Как часто Ваш **ребенок** испытывает состояние *«что-то пошло не так»* - состояние **фрустрации**?

**Фрустрация** (frustratio — «тщетное ожидание») — особое психическое состояние, стресс из-за невозможности получить желаемое. Спусковым механизмом в данном случае может послужить все, что угодно. Хотел погладить котенка, а он убежал. Мама *«не так»* порезала яблоко. Хочется погулять еще, а нужно идти домой.

У детей, еще плохо разбирающихся в своих эмоциях, чувствах и потребностях, **фрустрация**может длиться довольно долго. Это может выливаться в агрессию, истерику, гнев и т. д. Такое плохое поведение – это не признак избалованности и дурного характера. Это способ выражения того, как он себя сейчас чувствует. Но сегодня даже малыши настолько вовлечены в информационное поле, что ситуации, вызывающие у них фрустрационный шок, случаются буквально ежедневно. И это становится большой проблемой, которая вылезет боком уже в школе. Дети дошкольного возраста отличаются впечатлительностью. Они достаточно легко получают перегрузку в эмоциональном плане. Здесь не обойтись без помощи взрослых. Необходимо разбить проблему на несколько управляемых частей. Это ключевой шаг в преодолении фрустрации. Малыши, которых на начальном этапе социализации не учат преодолевать фрустрации, в дальнейшей жизни сталкиваются с неуверенностью, тревожностью, гневом, проблемами непонимания со сверстниками. Таким детям сложно даются новые знания и навыки. Если ребенок не обладает знаниями о том, как вести себя в ситуациях, предполагающих фрустрацию, он будет ждать того, что возникшую проблему решит кто-то другой. Но при этом обязательно спасует при первом же признаке приближающихся трудностей.

Наша задача помочь **ребенку** справиться с этим состоянием, научить распознавать в себе эмоции, а не поддаваться резким атакующим импульсам.

**Советы по преодолению фрустрации у младших детей.**

***Быть спокойными.*** Когда родители видят, что дети раздражаются из-за того, то не могут решить проблему, следует не подражать их состоянию повышенным голосом или поведением. Взрослым необходимо сосредоточиться на спокойствии. Следить за тем, чтобы их голос был тихим. Тем самым подводя ребенка к тому, чтобы он в конечном итоге продублировал их спокойное состояние. И только потом с пониманием отнестись к его нервозному состоянию. Но при этом необходимо обозначить важность незаконченного дела.

***Необходимы испытания.*** Провоцируйте детей на новые свершения. Предлагайте им сделать то, что требует от них чуть больших усилий, чем они прилагали ранее. При этом не стоит сразу предлагать свою помощь. Если родители видят, что дети пытаются решить поставленную задачу, можно помочь им подсказками, тем самым облегчив проблему. Можно и самим произвести начальные действия, но затем отойти в сторону. Ребенок должен понимать, что решение задачи лежит на его плечах, и, если уж совсем не получается ее решить, на помощь придут родители. ***Умение ждать***. Ребенку необходимо научиться откладывать удовлетворение от того, чего ему очень хочется. У дошкольников недостаточно развит интеллект, а также отсутствует опыт, для преодоления ситуации, подразумевающей ожидание того, чего им по-настоящему хочется. Развитие этого навыка целиком зависит от родителей. Взрослым необходимо создавать такие ситуации, когда ребенок будет находиться в режиме вынужденного ожидания. Пусть оно продлится всего несколько минут. А в это время предложите ребенку чем-то себя занять или просто поговорите с ним.
***Придерживайтесь установленного порядка.*** В ситуациях, когда дети ощущают уверенность, спокойствие, комфорт и безопасность, им удается эффективно преодолевать мелкие неудачи и фрустрации. Но для этого родители должны поддерживать предсказуемую и обычную для ребенка обстановку.

***Беседа с воспитателем***. Педагоги детских садов – это ценный источник информации для родителей. Необходимо узнать, как в садике справляются с проявлениями детской фрустрации. Пусть воспитатель даст предметные рекомендации, как правильно преодолевать такие ситуации. Если родители будут грамотно следовать принятым в дошкольном учреждении подходам, детям, в свою очередь, будет гораздо легче усваивать уроки, которые им преподносят.

***Родители — пример для подражания.*** Необходимо как можно больше общаться с детьми. Когда родителей что-то раздражает или беспокоит, следует объяснить ребенку, что они чувствуют. Таким образом, дети начинают понимать проявления эмоций и реакцию окружающих, а затем распознавать это в себе.
Развитие необходимых навыков по преодолению фрустрации – процесс сложный и долгий. Но, тем не менее, необходимо учить ребенка быть самостоятельным, чтобы он мог преодолевать сложные ситуации. При наработке таких способностей у детей дошкольного возраста, необходимо научить их правильному обращению с влиянием фрустрации, что станет фундаментом поведения в будущем. Способность преодолевать трудности – крайне необходимый навык, который станет залогом достижения поставленных целей.

**Удачи вам!!!**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 26 муниципального образования Тимашевский район

ст. Медведовская.

**Фрустрация**

**у дошкольников – актуальная проблема современных детей.**



Выполнил воспитатель

Блажкова А.А.