**5 способов преодоления эмоциональных нарушений у дошкольников**

Дети дошкольного возраста живут эмоциями. Только что ребенок смеялся и был счастлив, теперь он рыдает и испытывает настоящее разочарование. Детские эмоции вызывают у родителей негативную реакцию: сын кричит, требует купить понравившуюся игрушку в магазине, мама начинает повышать голос. Как утверждают психологи, эмоции заразительны. И если мама в ответ на гнев или раздражение ребенка будет оставаться спокойной, то и малыш скорее преодолеет свои негативные эмоции. Итак, какие же существуют способы преодоления эмоциональных нарушений у дошкольников?

Способ 1. Обнимите малыша. Если ребенок оттолкнет ваши объятия, значит, вы очень мало его обнимали и говорили, что любите его. Введите число, скажем, 24 объятия в день. Посчитайте, сколько раз вы обнимали его в сутки?

Способ 2. Поговорите с сыном или дочерью доверительно. Расскажите о своих эмоциях и чувствах. Объясните, что все имеют право сердиться и гневаться, главное, не делать это слишком часто.

Способ 3. Научите ребенка преодолевать негативные эмоции. Скажем, малыш плачет, расстроен. Он сам хочет, но не может успокоиться. Потому что не знает способа выхода из такого состояния. Что в этом случае мы делаем? Перезагружаемся. Вы можете просто предложить ему смену деятельности: пойдите погулять, предложите интересную игру, искупайте малыша. Объясните сыну или дочери, что люди сразу не могут выйти из какого-то эмоционального состояния, поэтому лучше всего, например, пойти погулять. На улице спросите у малыша: «Как твое настроение? Улучшилось?».

Способ 3. Почаще играйте с детьми. По мнению психологов, игра – это школа жизни, в ней они учатся, постигают мир социальных отношений, преодолевают свои переживания. Очень хороший способ снятия напряжения – обыгрывание недавнего конфликта. Скажем, ребенок переживает, что его обидел сверстник в песочнице. Перенесите эту ситуацию в игру. Возьмите кукол, зверюшек или используйте просто палочки. Главное, чтобы конфликт был воспроизведен. Ребенок в игре реабилитируется.

Способ 4. Снижайте количество эмоциональных напряжений у дошкольников. Возможно, ваш малыш смотрит слишком много мультфильмов, играет в планшет? Считаете, что немного. А сколько? Вы знаете, сколько можно смотреть мультфильмов ребенку в 5–6 лет? Есть Санитарные нормы, которые устанавливают, что время занятия с дошкольником должно составлять не более 15 минут. Просмотр мультфильма можно сравнить с развивающим занятием. К сожалению, мне не удалось найти в современном законодательстве нормы просмотра телепередач для детей. Но, чем меньше ваш ребенок смотрит мультиков про роботов, монстров, чудовищ, – тем спокойнее его эмоции.

Способ 5. Начните меняться сами. Да, уважаемые родители, семейные ссоры, конфликты или разногласия отражаются на наших детях. Меньше конфликтуйте друг с другом, высказываете уважение к ближним. Давайте будем меньше ругать наших детей, а больше объяснять, разговаривать как с равными. Пусть дети живут и растут в любви.