

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ...У ВАС НЕСПОКІЙНА ДИТИНА



Визначте причини:

- Якщо емоційна нестійкість (то сміх, то сльози, то образа, то істерика) з'явилася несподівано, і ви раптом стали помічати, що дитина почала загострено емоційно реагувати на все, що відбувається навколо, то причиною може бути:
 - Кризовий вік (6-7 років). Дитина навчається керувати своїми емоціями, виявляти їх адекватно ситуації, але це поки що не дуже добре виходить.
 - Недостатньо сильно розвинене гальмування. Дитина безпосередньо, імпульсивно реагує на те, що відбувається, так як не може затримати емоції, залишити її при собі.
 - Незнання дитини, як їй висловити свій настрій, відсутність навичок володіння способами виявлення своїх емоцій.
 - Несприятливі відносини всередині родини, які дитина сильно переживає, і накопичена напруга вихлюпується в її емоційних реакціях.

Як вести себе з неспокійні дитиною:

- Уникайте крайнощів: не можна дозволяти дитині робити все, що їй заманеться, але не можна і все забороняти; чітко вирішити для себе, що можна і що не можна, і узгодьте це зі всіма членами родини.
- Своєю поведінкою покажіть дитині приклад: стримує свої емоції, адже вона наслідує вам в поведінці.
- Приділяйте дитині достатньо уваги, нехай вона ніколи не відчуває себе забутою, але в той же час поясніть дитині, що бувають моменти, коли у вас є інші турботи, треба це зрозуміти і прийняти.
- Пам'ятайте, що істеричні приступи найчастіше пов'язані з прагненням звернути на себе увагу або викликати жалість і співчуття. Не треба потурати дитині, не треба змінювати свої вимоги, краще, коли дитина заспокоїться, пояснити їй, чому ви зробили так, а не інакше. Не вимагайте від дитини надмірного самоконтролю і наберіться терпіння.

Радимо пограти:

- Навчіть вашого малюка розслаблювати м'язи. Часто емоційна нестійкість дитини межує з неспокійним сном, сильним внутрішнім напруженням.
- Під час читання казок, будь-яких спільних ігор просите дитину мімікою показувати почуття героїв: радість, інтерес, здивування, печаль, страх, гнів.
- Звертайте увагу дитини на те, який приємний стан спокою. Після рухливих ігор запропонуйте йому перетворитися на Соню, ледаря,

розслабивши при цьому всі м'язи тіла. Добре, якщо у хвилини розслаблення в кімнаті буде звучати тиха, спокійна музика.