

### **Как помочь эмоциональным детям?**

Эмоциональное развитие ребенка начинается с первых мгновений беременности матери, и даже еще раньше. Ведь хроническая усталость, семейные неурядицы и прочее уже подготовили «негативную почву» для эмоциональных проблем ребенка. Процесс рождения, первые минуты жизни определяют многое в эмоциональной сфере ребенка. При темпах современной жизни, бич наших детей – эмоциональные проблемы: тревожность, агрессивность, гиперактивность, страхи и т.д. Хотя очень часто эмоциональность ребенка определяется и наследственным фактором, поэтому мы родители не должны винить наших детей в их проблемах, а должны помогать им, т.к. их недостатки – это наша вина.

Некоторые дети эмоциональны внешне (шумные, плаксивые), иные внутренне эмоциональны (боязливы, тревожны), но и тем и другим сложно справляться со своими эмоциями. Критика и наказания со стороны взрослых лишь усиливают проблемы у детей. Что же делать?

Прежде всего необходимо попытаться понять своего ребенка, понять, что с ним происходит, что он чувствует, думает. Когда родители в конфликтах проговаривают свое понимание детям, ситуация значительно меняется. Например: *«Я понимаю, что ты сейчас чувствуешь (печаль, страх, радость ...) или хочешь (играть, гулять, кричать ..), но ты и пойми меня, я чувствую ...»* После этого остается ребенку предложить альтернативу или ограничить эмоциональные проявления во времени. Для этого на помощь может прийти звуковая игрушка. Например: *«Ты еще поиграй, а когда тебя позовет зайчик, игра закончиться»*.

Таким образом убирается агрессия, направленная на взрослого, а родителям легче быть последовательными в требованиях.

На помощь может также прийти игра *«Солнышки»*. Красиво оформляется лист бумаги или блокнот. Детям предлагается вступить в игру: *«Ты у нас уже совсем большой, многое можешь делать самостоятельно (необходимо перечислить 2-3 положительные качества ребенка), но, например, убирать игрушки у тебя еще не получается. (Объясняется как надо убирать). Можно формировать и любое другое качество, назвав его ребенку»*.

*«Мы будем рисовать солнышки, когда ты поиграешь и сам правильно убереешь игрушки. Если у тебя будет более 2-3 солнышек( постепенно количество увеличивается), то в конце получишь сюрприз»*. (Детям не объясняется, что именно, но в качестве сюрприза лучше использовать нематериальные ценности. Например: игра с папой, чтение любимой сказки, разрешение лечь попозже спать и т.д.). Но сюрприз обязателен! Когда сформировано одно качество, посредством этой игры, можно приступить к формированию другого.

Эмоциональные дети нуждаются в двигательной физической активности. Можно использовать такие игры : *«Час можно и Час нельзя»*. В течении определенного время ребенку разрешается делать все, что он хочет (бегать, шуметь, кричать) – это «час можно», но наступает «час нельзя» - ребенок должен найти спокойную игру, не шуметь и не бегать.

Чтобы помочь перевозбужденному ребенку уснуть, можно использовать игру *«Бессонница»* - поглаживая теплыми ладонями по телу малыша, мама «собирает» бессонницу, а затем выбрасывает ее, прогоняет прочь.

Если вы видите, что ваш ребенок испытывает сильные страхи, поговорите с ним *«Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно?»* Затем предложите ребенку нарисовать то, что он боится. Необходим большой лист бумаги, краски, карандаши. После рисования еще раз спросите, чего он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать страх на мелкие кусочки, можно помочь ему в этом. Когда страх рассыплется на мелкие кусочки, покажите ребенку, что собрать его невозможно. Соберите его и выбросите в мусорное ведро.

Тем не менее, если вы сами не можете справиться с проблемой, лучше обратиться к специалисту как можно раньше. Родительская любовь и профессионализм психолога помогут ребенку справиться с любыми трудностями.