

Если Ваш ребенок эмоционально неуравновешен (Рекомендации родителям)

Если Вы замечаете за своим ребенком, что у него слишком часто и резко меняется настроение, или он стал раздражительным, обидчивым, плаксивым, а может и наоборот слишком много смеется и дурачится, но смех какой-то неестественный, нервный – то это значит, ребенок переживает в данный момент какую-то трудную для него ситуацию и поэтому эмоционально неуравновешен.

Эмоциональная неуравновешенность может быть вызвана какими-то серьезными переменами в жизни ребенка: переезд на другое место жительства, начало посещения школы, детского сада, либо смена школы, класса. Серьезно влияет на ребенка изменение семейной ситуации: развод родителей, появление нового взрослого (например, отчима), и особенно - отрыв от прежней семьи и переход под опеку или в приемную семью. Эмоциональную напряженность могут вызывать и менее глобальные, но значимые для ребенка события: школьные экзамены, смена учителя, ссора с другом и т.д.

Как помочь ребенку пережить сложный для него период? Как снизить эмоциональную напряженность?

- Снижает эмоциональную напряженность у ребенка – **определенность и предсказуемость** ситуации, стабильность обстановки. Можно заранее планировать и проговаривать свои действия, которые касаются ребенка: сегодня мы будем делать то и то, а завтра вот это, потом еще это.
- Если ребенку приходится привыкать к новой семье, или новому месту жительства, то ему поможет **подробное ознакомление с расположением вещей в доме, а также освоение территории возле дома** под руководством взрослого. Если есть какие-то места в доме или около него, куда детям запрещается заходить, то они притягивают к себе, как магнит. Поэтому лучше туда сводить ребенка один раз, показать, что есть, рассказать, что для чего и почему не надо туда ходить ему одному. Нередко дети в новом доме «проверяют» все шкафы, тумбочки, таким образом, они осваивают новое пространство и создают себе безопасность.
- Когда ребенку даются **посильные поручения**, например, помогать взрослому накрывать на стол, подметать пол, то он чувствует себя полноценным членом семьи, нужным и востребованным. Это также **придает ощущение стабильности**, так необходимой ребенку.
- Снижают эмоциональную напряженность и **семейные ритуалы** – повторяющиеся приятные события, действия: утреннее приветствие, встреча со школы, семейный ужин, укладывание ребенка спать (можно почитать сказку перед сном, спеть песенку, поправить одеяло, поцеловать).
- Посещение ребенком школы, детского сада – обогащает ребенка разнообразными эмоциями. Обязательно надо **давать этим эмоциям выйти наружу**, чтобы ребенок не выплеснул эмоции в неадекватной форме, неприятной для взрослого. То **есть расспрашивать ребенка о прошедшем дне, разделять его эмоции, разговаривать** на интересующие ребенка темы.
- Расслабляет, успокаивает ребенка **принятие теплой ванны, душа, баня**. Можно для снятия нервного напряжения - просто **подставить ручки под струйки воды из крана**.

- Снимает мышечное напряжение, а значит и эмоциональное – легкий простой **массаж спинки ребенка, или массаж ладошек и пальчиков**. Поглаживание ребенка по голове активизирует точки расслабления и удовольствия. Объятия, поглаживание или похлопывание по плечу также обеспечивает массаж точек, ответственных за положительные эмоции.
- Создает положительный эмоциональный настрой **совместная игра – ребенка и взрослого, вместе побаловаться, посмеяться**. Совместная работа и творческая деятельность – сплачивает семью и заряжает положительными эмоциями.
- Освобождает от негативных эмоций и заряжает позитивными - **общение с домашними животными, кошками, собаками** и др.
- Для поддержания ребенка в хорошем эмоциональном состоянии ему необходима **физическая активность, прогулки на свежем воздухе**. Ребенок, просиживающий долго за компьютером, телевизором, чувствует себя уставшим, становится более раздражительным и непослушным.

И, наконец, ребенку передается настроение взрослого. Живите полноценной, радостной жизнью, и дети рядом с вами станут спокойными и счастливыми!

Любчак Любовь Петровна,
педагог-психолог