

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 закончится».

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 уберешь 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 времени 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.

