

Как помочь ребенку справляться с трудностями

- **Проявите сочувствие к своему ребенку и поддержите его.** Покажите ребенку, что вы понимаете, как он себя чувствует. Например, скажите: «Я вижу, что тебе грустно, и ты расстроен».

Это поможет ему понять свои чувства и убедит его в том, что вы его понимаете. Уровень его доверия к вам возрастет, а связь между вами укрепитя. Кроме того, ваше сочувствие поможет ребенку «выплеснуть» свои эмоции: иногда и дети, и родители продолжают выражать свои эмоции снова и снова, пока их не услышат.

Даже если вам кажется, что эмоции ребенка не адекватны ситуации, дайте ему понять, что его чувства нормальны. У ребенка способность понимать и справляться с эмоциями развита меньше, чем у взрослых, и вещи, которые кажутся нам незначительными, им могут казаться важными. Поэтому вы можете, например, сказать ребенку: «Я понимаю, что тебе грустно из-за того, что ты не можешь играть с остальными». Показывая ребенку свою привязанность словами и действиями, вы помогаете ему почувствовать себя в безопасности, ощутить вашу любовь и понять, что он не одинок.

- **Помогите ребенку научиться справляться со своими эмоциями.** Например, научите его техникам глубокого дыхания, чтобы успокоить ум и тело. Научите его высвобождать свои эмоции, говорить о них, писать, выражать в искусстве, спорте или играх. Научите его практикам осознанности, концентрации на настоящем моменте и отвлечению от источника негативных эмоций. Можно предложить ребенку выпить воды или прогуляться вместе с ним.
- **Научите ребенка мыслить позитивно.** Это помогает избавиться от негативных моделей мышления, избежать депрессии, тревожности и проблем в отношениях с окружающими.

- **Научите ребенка эффективно решать конфликты.** Объясните ему, что такое позитивное общение. В частности, научите его использовать «я-сообщения» вместо «ты-сообщений» (например, вместо фразы «ты подвел меня» говорить «я расстроен, потому что ты не принял меня в игру»).

Научите ребенка сочувствовать другим детям. Например, вы можете спросить у него: «Как ты думаешь, что сейчас чувствует Саша?» Поощряйте, чтобы ребенок брал ответственность за свои действия. С помощью ролевых игр научите его извиняться за плохое поведение. Позвольте ребенку самому улаживать конфликты. Умение самостоятельно улаживать конфликты чрезвычайно важно для социальной жизни ребенка

- **Показывайте хороший пример.** Если вы показываете пример здорового выражения эмоций, управления ими и решения конфликтов – это лучший способ развить эти же навыки и у ребенка. Дети всегда подражают родителям.

Существует здоровый баланс между родительской невнимательностью и гиперопекой. Наша задача – дать ребенку корни (образование, ценности, поддержку) и крылья (позволить стать самостоятельной личностью).

- Помогите ребенку действовать уверенно. Приучите его ходить с расправленными плечами, смотреть другим в глаза, говорить четко и громко.
- Учите детей решать проблемы конструктивно, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается.
- Спросите у детей как прошел день, внимательно выслушайте, что они говорят о садике, о друзьях, других детях, о своих проблемах.
- Призывайте ребенка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.