**«Как помочь эмоциональным детям»**

**(Консультация для родителей)**

Эмоциональное развитие ребенка начинается с первых мгновений беременности матери, и даже еще раньше. Ведь хроническая усталость, семейные неурядицы и прочее уже подготовили «негативную почву» для эмоциональных проблем ребенка. Процесс рождения, первые минуты, месяцы жизни определяют многое в эмоциональной сфере мальчика или девочки. И очень важно, если в семье единый стиль воспитания. Тогда ребенку не придется «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 ребенка 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 ребенка, понять, что с ним происходит, что он чувствует, думает. Когда родители в конфликтах проговаривают свое понимание детям, ситуация значительно меняется. Например: «Я тебя понимаю, что ты сейчас чувствуешь (печаль, радость, страх, или хочешь (играть, гулять, кричать, но ты пойми и меня, что я чувствую.» После этого останется только предложить ребенку альтернативу или ограничить эмоциональные проявления во времени. Для этого на помощь приходит игрушка (лучше всего звуковая). Например: «Ты еще немного поиграешь, а когда зайчик тебя позовет, игра закончится».

Таким образом, убирается агрессия, направленная на взрослых, и родителям легче быть более последовательными в требованиях. А когда последовательности нет: если сегодня вы сказали «да», а завтра «нет», не объясняя причин, или после детских приставаний вы «сдались! », тогда можете считать, что ребенок начнет вами манипулировать, искать «новые кнопки».

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

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 ребенка, но, 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 солнышки, когда ты поиграешь и сам правильно уберешь 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 ребенка, 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 ребенка.

Эмоциональные дети (боязливые или шумные) нуждаются в двигательной физической активности. Можно использовать «агрессивные игры» («Злая-добрая кошка», «Упрямая подушка», «Минута шалости» и др.) Кроме того, необходимо обучать их расслаблению, релаксации, так как постоянные зажимы у детей (агрессивные или тревожно-боязливые) могут приводить к психосоматическим заболеваниям.

В играх, как и в требованиях, желательно быть последовательными и систематичными. Если родителям не хватает предложенных психологических приемов, или что-то не получается, необходимо почувствовать свой путь, найти свои интересные решения. 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.

Однако, прежде чем применять свои педагогические находки, рекомендуем родителям посоветоваться с профессиональным психологом. Так как иногда родительское творчество, вместо положительных результатов, приносит - отрицательные. Например, в семье, где с гиперактивным ребенком использовалась игра «Солнышки», родители добавили «тучки» (как элемент наказания, и ребенку стало нравиться «получать тучки».

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; в сюрпризах).

Родительская любовь поможет ребёнку справиться любыми трудностями.