



МННЫМ

нием.

ики и

ики.

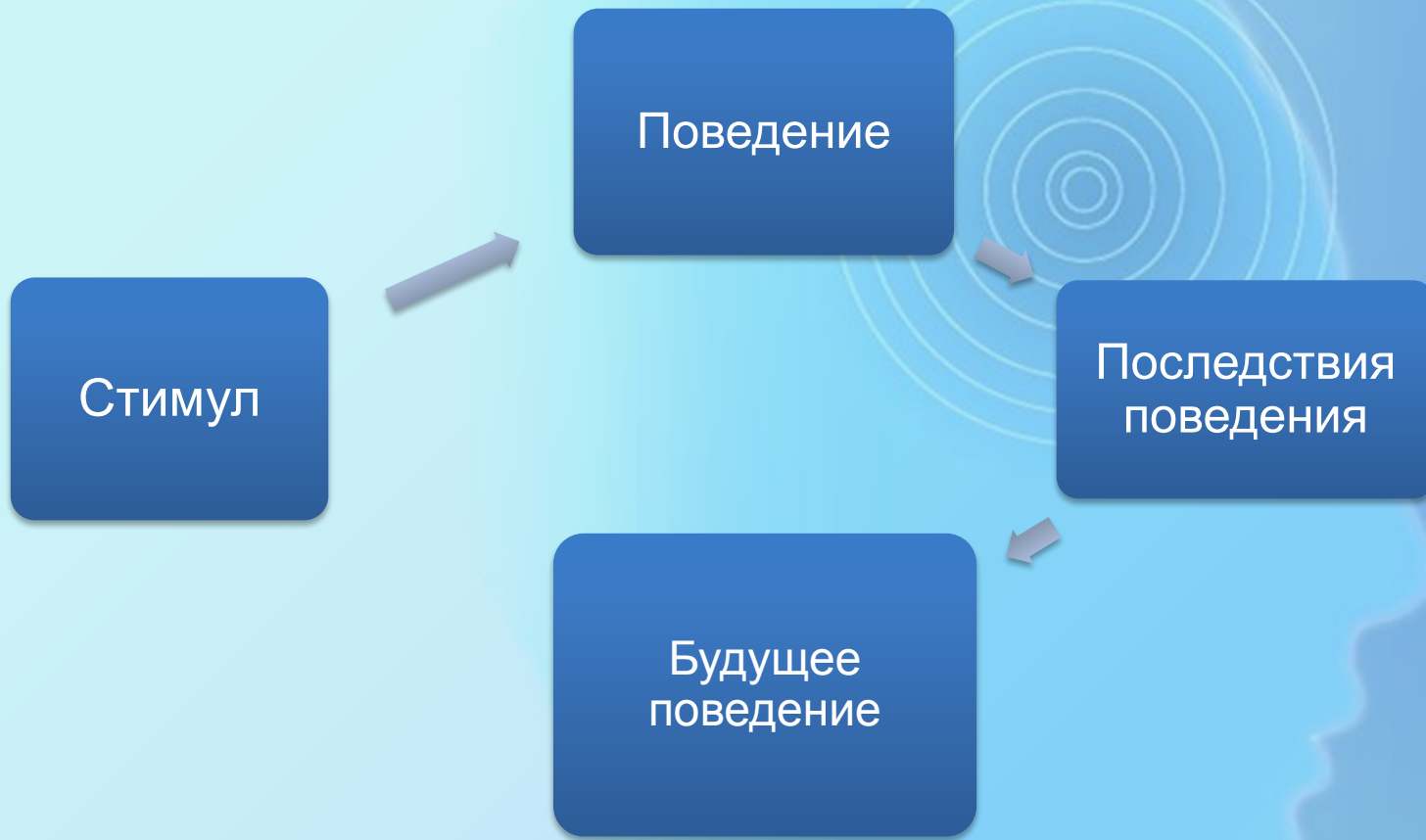
аться?

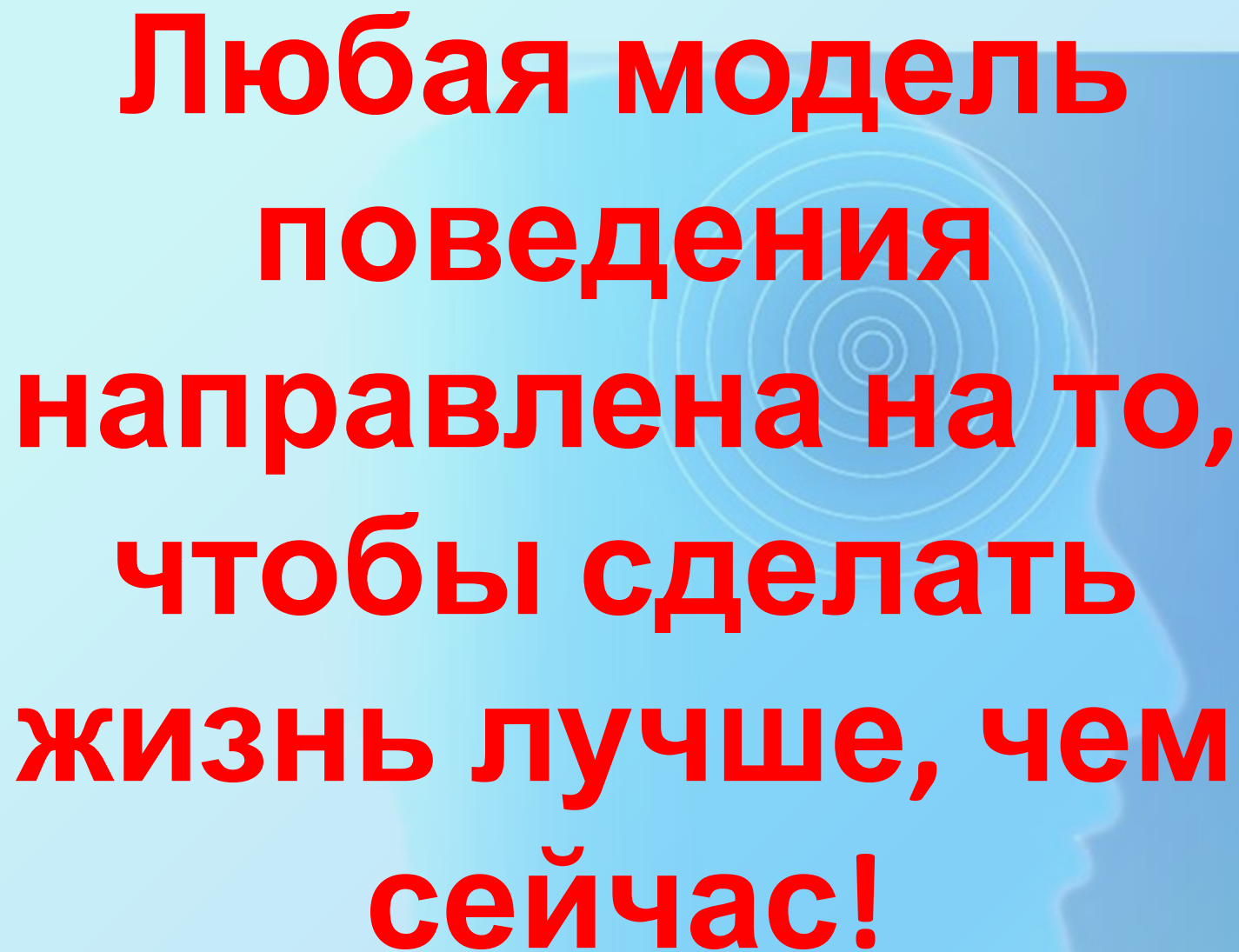
Токмянина Мария
Александровна

Поведение – внешнее проявление психической деятельности

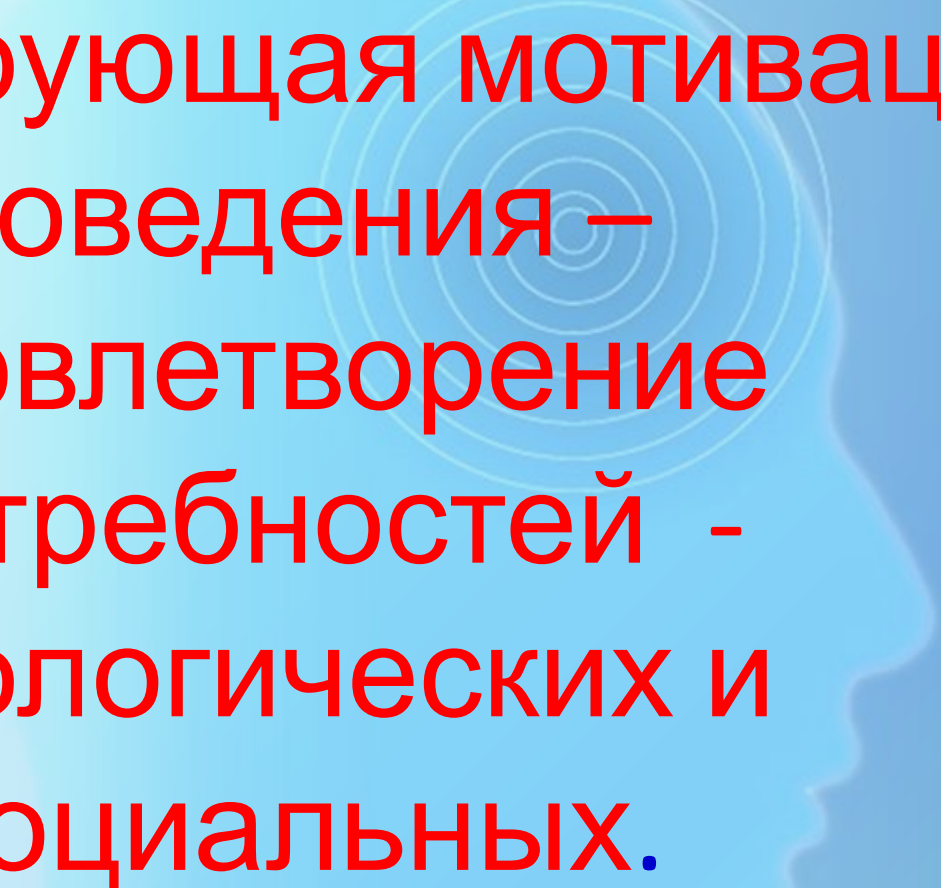


Поведение – циклический процесс





**Любая модель
поведения
направлена на то,
чтобы сделать
жизнь лучше, чем
сейчас!**



Доминирующая мотивация
поведения –
удовлетворение
потребностей -
биологических и
социальных.

Мотивация



- **Мотив** – внутренняя побудительная сила, толкающая человека к достижению результатов
- Мотивация – это сила, основанная на глубинном желании человека получить ожидаемый результат
- Внутренняя мотивация – потребности, эмоции, интерес
- Внешняя мотивация – вызов от внешнего мира

Направленность мотивации

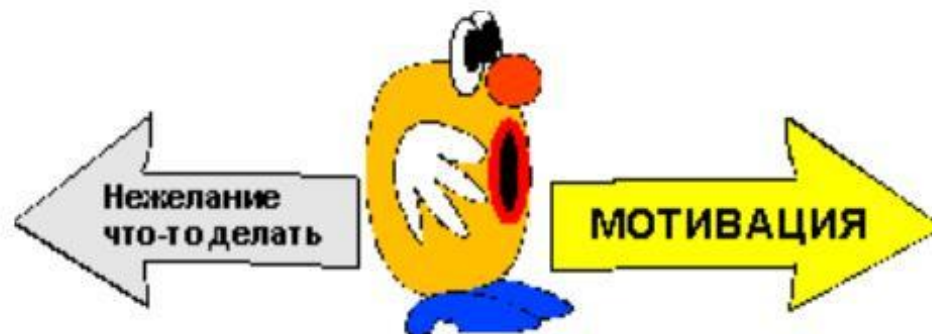
Направленность мотивации

- **Мотивация «ОТ»**

Как будет плохо, если вы это не сделаете («кнут»)

- **Мотивация «К»**

Как будет хорошо, если вы это сделаете («пряник»)



Компоненты поведения



Обучение

Инстинкт

Волево
поведени
е

Врожденные компоненты поведения:

- Инстинкт – это врожденная, практически неизменная, характерная для определенного рода форма приспособительного поведения
- Инстинктивное поведение:
 - Наследственно закреплено
 - Не нуждается в упражнении и сохраняется без периодического подкрепления
 - Отличается устойчивостью и малой изменчивостью

Группы инстинктов

- Сохраняющие гомеостаз организма: инстинкты голода, сна и отдыха, продолжения рода, строительный итд
- Сохраняющий баланс между внешней и внутренней средой организма - Это инстинкты самосохранения, территориальный инстинкт, санитарный инстинкт.
- Сохраняющий баланс между человеком и социальным окружением: инстинкт лидерства и подражания, родительский инстинкт, инстинкты движения и игровой инстинкт, инстинкты свободы и исследования.

Приобретенные компоненты поведения

- Формируются на основе индивидуального опыта человека на протяжении всей жизни
- Требуют обучения, повторения и подкрепления
- Способны затухать, если не обеспечивают достижение нужного результата.
- Обеспечивают выживание человека в условиях постоянно меняющейся окружающей среды

Формирование произвольного поведения у дошкольников.

Воля

Воля – это способность сознательно регулировать свое поведение и действия

Целеполагани
е

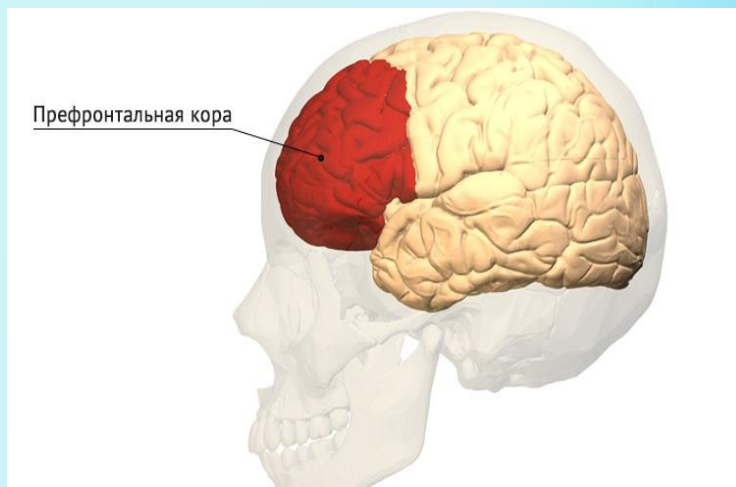


Планировани
е



Контроль

Анатомия воли



- Префронтальная кора – отвечает за волевые действия
- Созревает одной из последних среди зон головного мозга, развитие не прекращается до 30 лет
- Чувствительна к состоянию внутреннего баланса организма

Развитие волевых качеств

- Желание является основой любого волевого усилия
- Физическая активность и развитие ловкости позволяют лучше «владеть собой»
- Продуктивная деятельность и творчество помогают научиться планировать свои действия
- Создание внешних опор, ритуалов, «контрольных точек» позволяет натренировать навык саморегуляции. Чем меньше развит навык саморегуляции, тем более важны режимные моменты.
- Разбивка большой цели на этапы и выполнение промежуточных целей способна убрать страх неудачи
- Игры по правилам и совместная выработка правил игры учит придерживаться общепринятых правил поведения

Факторы риска в формировании воли

- гипоксия (недостаточное кислородное питание мозга ребёнка);
- недоношенность;
- состояния гипо- или гипертонуса у младенцев;
- тяжело протекавшие инфекционные заболевания в возрасте до 3 лет;
- гиперактивность и др.

Социальные:

- Беспрекословное выполнение взрослыми всех желаний ребенка
- Жесткое подавление воли, «мягкое» подавление воли
- Постоянное сравнение с другими детьми

Анализ поведения ребенка.

Правило 3 «П»

Анализируя поведение ребенка воспользуйтесь правилом «трех П»

- **Причина** (что привело к плохому поведению ребенка).
- **Поведение** (что делает ребенок и какую реакцию это вызывает у вас).
- **Последствие** (что получает ребенок в результате своего поведения).

Застенчивый ребенок

- Застенчивость – это внутренняя позиция человека, для которого сверхважно, что о нем подумают окружающие
- Детская застенчивость – защитный механизм, Часто застенчивость сопровождается крайне низкой самооценкой
- В основе застенчивости – страх социальных контактов



Факторы риска для развития застенчивости

- Пример родителей
- Авторитарное отношение к детям в семье
- Отсутствие опыта социального общения
- Формирование гипертрофированного чувства стыда («что о тебе подумают люди?»)
- Негативный опыт общения, выступления на публику и.т.д.

Как помочь победить застенчивость

- Восполнить дефицит прикосновений
- Побуждать ребенка вступать в разговор (создавая безопасное пространство)
- Оценивать поступки а не личность
- Прививать толерантность (и по отношению к самому себе тоже)
- Не говорить вслух о застенчивости ребенка
- Дать возможность совершать ошибки и исправлять их последствия

Обида

- Оби́да — реакция человека на воспринимаемое как несправедливо причиненное огорчение, оскорбление, а также вызванные этим отрицательно окрашенные эмоции. Включает в себя переживание гнева к обидчику и жалости к себе в ситуации, когда кажется, что ничего уже поправить



Обида – выученная эмоция. Дети учатся обижаться в возрасте 2-5 лет.

Если стратегия обиды приводит к успеху, реакция закрепляется и становится непроизвольной!

Обиженный человек добровольно снижает свой энергетический потенциал.

Как помочь ребенку справиться с обидой

- Отказ от обобщений и анализ конкретной ситуации.
- Выучить волшебные слова: « мне не понравилось что...»
- Не проявлять активности по отношению к ребенку, когда он в состоянии обиды
- Побуждать проявление интереса к другим
- Умение самостоятельно оценивать свои успехи

Агрессия

- Эмоционально окрашенное жесткое целенаправленное нападение или его угроза.
- Выделяют два вида агрессии:
 - Внешняя агрессия – направлена на окружающий мир: людей, животных и подразделяется на эмоциональную и физическую. В первом случае ребенок кричит, ругается, угрожает собеседникам кулаками, а во втором - малыш начинает драться, кидаться предметами, ломать игрушки;
 - Внутренняя агрессия – направлена на себя самого. Выражается в кусании рук, выдирании волос у себя на голове, биении головой об

Этапы формирования агрессии

- Агрессия у детей 2-3 лет чаще всего проявляется в желании ударить «неподчиняющихся» родителей, отобрать игрушку у сверстника, добиться желаемого истерикой и припадками. Это связано именно с возрастным желанием малыша быть независимым и самостоятельным.

Важно: прислушиваться к желаниям ребенка, избегая вседозволенности, удерживая свои границы и границы ребенка.

- Агрессия у детей 3-4 лет. Часто возникает эффект переноса, когда дети обижают младших или домашних животных. Причина: дети боятся идти на конфликт со значимыми взрослыми.

Важно: научить управлять своими эмоциями, вести конструктивный диалог, правильно вести себя в конфликте.

Агрессия у детей 5-6 лет часто становится уже своеобразной формой общения с окружающими, ведь ребенок в таком возрасте все понимает и вполне может контролировать свои действия. Можно выделить 3 вида причины агрессии детей 5-6 лет:

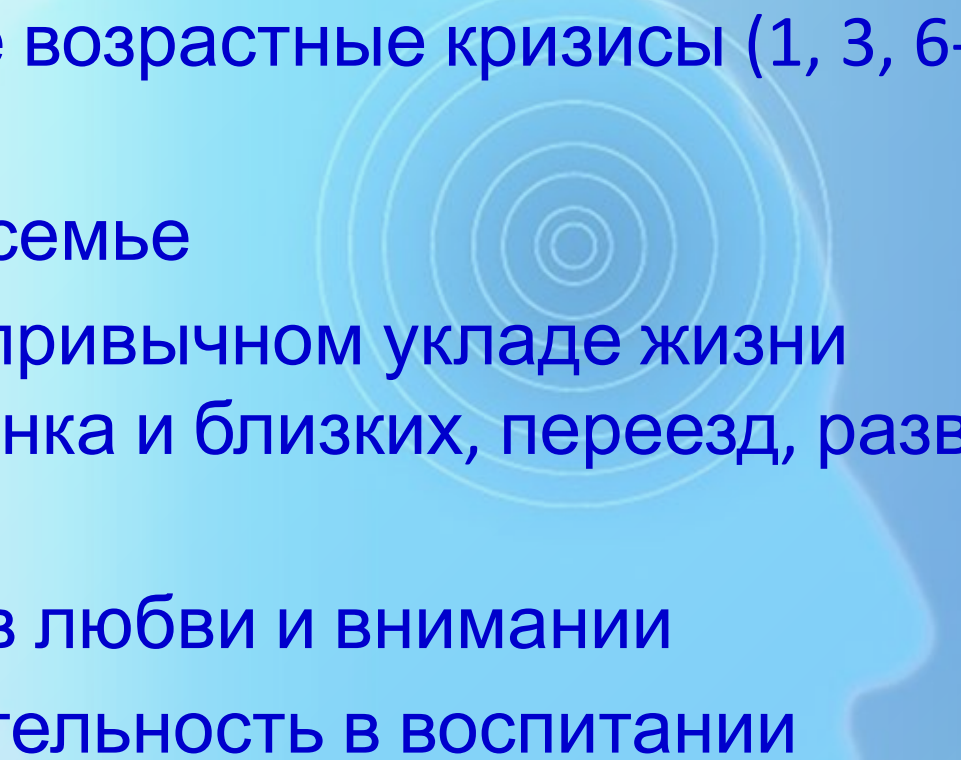
- Борьба за внимание. В первую очередь внимание родителей, а также воспитателей и сверстников.
- Обида на родителей. Здесь найдется масса поводов для агрессии – несправедливое наказание, нарушенное обещание, рождение брата или сестры.
- Неуверенность в себе. Сравнение ребенка с другими детьми. Фраза «ну почему ты совсем не слушаешься, вот посмотри на...» приводят ребенка к осознанию собственной бестолковости или ненужности, на что он реагирует, выражая агрессию.

Детские истерики

- Для детей до 4-5 лет истерика – это кризисная реакция на невыносимую ситуацию, которую нельзя прекратить и принять. Нервная система не выдерживает напряжения, чтобы пережить гнев, ярость и отчаяние – организм устраивает истерику.

НО: Если взрослый неправильно отреагирует на детскую истерику, она может стать способом манипуляции

Причины детских истерик

- Естественные возрастные кризисы (1, 3, 6-7 лет)
 - Конфликты в семье
 - Изменения в привычном укладе жизни (болезнь ребенка и близких, переезд, развод, и.т.д)
 - Потребность в любви и внимании
 - Непоследовательность в воспитании
- 

Что делать с ребенком, у которого истерика

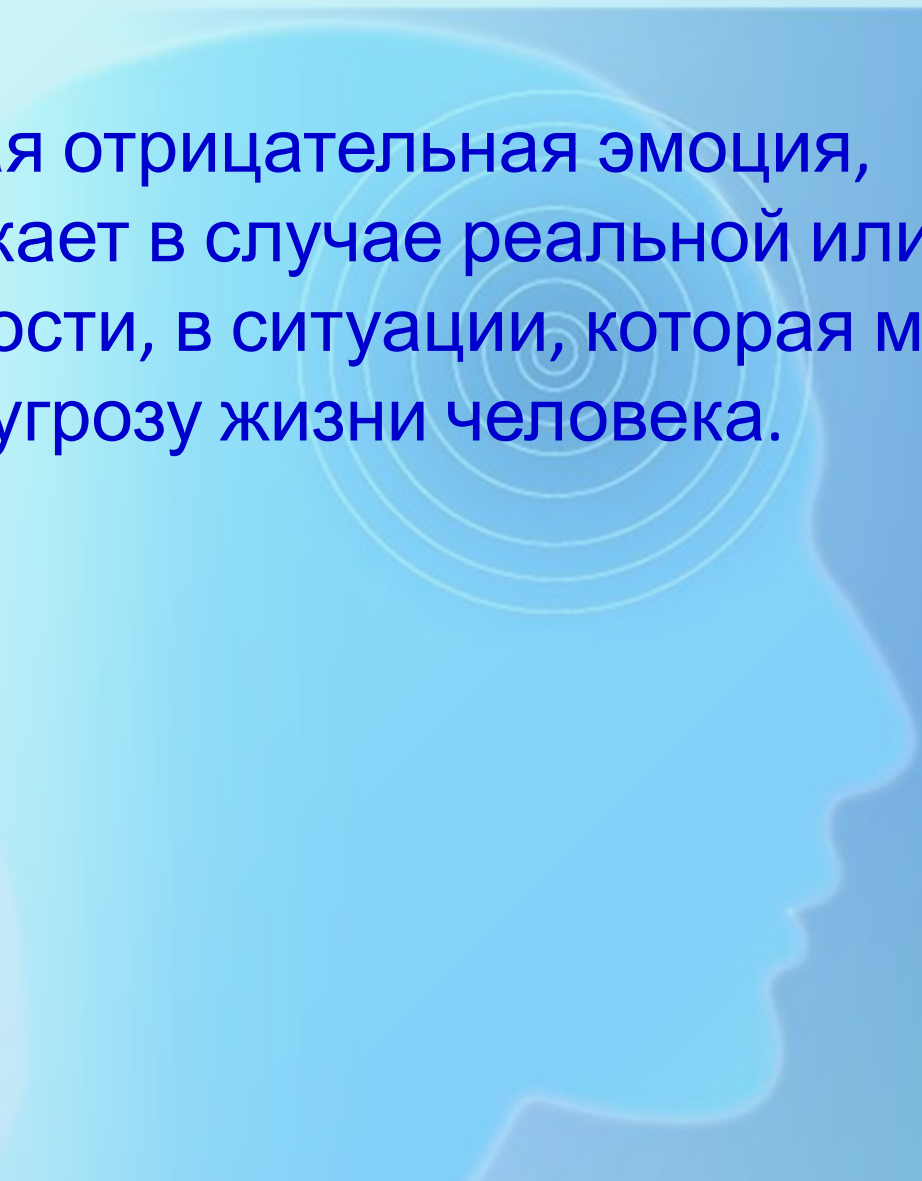
- Позаботиться о безопасности пространства.
- Помолчать. Успокоить малыша в момент сильного напряжения невозможно.
- По возможности убрать посторонних свидетелей
- Терпеливо ждать, пока пройдет приступ ярости, и наступит стадия, когда ребенок хочет, чтобы его пожалели. Нужно проявить внимание и жалость, но не подкреплять подарками.
- После истерики ребенок успокоится и может почувствовать слабость, захотеть спать, пить или есть. Хорошо если он получит такую возможность.
- Обсудить произошедшее с малышом можно спустя какое-то время.

Как реагировать на истерику взрослому

- Подумать о себе в этот момент, найти опору в теле. Если удастся заметить свои эмоции, отследить телесные ощущения, и сконцентрироваться на них, то получится остаться для малыша тем самым взрослым, который защитит и позаботится.
- Если взрослый не справляется со своими эмоциями, ему лучше отстраниться.
- Принять свою беспомощность. Во время истерики ничего делать не нужно.
- Если сдержать гнев не удалось, после того, как ребенок успокоится, объяснить ему, что случилось

Работа со страхом

- Страх - сильная отрицательная эмоция, которая возникает в случае реальной или мнимой опасности, в ситуации, которая может представлять угрозу жизни человека.



Возрастные страхи дошкольников

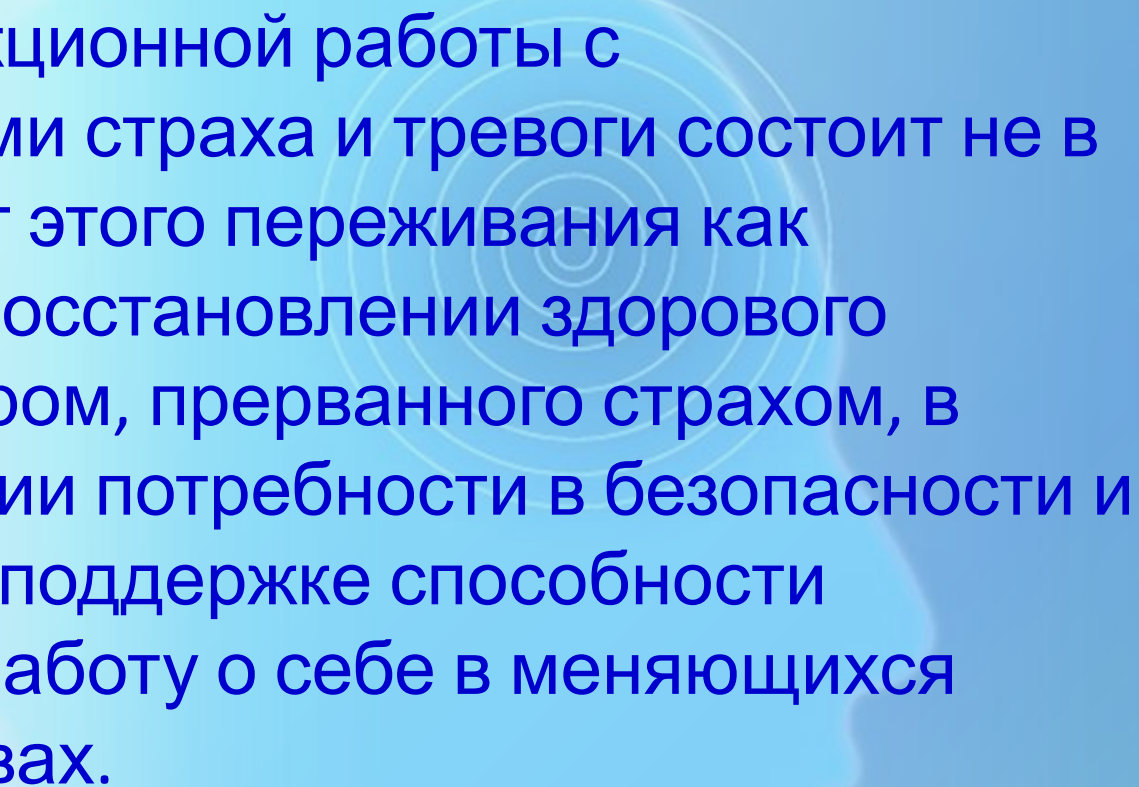
- 1-2 года: незнакомые люди и предметы, громкие звуки.
- 2-3 года: животные , страшные картинки и мультфильмы, закрытые пространства, темнота
- 3-5 лет: сказочные герои, врачи, преступники, природные явления, например, гроза.
- 5-7 лет появление страха смерти (в т.ч. Страх болезни, пожара, умерших, и.т.д.); Страх неудачи, страх оказаться осмеянным и другие социальные страхи.

Принципы работы со страхом

- В дошкольном возрасте каждый второй ребенок испытывает страхи. Чувство страха в этом возрасте – не аномалия, а, скорее, особенность развития.
- Страх играет и положительную роль:
 - Мобилизует силы ребенка для активной деятельности
 - Выступает регулятором агрессивности (страх перед наказанием) и служит утверждением социального порядка
 - Способствует запоминанию неприятных и опасных событий, обостряя все органы чувств, что, в последствии, позволяет чувствовать признаки опасности и дает возможность ее избежать.

Сценарии проживания страха



- 
- задача коррекционной работы с переживаниями страха и тревоги состоит не в избавлении от этого переживания как такового, а в восстановлении здорового контакта с миром, прерванного страхом, в удовлетворении потребности в безопасности и выживании, в поддержке способности реализовать заботу о себе в меняющихся обстоятельствах.

Особенности поведения детей с СДВГ

Для детей с СДВГ характерно:

- Дефицит активного внимания. Не может долго удерживать внимание, имеет много незаконченных проектов
- Двигательная расторможенность
- Слабый контроль эмоций
- Уровень интеллекта – нормальный или выше нормы
- Трудности самоорганизации и самоконтроля
- Повышенная утомляемость

Что нужно учесть при коррекции поведения

- Предельно четкое соблюдение режима дня – в детском саду и дома
- Консультация врача и выполнение рекомендаций
- На занятиях – ограничить количество отвлекающих факторов.
- Предусмотреть время для психологической разгрузки и отдыха
- Обучать навыкам саморегуляции
- Обучать конструктивному выражению гнева, формировать эмоциональную компетентность.

Формы и методы работы по коррекции поведения

- Игротерапия
- Сказкотерапия
- Психодрама
- Арт-терапия
- Терапия поведения предполагает:
 - Создание безопасного пространства ,в котором ребенок может отработать новые модели поведения
 - Условия, в которых ребенок может свободно снять раздражение, агрессию и тревогу
 - Возможность посмотреть на ситуацию со стороны, вне «поля конфликта», осознать ее и найти ресурсы для изменения

Ошибки родителей которые приводят к плохому поведению

- Награда за прекращение плохого поведения
- Гиперопека
- Пустые угрозы
- Чрезмерная похвала
- Позволение ребенку командовать
- Допущение грубости в адрес взрослого
- Идеализация ребенка
- Абсолютная демократия в отношениях с ребенком
- Игнорирование плохого поведения

Универсальные советы для родителей и педагогов

- Правило «здесь и сейчас»: в ситуации с плохим поведением анализируем ситуацию, а не ребенка
- Правило границ: отделяем свои эмоции от эмоций ребенка, стараемся остаться наблюдателем. Помним, что границы в отношениях устанавливает взрослый
- «Зачем» вместо «Почему»: помним, что любое поведение направлено на то, чтобы улучшить свое состояние.
- Чтобы изменить поведение ребенка, нужно научить его получать желаемое приемлемым способом.

Желаю удачи и процветания!

- Токмянина Мария Александровна
Психолог, методист.

Индивидуальные консультации

Онлайн консультации

8 982 610 74 48 - WhatsApp

tokm-mariya@yandex.ru

<https://vk.com/tokmmariya> группа ВК