

Консультация для родителей

«Как помочь эмоциональным детям?»

Подготовила: педагог-психолог Кубрак О.В.

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, месяцы жизни определяют многое в эмоциональной сфере мальчика или девочки, Очень важно, если в семье единый стиль воспитания. Тогда ребенку не придется «разрываться» в выборе своих действий, не нужно будет приспосабливаться и ловчить.

При авторитарно командном стиле воспитания, у детей чаще наблюдается склонность к вранью, упрямству и даже мелкому воровству. Эмоциональность ребенка определяется и наследственным фактором (на кого похож ваш малыш?). Некоторые дети эмоциональны внешне (шумные, плаксивые), иные внутренне эмоциональны (боязливые, тревожные но и тем и другим сложно справляться со своими эмоциями. Крики 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 тебя пони-маю, ты сейчас чувствуешь (печаль радость, страх...) или хочешь (играть, гулять, кричать ...), но ты пойми и меня, я чувствую ...».

После этого останется только предложить ребенку альтернативу или ограничить эмоциональные проявления во времени. Для этого на помощь приходит игрушка (лучше всего звуковая). Например: «Ты еще немного поиграешь, а когда зайчик тебя позовет, игра закончится». Таким образом,

убирается агрессия, направленная на взрослых, и родителям легче быть более последовательными в требованиях. А когда последовательности нет, т. е. если сегодня вы сказали «да», а завтра «нет», не объясняя причин, или после детских приставаний вы «сдались», тогда можете считать, что ребенок начнет вами манипулировать, искать «новые кнопки».

Что делать, если такое уже случилось и ребенок путает «можно» и «нельзя»? На помощь приходит игра «Солнышки», в которую родители могут поиграть с детьми дома (жетонная терапия). 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 положительных качества ребенка), но, например, убирать игрушки у тебя еще не совсем получается (объясняется, как надо убирать). Можно формировать любое другое желаемое взрослыми качество, назвав его ребенку».

«Мы будем рисовать солнышки, когда ты поиграешь и сам правильно уберешь игрушки. Если у тебя будет более двух солнышек (затем количество увеличивается), то в конце дня получишь сюрприз». (Детям не объясняется, что именно, но в качестве сюрприза используются нематериальные ценности. Например: игра с папой, чтение любимой сказки, просмотр мультфильма, разрешение лечь спать на 15 минут позже и др.) Сюрприз обязателен! Когда одно качество сформировано (сроки индивидуальны), тогда можно приступать к формированию другого.

Родителям перед проведением такой игры рекомендует выяснить, чего же все хотят от ребенка, каким его видят в будущем папа, мама, бабушка, дедушка. Некоторым семьям это удобно делать в письменном виде. Возможно, каждая семья сама выберет общий, единый образ-мечту для ребенка.

Эмоциональные дети (боязливые или шумные) нуждаются в двигательной физической активности. Можно использовать «агрессивные игры» («Злая — добрая кошка», «Упрямая подушка», «Минута шалости» и

др.). Кроме того, необходимо обучать их расслаблению, релаксации так как постоянные зажимы у детей могут приводить к психосоматическим заболеваниям.

В играх, как и в требованиях, желательно быть последовательными и систематичными. Например, с ребенком, страдающим перевозбуждением перед сном можно поиграть в игру «Бессонница».

Поглаживая теплыми ладонями малыша, мама «собирает бессонницу», а затем выбрасывает ее, прогоняет прочь, т. е. в игровой форме проводится релаксация ребенка.