

## Как уберечь ребенка 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 выразить свое самочувствие правильно. Это приводит к эмоциональному срыву ребенка. Как же быть?

- С интересом слушайте ребенка, помогайте ему выразить словами свое настроение. Спрашивайте, как прошел его день в детском саду? Что было для него интересно? Расскажите, как прошел Ваш день, как вы себя чувствуете...
- Оценивайте поступки ребенка, но не его самого. Не грозите, что разлюбите его или поменяете на другого. Хвалите и порицайте только за конкретные поступки. Объясняйте, за что.
- Будьте последовательны. Не запрещайте ребенку без причин то, что разрешали раньше. Запретов не должно быть много.
- Больше общайтесь с ребенком. Устраивайте совместные праздники, походы в театр, на выставки, выходы на природу.
- Доверяйте ребенку. Будьте честными с ним. Принимайте ребенка со всеми особенностями.
- Используйте тактильный контакт с ребенком. Поглаживайте, обнимайте его. Это снимет излишнее мышечное напряжение.
- Учитывайте возможности ребенка. Не требуйте того, что он не может выполнить. Помогите, при любых успехах хвалите его.
- Не рассказывайте при посторонних о тревогах ребенка.

**Главный путь преодолеть тревожность – теплая, доверительная атмосфера в семье, уверенность ребенка в любви и защите.**

