

Как помочь эмоциональным детям?

Эмоциональное развитие ребёнка начинается с первых мгновений беременности матери, и даже ещё раньше. Ведь хроническая усталость, семейные неурядицы и прочее уже подготовили «негативную почву» для эмоциональных проблем ребёнка. Процесс рождения, первые минуты, месяцы жизни определяют многое в эмоциональной сфере мальчика или девочки. И очень важно, если в семье единый стиль воспитания. Тогда ребёнку не придётся «разрываться» в выборе своих действий, не нужно будет приспосабливаться и ловчить.

При авторитарном, командном стиле воспитания, у детей чаще наблюдается склонность к вранью, упрямству и даже мелкому воровству. Эмоциональность ребёнка 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 ребёнка, понять, что с ним происходит, что он чувствует, думает.

Когда родители в конфликтах проговаривают своё понимание детям, ситуация значительно меняется. Например: «Я тебя понимаю, ты сейчас чувствуешь (печаль, радость, страх...) или хочешь (играть, гулять, кричать...), но и ты пойми меня, я чувствую...»

После этого останется только предложить ребёнку альтернативу или ограничить эмоциональные проявления во времени. Для этого на помощь приходит игрушка (лучше всего звуковая). Например: «Ты ещё немного поиграешь, а когда зайчик тебя позовёт, 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 ребёнок начнёт вами манипулировать, искать «новые кнопки».

Что делать, если такое уже случилось и ребёнок путает «можно» и «нельзя»? На помощь приходит игра «Солнышки», в которую родители могут поиграть с детьми дома (жетонотерапия).

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 ребёнка), но, например, убирать игрушки у тебя ещё не совсем получается. (Объясняется, как надо убирать.) Можно формировать любое другое желаемое взрослыми качество, назвав его ребёнку».

«Мы будем рисовать солнышки, когда ты поиграешь и сам правильно уберёшь 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 рекомендуем выяснить, чего же все хотят от ребёнка, 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 ребёнка.

Эмоциональные дети (боязливые или шумные) нуждаются в двигательной физической активности.

Кроме того, необходимо обучать их расслаблению, релаксации (игры на расслабление), так как постоянные зажимы у детей (агрессивные или тревожно-боязливые) могут приводить к психосоматическим заболеваниям.

Родительская любовь и профессионализм психолога и педагогов помогут ребёнку справиться с любыми трудностями.