

Как научить ребенка правильно реагировать в сложных ситуациях?

Некоторые события, кажущиеся взрослым простыми и незначительными, причиняют дискомфорт детям, впервые оказавшимся в нестандартной, сложной для них обстановке.

Взрослым необходимо научить ребёнка понимать и выражать свои эмоции. Не бояться их показывать. Без стеснения признаваться в своих чувствах, плакать, прятаться за взрослых, говорить, что ему больно, страшно, обидно. Рассказывая и показывая на примерах героев книг, мультипликационных фильмов можно разобрать с ребенком как отрицательные, так и положительные эмоции и поговорить о событиях, участники которых могут их испытывать.

Научите малыша отвлекаться, переключать внимание с неприятного события на моменты вызывающие у него чувства радости. Если грустно вспомнить что-то радостное из своей жизни, подумать о том кому захочется улыбнуться. Спортивные или творческие занятия способствуют снятию психо-эмоционального напряжения. Прогулка с ребенком будет тоже полезной.

Объясните ребёнку, как правильно просить о помощи. Например, если малыш оказался один в людном месте (такое случается), не стеснясь, смог заговорить с окружающими людьми. Выучите с ним несколько дежурных фраз, номер телефона родителей (не забываем, что улицу, номер дома и квартиры малыш должен назвать сотрудникам полиции, а не первому встречному). Если ребенок испытывает трудности в общении со сверстниками, обязательно дайте ему возможность высказаться, поделиться переживаниями и вместе найти решение выхода из сложившейся ситуации. Дружеская атмосфера в семье поможет решить многие проблемы.

Играя с ребенком можно моделировать различные ситуации, придумывая выход из сложных обстоятельств. Дети наблюдая, учатся. Для этого подойдут различные игры, начиная от прятков и заканчивая квестами. Не забывайте показывать свой личный пример удачной борьбы со стрессом (усталость под вечер, раздражение, которое вы сдерживаете и не выплескиваете на родных).

Дети энергичны и подвижны. Родителям надо помнить о режиме дня и сбалансированном питании.

В воспитании самое трудное для родителей – это научить ребёнка делать выбор в пользу правильного поступка. Как же воспитать в ребенке внутреннюю мотивацию к правильным поступкам. Обратимся к внутренним ценностям. Например, вы попросили ребенка заправить кровать, разложить игрушки в комнате и убрать мусор, а он обещая выполнить ваше поручение, ничего не сделал. Как обычно реагирует взрослый? Проявляет эмоцию проверяющего внешнего субъекта – гнев. Попробуйте заменить гнев сожалением. Показать ребенку, что вам не столько важно, убрал ли он кровать или мусор, печально то, что он не хочет жить в чистоте и не

способен сдержать слово. Высказав сожаление и показав печаль, дайте малышу время на исправление ошибки. Если нужна ваша помощь, окажите её. Помогите, но не делайте дело за ребенка. Помните, что трансляция грусти должна быть краткой, связанной с конкретным событием.

Каждый человек сталкивается со стрессовой ситуацией. Объясните ребёнку, что испытывать чувство подавленности или взвинченности - это нормально. Но чтобы быть здоровым, уравновешенным, общительным человеком необходимо из такого состояния уметь выходить, чтобы никому не портить настроение и прежде всего — себе.

Используемые источники:

- <https://mel.fm/amp/blog/yuliya-pdrugina/8547-5-sposobov-nauchit-rebenka-spravlyatsya-so-stressom>
- <http://www.fun-edu.ru/povedenie/kak-nauchit-rebenka-pravilno-sebya-vesti/>