

Как помочь ребенку улучшить эмоциональное состояние.

Часто родители жалуются на то, что ребенок неуравновешен, плаксив, робок, тревожен, неуправляем, агрессивен. Конечно, все эти проявления могут иметь разные причины и требовать отдельных подходов в помощи. Но общим является то, что **через негативные эмоции и поведение ребенок сигнализирует взрослым, что ему нехорошо, что с ним что-то не так, есть что-то, с чем он не может справиться, потому что для него это слишком тяжело.**

Есть общие моменты, которые полезно знать и учитывать, чтобы предотвратить эмоциональные срывы и улучшить эмоциональное состояние ребенка.

Из-за чего эмоциональное состояние ребенка становится негативным, и что с этим делать:

1. **Ребенок получает мало внимания «напрямую».** Дети не могут по-взрослому оценить заботу родителей о себе в виде зарабатывания денег, уборки в доме, приготовления пищи. Они чувствуют любовь к себе, когда им уделяют время и внимание. При этом не нужно быть много времени с ребенком, нужно просто уделить ему время тогда, когда он этого хочет – в игре, рисовании, чтении. Ребенок насытится вниманием и отпустит вас к вашим делам.

Поэтому включите в распорядок дня время, когда вы ничем больше не занимаетесь, а выполняете просьбу ребенка, играете с ним так, как он хочет, разговариваете, обнимаете, целуете. Это те формы любви, которые наиболее сильно насыщают ребенка.

2. **Ребенку предъявлены слишком высокие требования** (к поведению, бытовым привычкам, дисциплине, обучению, его рассудительности). Современные дети активно демонстрируют взрослым, что УЖЕ являются способной и талантливой личностью! И это правда, и это важно учитывать – в уважении к ребенку. Вместе с тем, не стоит забывать, что даже умный, успешный, коммуникабельный ребенок (который иногда создает впечатление не по годам зрелого, мудрого, взрослого) – все же Ребенок, который не может мыслить, принимать решения и вести себя по стандартам взрослых.

Помните, сколько лет вашему ребенку. Проверяйте, не слишком ли ваши требования к нему завышены, предъявлены «не по годам», остается ли у ребенка при выполнении ваших требований пространство для игры, спонтанности, радости, движения.

3. **Ребенка мало хвалят и много критикуют.** Это основной механизм, который ожесточает или запугивает не только ребенка, но и взрослого человека, портит отношения. Если ребенок делает что-то хорошее, но не получает похвалы, то, как минимум, он не узнает, что сделал что-то хорошее (а кто же ему подскажет это, если не вы?), как максимум – на его достижения, хорошее поведение не обращают внимания – то есть, обесценивают (((. Вспомните свое состояние, когда вы старались, а важный для вас человек или не обратил внимания на ваш вклад, или, промолчав о хорошем, обратил внимание на недостатки. Если это часто повторяется, то так возникает заниженная самооценка, неверие в себя, нежелание что-то делать.

Отмечайте похвалой и благодарностью, поддержкой, уважением то, что ребенок делает хорошо, – это будет развивать в нем самоуважение и активность. Вместо критики, которая формулируется «ты не хорошо / плохо...», важно спокойно рассказать «лучше сделать ..., потому что...».

4. **Ребенку трудно справляться с какой-то своей задачей, выполнять которую он не готов** (сон в отдельной комнате, пребывание с родственниками без родителей, адаптация к детскому саду, занятия по интеллектуальному развитию, дополнительные кружки в школе). Иногда ребенок сначала справляется, а затем его силы сдают и эмоции показывают «сбой». Дайте себе ответ на вопрос, что может вызвать трудности в жизни вашего ребенка? Готов ли он к этому? Как вы можете смягчить ему адаптацию? Прямо спросите ребенка, что его беспокоит, что именно дается ему тяжело, что он не хочет делать.

Предложите ему поддержку, исправьте нагрузку так, чтобы она происходила в тех порциях, с которыми ребенок справляется, обязательно хвалите его, когда у него это получается. Важно не только то, что ребенок справился с задачей, а и то, КАК он чувствует себя, когда с этим справляется.

5. **Вокруг ребенка слишком часто меняются люди, обстоятельства, правила поведения, он переживает слишком много событий.**

6. Это приводит к тому, что появляется ощущение непредсказуемости, а для ребенка это – момент хаоса. У него исчезает ощущение стабильности, повторяемости, а соответственно – безопасности и предсказуемости. Ему слишком часто приходится переадаптироваться. Иногда это возникает даже как следствие того, что близкие люди предъявляют разные требования, ожидания к ребенку: «то, что можно с бабушкой, то нельзя с мамой», «вчера папа разрешил это, потому что у него было хорошее настроение, а сегодня нет».

Договоритесь о стабильности в распорядке, правилах поведения ребенка, так, чтобы «хорошо и плохо», «можно и

нельзя» имели одинаковое содержание от всех окружающих. Сделайте распорядок дня ребенка стабильным, об изменениях в планах говорите с ним, готовя его к этому.

6. Ребенок реагирует на сложный период, который проживает семья или кто-то из взрослых. Так бывает, когда семья адаптируется после рождения еще одного ребенка, изменений в трудоустройстве, места жительства, смерти в семье, изменений в отношениях с родственниками, любых решений, которые требуют перестройки в жизни. Важно понять, что такие события происходят вне желания ребенка и часто он не готов принимать их и изменяться в соответствии с их новыми обстоятельствами. В дошкольном возрасте ребенок вполне способен проговорить свои дискомфорт, просто важно задать вопрос и услышать ответ. Важно помочь ребенку проявить чувство к этим изменениям, спросить, что его тревожит или раздражает (утомляет), что сейчас ему больше всего нужно. Полезно избегать «взрослых тяжелых» разговоров при ребенке, где есть много сомнений, страхов или злости. А вот делиться с ребенком верой в то, что все будет хорошо – очень даже стоит.

Ответы на вопросы о том, что происходит сейчас, давайте в доступной и успокаивающей форме согласно возрасту. Усилить чувство стабильности помогут ежедневные ритуалы (сказки, мультики, игры, прогулки). Еще чаще говорите ребенку, что вы его любите, обнимайте, высвобождайте время для того, чтобы побыть вместе с ним.

7. Ребенок реагирует на ваше эмоциональное состояние или отражает его своим поведением. Ребенок действительно часто внешне отражает то, что происходит внутри у его близких людей, или то, что он замечает в отношениях вокруг. Прислушайтесь к себе – как чувствуете себя вы? Какие эмоции вы испытываете чаще всего? Насколько светлое и спокойное ваше внутреннее состояние? Какие трудности вы испытываете (в отношениях, отношении к себе, к жизни, в понимании того, чего вы хотите сейчас)? Если вы признаетесь себе в том, что и вам непросто, что внутри вас много сложных чувств, которые вы стараетесь не вылить на окружающих (но все равно это проявляется в мелочах, передается в атмосфере и ребенок это отражает, вбирает в себя), это означает, что:

Сейчас стоит уделить время себе – выровнять свое состояние, жизненные процессы, избавиться от стрессовых факторов, дать ответы на волнующие вопросы. Ваш внутренний покой и радость придадут энергии в любви к ребенку, станут базой для его внутреннего спокойствия и благополучия. И ребенок, как зеркало, отобразит вместо мрачного состояния, светлые тона радости.