит. Когда ребенок-пылинка садиться на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед – вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь обмякает.

Психологические игры и упражнения для работы с агрессивными детьми



*Только родители и педагоги,
которые умеют находить разумный
компромисс,
«золотую середину»,
могут научить своих детей справляться
с агрессией.*

*Игры и упражнения для специалистов,
работающих
с агрессивными детьми:*

«Обзывалки» (Кряжева Н.Л.)

Цель: снять вербальную агрессию помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными не обидчивыми словами (заранее обговариваются условия какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ..., морковка!». Помните, что эта игра, поэтому обижаться друг на друга не будем.». В заключительном круге обязательного следует сказать своему соседу что-нибудь приятное: «А ты, ..., солнышко!». Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

«Два барана» (Кряжева Н.Л.)

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию в нужное русло.

Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «бе-бе-бе». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

«Доброе животное» (Кряжева Н.Л.)

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох – два шага назад. Вдох – 2 шага вперед, выдох – 2 шага назад. Так

не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

«Попроси игрушку – вербальный вариант»

(Карпова Е. В., Лютова Е. К.)

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю, он будет ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику: «Подбирая нужные слова постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали».

Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

«Попроси игрушку – невербальный вариант»

(Карпова Е. В., Лютова Е. К.)

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.).

После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнения. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: «Когда было легче просить игрушки (или другой предмет)?», «Когда тебе действительно хотелось ее отдать?», «Какие нужно было произносить слова?».

Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни, она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия).

«Прогулка с компасом» (Коротаяева Е. В.)

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других туристов с компасом.

После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

«Я вижу»... (Карпова Е. В., Лютова Е. К.)

Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком. Развивать память, мышление, внимание малыша. Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: «Я вижу...» Повторять один тот же предмет нельзя.

«Жужа» (Кряжева Н.Л.)

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто ее обидел больше всех, он и будет «Жужей».

Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

«Рубка дров». (Фопель К.)

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Скажите следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор? В каком положении должны находиться руки? Ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его». Можно даже вскрикнуть: «Ха!».

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

«Головомяч» (Фопель К.)

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате».

Для детей 4-5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

«Бумажные мячики». (Фопель К.)

Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, так они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился ложный мячик.

«Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!»

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на стороне противника. Услышав команду «Стоп!» вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию». Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

«Дракон». (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник «голова», последний - «хвост». «Голова» - должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

Психологические игры и упражнения для работы с тревожными детьми

Игры и упражнения для специалистов, работающих с тревожными детьми:

Упражнения на релаксацию и дыхание.

«Драка»

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начинается драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко. Сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабитесь. Ура! Неприятности позади!»



Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но с агрессивными детьми.

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить три раза.

«Корабль и ветер»

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните с себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить три раза.

«Подарок под елкой»

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы походите к елке, крепко-накрепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят) кто, о чем мечтает.

«Неожиданные картинки.» (Фопель К.)

Цель: «неожиданные картинки»-пример прекрасной коллективной красоты для маленьких детей. Во время игры они имеют возможность увидеть, какой вклад вносит каждый член группы в общий рисунок.

Материалы: каждому ребенку нужны бумага и восковые мелки.

Инструкция: Сядьте в один общий круг. Возьмите себе каждый по листу бумаги и подпишите свое имя с обратной стороны. Потом начните рисовать какую-нибудь картинку (2-3 минуты). По моей команде перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок своему соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст вам ваш сосед справа, и продолжите рисовать начатую им картинку.

«Цветочный дождь»

Цель: это краткое, но эффективное упражнение очень полезно детям уставшим, пережившим неприятности, трудные ситуации, или неудачи.

Прежде чем выбрать «героя» игры, спросите этого ребенка готов ли он принять в подарок от детей группы нечто такое, что много бы улучшить его настроение. Проводите это упражнение только тогда, когда ребенок согласится на это.

Инструкция: вы слышали, что сегодня Алеша, пережил сильный стресс, мы все можем помочь ему придти в себя и стать снова веселым и добрым. Алеша, встань, пожалуйста, в центр, а мы все встанем вокруг тебя. Опустить спокойно руки и закрыть глаза. А вы все посмотрите на Алешу и представьте, как на него падает дождь из сотен и даже тысяч невидимых цветов. Пусть эти цветы падают подобно большим снежинкам и крупным-крупным каплям дождя. Вы можете выбрать любые цветы: розы, маргаритки, незабудки, фиалки, тюльпаны, подсолнухи, колокольчики или другие. Представьте себе всю красоту и сочность их красок, почувствуйте, как пахнут эти цветы. Быть может Алеша тоже сможет почувствовать все это: увидеть красоту цветов, ощутить источаемый ими аромат. (30-60 секунд.)

Следите за выражением лица ребенка и время от времени стимулируйте процесс игры замечаниями типа: «Мне кажется, мы можем, добавить еще цветов. Пусть они падают медленно-медленно, чтобы Алеша успел им нарадоваться».

Спросите отдельных ребят, как выглядят их цветы, как они пахнут. Мне кажется, вы все очень здорово делаете, а Алеше может полностью насладиться вашими цветами. Алеша, ты не хочешь еще цветов?

Завершите упражнение, спросив ребенка, стоящего в центре: «Достаточно ли цветов подарила тебе группа?»

А теперь вы можете остановить цветочный дождь, а Алеша может выкарабкаться из этого цветочного сугроба. Вы все можете сесть на свои места. Спасибо.

Книги для родителей:

1. Книга «Дисциплина без ремня. Секреты счастливых родителей», Невена Ловринчевич. Сама Невена работает клиническим психологом, больше 20 лет. У нее большой опыт работы с детьми с различными поведенческими нарушениями: от нарушений сна до отклонений в поведении. Книга небольшая и очень легкая для прочтения, в ней присутствуют основные инструменты, которые можно рекомендовать родителям, а так же есть небольшой календарь раннего развития с перечнем необходимых игрушек для малыша определенного возраста.



2. Книга "Трудный подросток. Конфликты и сильные эмоции. Терапия принятия и ответственности", Патрисия Зурита.

Вы всего лишь попросили дочь поднять одежду с пола - а в следующую минуту она уже рыдает и кричит, что вы ее не понимаете. Мирно беседовали со своим сыном, но стоило напомнить, что он должен вернуться домой к десяти вечера, - как он буквально взрывается от гнева. Эти примеры указывают на проблемы с эмоциональной регуляцией, которой часто страдают подростки с повышенной чувствительностью. Возможно, вас это удивит, но клинический психолог Патрисия Зурита Она предлагает начать с себя, с родителя. Ведь взаимодействие с трудным подростком будит во взрослом некомфортные чувства, мысли и переживания.



3. Книга «Дети-тюфяки и дети-катастрофы», Екатерина Мурашова.

Ученые давно спорят о том, существует ли СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) на самом деле. В книге Екатерины Вадимовны Мурашовой представлен взгляд практикующего психолога на этот вопрос. Большой опыт работы в детской районной поликлинике дает ей ценный материал для наблюдений. А выводы, которые она делает, помогут лучше понять проблему и пути ее решения.



Список литературы и других источников

1. **Лютова Е.Н., Мотина Г.Б.** «Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, тревожными и агрессивными детьми» - М.: Генезис, 2000.
2. **Видео с Ларисой Сурковой.** Лариса Суркова - мать пяти детей, автор 18 книг, кандидат психологических наук и известный блогер. Лариса Суркова - истерика у детей, что делать? | Совет в обед - <https://www.youtube.com/watch?v=cVArFt4gTN8>
3. **Контейнирование эмоций ребёнка: просто о сложном** - <https://www.youtube.com/watch?v=qFi1bQwjdVE>
4. **Кризис трех лет и другие острые вопросы детской психологии** - <https://www.youtube.com/watch?v=sBSRrNnYRxE>
5. **Кряжева Н.Л.** «Мир детских эмоций. Дети 5 – 7 лет.» – Ярославль: Академия развития, 2000.
6. **Юлия Гиппенрейтер: эмоции и поступки. Развитие эмоционального интеллекта детей** - <https://www.youtube.com/watch?v=WBsJPMMO0R8>
7. **Способность ребенка к саморегуляции: откуда берётся, почему бывает проблемной и что можно сделать** - https://www.youtube.com/watch?v=sVVMKhr_Yu8&ab_channel=levania.by

8. **Фопель К.** «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения» практическое пособие: Пер. с нем.: в 4-х томах. Т. 1. – М.: Генезис, 2000

9. **Читякова М. И.** «Психогимнастика» / Под ред. М. И. Буянова. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.