

## Рекомендации родителям эмоционально неустойчивых детей

1. Наладьте взаимоотношение со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка, проводите вместе с ним как можно больше времени. Установите семейные традиции, совместные дела: игры (подвижные, настольные, компьютерные); совместное чтение интересных книг, походы в кино, театр, музей, совместные покупки; совместные прогулки; совместные развлечения и отдых; совместное приготовление пищи;
- делитесь с ребенком своим опытом: рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и переживаниях;
- если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем вместе одновременно.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены:

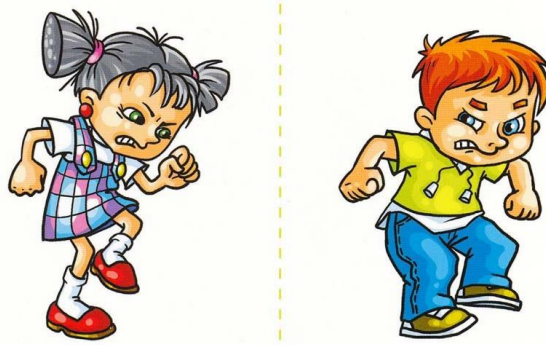
- скажите себе «Стоп!» и посчитайте до 10;
- не прикасайтесь к ребенку;
- лучше уйдите в другую комнату;
- отложите совместные дела с ребенком (если это возможно);
- в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленнее;
- дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью.

3. Если Вы расстроены, то дети должны знать о Вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях, используя «Я-сообщения» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях:

- «Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладится. Был очень трудный день. Сейчас я попью чаю, немного отдохну, а потом мы с тобой поговорим»;
- «Я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Я хочу побыть одна. Пожалуйста, поиграй в соседней комнате»;
- «Извини, я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни в чем не виноват. Сейчас я приведу себя в порядок и приду к тебе».

4. В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны:

- сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы Вас успокоить;
- примите теплую ванну, душ;
- выпейте чаю;
- послушайте любимую музыку;
- просто расслабьтесь, лежа на диване;
- используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка;
- напрягайте и расслабляйте кисти рук.



## 7 советов, которые помогут повысить эмоциональную устойчивость у детей

Эмоциональная устойчивость — способность преодолевать тяжелые ситуации, вызванные сильными эмоциями. Это умение не передается по наследству, но его можно развивать

### 1. Не создавайте идеальные условия

Многие родители хотят, чтобы их дети росли в безопасности. Но рано или поздно ваш ребенок все равно столкнется с проблемами. Лучше, если вы не будете создавать вокруг него «оазис мира и гармонии», а подготовите малыша ко встрече с неприятностями. Научите его при мелких промахах анализировать ситуацию: почему так произошло, что можно сделать, как начать заново. Постепенно он перестанет бояться рисковать и станет более уверенным в себе.

### 2. Спрашивайте «как», а не «почему»

Когда дети делают ошибки, большинство родителей спрашивают их, почему они поступили именно так. Этот вопрос часто приводит к отговоркам или лжи. Гораздо продуктивнее узнать, как они будут выходить из такой ситуации. Вопросы с «как» включают более активную позицию и стремление к изменениям.

### 3. Научите решать проблемы

Покажите конкретные шаги, которые необходимо предпринять, чтобы исправить ситуацию. Здесь работает правило «Хочешь накормить человека один раз — дай ему рыбу. Хочешь накормить его на всю жизнь — научи его рыбачить». Чуть позже разрешите ребенку быть более самостоятельным.

### 4. Избегайте паникерства

Мы постоянно слышим такие слова, как «бедствие», «катастрофа», «ужасно» и невольно включаем их в свою речь. Все это искажает наше восприятие действительности, окрашивая мир в мрачные краски. Старайтесь называть вещи и ситуации своими именами, без преувеличения, тогда ребенок научится делать так же.

### 5. Не бойтесь ошибаться

Старая поговорка гласит: «Нельзя научиться на ошибке, которую совершил не ты». Правда состоит в том, что иногда какой-то промах может быть более полезным и поучительным, чем наказание или ругань. Ребенок постепенно становится более терпимым к разочарованиям и понимает, к чему приводят необдуманные действия.

### 6. Развивайте эмоциональный интеллект

Научите малыша с детства распознавать свои эмоции и управлять ими: «Ты разозлился, потому что мальчик не дал тебе поиграть в свои игрушки. Это его право. Посмотри, у тебя самого есть целый пакет разных машинок и кубиков, давай я покажу тебе интересную игру».

### 7. Будьте гибкими

Дети учатся, подражая взрослым, поэтому если вы хотите, чтобы они были эмоционально устойчивыми, начните с себя. Старайтесь соблюдать спокойствие и последовательность в разных ситуациях. Если вы просите малыша контролировать свои порывы, будет честно, если вы тоже сможете уметь делать это.

