

## 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, 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. 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. 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».*