Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
Ресурсный центр "Растем вместе"

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

«Как помочь ребенку при запоре (психологический аспект) »

подготовила:
педагог-психолог СРП
Мелихова В.И.

Август, 2022 года

Часто запор у ребенка является психологическим ответом на самые разные ситуации, возникающие в его жизни. Это может быть и желание побыть снова маленьким, слабым и беспомощным, способ выразить протест родителям, справиться со сложной психологической ситуацией.

Какие ситуации могут вызвать психологический запор у ребенка?

Прежде всего, запор – это невозможность легко освободиться от чего-то, отпустить, освободиться. Переводя на психологический язык, можно предположить, что ребенок столкнулся с ситуацией, которая вызвала очень сложные чувства, неподдающиеся переработке психикой ребенка. Малыш мог забыть ситуацию, спрятать эмоции, не знать, как их выразить. В результате чувства не проживаются, а прячутся глубоко внутри. Слова, вроде «не плачь», «не ной», «не смей кричать», «чего губы надул», «подумаешь, ерунда какая», только усугубят ситуацию, ведь призывают прятать эмоции, а не проживать их.

Таким образом, психологический запор может возникнуть в любой ситуации, которая причинила ребенку страдание и по поводу которого не прожито ребенком:

- Физическое или психологическое насилие,
- Рождение братика или сестрички,
- Уход из семьи одного из родителей,
- Смерть близкого,
-Переезд на новое место жительства,
- Поступление в детский сад.

Поэтому важно проанализировать, что произошло в жизни ребенка перед тем, как у него начался запор, какая ситуация могла вызвать у него сильные чувства. Это непросто, ведь ситуация, на ваш взгляд незначительная, для ребенка может оказаться травмирующей. Пообщайтесь с ребенком, спросите, что его беспокоит, понаблюдайте за его играми: есть ли в них повторяющиеся сюжеты, новые элементы и игрушки. Обратите внимание, может ли ребенок открыто выражать злость, страх, грусть, радость. Да, подавление положительных эмоций производит тот же эффект.

Как помочь ребенку?

- Всегда проговаривайте чувства ребенка, вместо «перестань плакать», скажите «ты расстроился», вместо «перестань швырять игрушки», - «ты разозлился». Так эмоция приобретет форму и название, а значит станет доступной для проживания и выражения.

- Помогите ребенку конструктивно выразить эмоцию: создайте «уголок злости» - место, где ребенок может открыто выразить свои эмоции: пройдите с ребенком в отдельный уголок квартиры, где ничего не помешает, и, проговаривая ситуации, когда можно злиться, вместе с ребенком порвите бумагу, порычите, побросайтесь бумажками. После определенного времени успокаиваетесь. Так ребенок научится контролировать эмоции – выражать, а затем успокаиваться.

Используйте неструктурированные материалы, они помогают прожить и выразить эмоции – песок, глину, краски, пену, воду. Разложите на полу ватман, дайте ребенку краски, побольше воды, пусть рисует так, как ему хочется.

Проигрывайте ситуации с горшком, пусть зайка, мишка сходят на горшок, пусть им тоже сперва будет сложно и страшно, но в итоге они справятся.

- Если вы нашли ситуацию, которая вызвала у ребенка сильное впечатление, проговорите ее, поиграйте в нее, придумайте для ребенка сказку, где главный герой будет похож на ребенка и справится с ситуацией.

- Если ребенок рано приучился к горшку, если ему не хватает вашего внимания, он также может прибегать к запорам, энурезу и другим сложностям. Пересмотрите свои отношения с ребенком. Не много ли вы ему запрещаете, не много ли обязанностей у него (ведь горшок, прежде всего, связан с контролем).

- А может быть и наоборот, ребенок никаким другим образом не может выразить свой протест, ничего больше не может контролировать. Посмотрите на ситуацию и с этой стороны.

- Побольше рассказывайте ребенку о строении тела, о физиологических процессах, так ребенку будет проще довериться своему организму и не стараться контролировать естественные процессы.