

Как уберечь ребёнка от эмоциональных срывов?



Мы, родители, уделяем больше внимания интеллектуальному развитию наших детей и забываем про эмоциональное развитие и самоконтроль. И получается, что дети не понимают своих и чужих эмоций, не способны говорить о них и выражать свое самочувствие правильно. Это приводит к эмоциональному срыву ребенка.

Как же быть?

1. Берегите ребёнка от испуга, не показывайте и не читайте страшные истории, особенно на ночь. Перед сном посидите с ребёнком, почитайте ему сказку или поговорите, поцелуйте.
2. Не рассказывайте при посторонних о тревогах ребёнка. Главный путь преодолеть тревожность—тёплая, доверительная атмосфера в семье, уверенность ребёнка в любви и защите.
3. Оценивайте поступки ребёнка, но не его самого. Не грозите, что разлюбите или поменяете его на другого. Хвалите и поощряйте только за конкретные поступки. Объясняйте, за что.
4. Будьте последовательны. Не запрещайте ребёнку без причин то, что разрешали раньше.
5. Больше общайтесь с ребёнком. Устраивайте совместные праздники, походы в театр, кино, прогулки в парк.
6. Используйте тактильный контакт с ребёнком. Поглаживайте, обнимайте его. Это способствует снятию излишнего мышечного напряжения.
7. Учитывайте возможности ребёнка. Не требуйте того, что он не может выполнить. Помогайте, при любых успехах хвалите.
8. Доверяйте ребенку. Будьте честными с ним. Принимайте ребёнка таким какой он есть.



