

Аффективные вспышки у детей.

Как избежать и как бороться.

Рекомендации для родителей.

Составила педагог-психолог

Дегтяренко М.А.

Что это такое?

- * Эмоциональная нестабильность – серьезная проблема, которая причиняет страдания не только самому человеку, но и его окружению. В состоянии аффекта человек не способен управлять своими действиями, что может привести к самым непредсказуемым последствиям.

Что это такое?

- * Аффективная вспышка — это разрядка застойного аффекта. Она характеризуется кратковременным эмоциональным всплеском с бурной двигательной активностью и нарушениями работы внутренних органов.

Что это такое?

- * Аффекты не относят к категории чувств, эмоций и настроений. Аффекты отражают субъективное восприятие ситуации, сопровождающееся ярко выраженными изменениями в поведении и функционировании ЦНС. То есть, аффективная вспышка всегда (!) возникает как реакция на какую-то ситуацию, вызывающую интенсивный отклик со стороны нервной системы.

Какие они бывают?

- * Аффективные вспышки физиологического характера не влекут за собой потерю самоконтроля, а относятся к нормальному выражению эмоций, которое не является болезненным.
- * Аффективные вспышки могут возникать при неспособности ребёнка справиться с какой-либо ситуацией, при его неудовлетворенности отношениями с родителями или сверстниками

Аффективные вспышки у детей и подростков

- * Аффективное (нестабильное эмоционально) поведение у детей и подростков является не заболеванием, а осложненным видом развития. Важно знать, что при аффективных вспышках интеллект ребенка не нарушен, но поведение импульсивно. Чаще всего аффективные вспышки случаются в возрасте 3-5 и 12-14 лет.

Аффективные вспышки у детей и подростков

- * Детям, подверженным аффективным вспышкам, характерны:
 - частый плач, крик, падение на пол;
 - агрессия и самоагрессия;
 - неспособность быть вовлеченным в общую игру;
 - неспособность переключать внимание;
 - безынициативность.

Что делать?

- * Для коррекции аффективного поведения в первую очередь нужно обозначить и соблюдать ряд требований всеми членами семьи, педагогами, близкими. К ребенку не стоит относиться особым образом, чрезмерно балуя его, однако, и жесткие ограничительные меры здесь исключены.
- * В комплексном подходе хорошо работают:
 - медикаментозное лечение;
 - психологическая поддержка;
 - арт-терапия: особенно рисование;
 - легкие виды спорта на свежем воздухе;
 - любовь и забота родителей.

Стадии

- * Клиническая картина протекания аффективной вспышки выглядит обычно так:
 - * **1. Нарастание.**
 - * Это подготовительный этап, когда человек оказывается в затрагивающей его ситуации и сознание узко концентрируется лишь на раздражителе.
 - * **2. Разряд или взрыв.**
 - * Здесь и происходит кульминация, при которой нарушается сознание, речь, наступает неконтролируемая двигательная активность. Поведение сопровождается учащенным сердцебиением, несвойственной мимикой, резкой жестикуляцией.
 - * **3. Спад.**
 - * Пережив бурное проявление чувств, человек ощущает себя истощенным, выжатым как морально, так и физически. Здесь характерны вялость, апатия, глубокий сон – так организм восстанавливает ресурсы.

ДЕЙСТВИЯ НА I СТАДИИ

- Отвлечь ребенка любимым занятием
- ИЗБЕГАТЬ СЛОВ «УСПОКОЙСЯ», «НЕ НЕРВНИЧАЙ», «ПЕРЕСТАНЬ».
- * РАССМЕШИТЬ (ПОШУТИТЬ, ПОЩЕКОТАТЬ, ПОГРИМАСНИЧАТЬ)



ДЕЙСТВИЯ НА I СТАДИИ

- * ПОПРОСИТЬ ВЫПОЛНИТЬ КАКОЕ-ТО ПРОСТОЕ ДЕЙСТВИЕ И ЩЕДРО ПОХВАЛИТЬ РЕБЕНКА (ПОДАЙ, ОТНЕСИ, ПЕРЕДАЙ).
- * РАССКАЗАТЬ ПОДРОБНО О ДАЛЬНЕЙШИХ ПЛАНАХ («СЕЙЧАС МЫ СОБЕРЕМ ИГРУШКИ В ЯЩИК, ОДЕНЕМ УЛИЧНУЮ ОДЕЖДУ И ПОЙДЕМ ГУЛЯТЬ. Я КЛАДУ КУБИКИ В ЯЩИК, ТЕПЕРЬ ТЫ КЛАДИ МАШИНКУ....»)

ДЕЙСТВИЯ НА II СТАДИИ

- СОЗДАТЬ ОБРАЗ СПОКОЙСТВИЯ И ХЛАДНОКРОВИЯ
- ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ
- СОКРАТИТЬ СВОЮ РЕЧЬ ДО МИНИМУМА
- ДАТЬ ВРЕМЯ ВЫПУСТИТЬ ПАР



ДЕЙСТВИЯ НА III СТАДИИ

○ УЧИТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ
(ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ, МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ)

* ДАТЬ ПОДДЕРЖКУ



УНИВЕРСАЛЬНОГО СРЕДСТВА НЕТ.

- Холдинг.

(Крепко прижать к себе ребенка, монотонным и ласковым голосом говорить приятные слова: «Ты молодец. Ты успокаиваешься. У тебя получается дышать....»)

- Переключение агрессии на безопасный предмет.

(Дать порвать бумагу, поколотить подушку, укусить резиновую игрушку..)

- Умывание холодной водой

- Переключение внимания во время передышек

(Мыльные пузыри, музыкальная игрушка, пластилин, еда, игра и т.д.)

Способы борьбы с гневом:

- Громкий крик (просто громкий крик, глубокое дыхание и громкий звук способны снимать даже очень сильный стресс)
- Если ему хочется чего-нибудь стукнуть дайте ему в руки выбивалку для ковров и отправьте выколачивать подушку
- Листок гнева (это достаточно большой лист бумаги на котором изображено какое-то чудовище, ребенок может выместить на нем свои негативные эмоции)



И ещё немного поиграем

Сориентировать ребёнка на другой тип поведения

- * Не отвечайте на агрессию – агрессией.
- * Отвлекать ребёнка каким –то интересным для него занятием, например, игрой.
- * **Упражнение « Выбиваем пыль»**
- * Ребёнку и каждому человеку из окружения даётся «пыльная подушка». Он должен , усердно колотя руками, хорошенько её «почистить»
- * **Упражнение «Ругаемся овощами»**
- * Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а
Овощами: «Ты – огурец», а ты – помидор», «Ты – морковка», а «Ты – редиска», и тд.