

КАК ПОМОЧЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ РЕБЕНКУ

1. Прежде всего, необходимо попытаться понять своего ребенка, что с ним происходит, что он чувствует. Когда родители в конфликтах проговаривают свое понимание детям, ситуация значительно меняется. (Я тебя понимаю, ты сейчас чувствуешь.... радость, страх...) или (хочешь играть...). После этого остается только предложить ребенку альтернативу или ограничить эмоциональные проявления во времени. *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 ребенок начнет вами манипулировать и искать «Новые кнопки».

2. Эмоциональные дети (боязливые и шумливые) нуждаются в двигательной физической активности. Необходимо обучать их расслаблению, релаксации, так как постоянные зажимы у детей (агрессивные или тревожно-боязливые) могут приводить к психосоматическим заболеваниям.

Собственная интуиция родителя может подсказать удивительные психологические техники. Например, мама ребенка, страдающего перевозбуждением перед сном, придумала игру в «Бессонницу». Поглаживая теплыми ладонями по телу малыша, мама «собирала бессонницу», а затем выбрасывала ее, прогоняя прочь, т.е. в игровой форме производилась релаксация ребенка.

3. С точки зрения детской психологии обращать на себя внимание ребенку легче негативным поведением. А быть «хорошим» трудно и не так уж весело. Поэтому психологи рекомендуют только позитивные подкрепления: поощрения (в речи – «Если сделаем так, то будет еще лучше», в действиях – обнять, погладить).

Игра «Солнышко».

Цель: Ознакомление с психолого-педагогическими приемами, играми, занятиями пригодными для домашнего использования. Родители могут сами выбрать, что приемлемо.

Красиво оформляется лист бумаги или блокнот. Детям предлагается вступить в игру: «Ты у нас уже совсем большой, много можешь делать самостоятельно (необходимо перечислить 2-3 положительных качества ребенка), а, 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 солнышко, когда ты поиграешь и сам правильно уберешь игрушки. Если у тебя будет более 2-х солнышек, затем количество увеличивается, то в конце дня получится сюрприз. Детям не объясняется, что именно, но в качестве сюрприза, используются нематериальные ценности. Например: игра с папой, чтение любимой сказки, просмотр мультфильмов, разрешение лечь спать на 15 минут позже и др.

Когда одно качество, сформировано (сроки индивидуальны), тогда можно приступать к формированию другого.

Игра «Скажи другому комплимент».

Цель: объединение.

Всем участникам игры предлагается по очереди говорить приятное друг другу. Комплименты могут касаться личных качеств, настроения, внешности.

Игра «Топ-хлоп».

Цель: снятие отрицательных эмоций.

Встаньте напротив друг друга. Начинайте одновременно хлопать в ладоши, а потом топать ногами. Сначала по одному разу, потом по 2 раза, потом по три и т.д. Считайте хлопки вслух.

Игра «Дискотека».

Цель: снятие отрицательных эмоций.

Танцуйте с ребенком как хочется, главное, чтобы было весело и побольше движений. Возьмите малыша за руки и руководите его движениями.

Игра «Делай как я».

Цель: расслабление, снятие отрицательных эмоций.

Выполняйте различные упражнения, чередуя движения на напряжение и расслабление мышц. Сначала потянитесь высоко-высоко, потом сядьте на пол, как будто кукловод отпустил ниточки, привязанные к вашему телу. Покажите, как вы, например, надуваете воздушный шар, бьёте по мячу, подметаёте пол, обнимаетесь, прощаетесь,. Переключаете каналы на пульте телевизионного управления, играете на пианино, протираете окно и т.д.

Игра «Нежность».

Цель: формирование положительной модели поведения.

Играет медленная музыка или запись пения лесных птиц.

Положите ребенка на пол, попросите его закрыть глаза, раскинуть в стороны руки и вытянуть ноги. Слегка поглаживайте или дотрагивайтесь до малыша, с тем, чтобы он научился расслабляться.

В психологических играх у детей формируется:

1. принятие своего имени;
2. принятие своего качества характера;
3. принятие своего прошлого, настоящего, будущего;
4. принятие своих прав и обязанностей.

Игра «Волшебный рисунок».

Цель: формирование положительной модели поведения.

Попросите ребенка нарисовать его плохой поступок: «Сегодня ты плохо поступил, нарисуй, что ты сделал. Теперь этот рисунок порви, а на другом листе нарисуй, как нужно поступать. Давай поступать так всегда!».