Причины и профилактика эмоциональных срывов детей и молодежи

© Фокина Лидия Петровна

Эмоциональный срыв – это серьезный удар по психологическому состоянию человека.

- ***Продолжительность эмоционального срыва может быть несколько минут, но последствия его лечится годами.***
- ***Человек во время эмоционального срыва способен на самые безрассудные, глупые и необдуманные поступки.***
- ***Дело может закончится трагедией.***

Причины и профилактика эмоциональных срывов

Причины

- Острая психическая травма
- Затянувшаяся и тщательно скрываемая конфликтная ситуация
- Нарушения привычного ритма жизни
- Беспорядочная смена деятельности в течение дня
- Испуг, частые огорчения, болезнь близких, неприятные известия
- Длительное перенапряжение
- Необходимость сдерживать себя, свои желания, чувства, противоречия между «должен» и «хочу»

Признаки психо-эмоционального напряжения.

- Трудности засыпания и беспокойный сон
- Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла
- Беспричинная обидчивость, плаксивость, или, наоборот, повышенная агрессивность
- Рассеянность, невнимательность
- Отсутствие неуверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок чаще всего ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним
- Проявление упрямства

Детская нервность порождает страхи

1. Детей не рекомендуется пугать
2. Не следует стыдить прилюдно
3. Не следует оставлять ребенка одного в незнакомой ему обстановке

Чаще всего дети боятся:

- неизвестных предметов
- непонятных звуков
- темноты
- высоты
- чужих людей
- одиночества
- чего-то неведомого
- смерти...

Профилактика:

- Полноценное умственное воспитание
- Избегать эмоциональных потрясений

Памятка для родителей

- ✓ Будьте внимательны к ребенку, чувствуйте его эмоциональное напряжение;
- ✓Учите слушать и слышать ребенка;
- ✓Не запрещайте ребенку выражать свои отрицательные эмоции, а вникайте в их суть;
- ✓Предъявляйте к ребенку разумные требования;
- ✓Не критикуйте действия учителей и воспитателей в присутствии ребенка;
- ✓Агрессивность в семье приводит к агрессивности ребенка;
- ✓Поощряйте ребенка взглядом, жестом, действием, ласковым словом и т.д.