**Советы родителям:**

**СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ВСПЫШКАХ:**

**1.СОЧУВСТВИЕ**

**«Ты наверно расстроен?», «Тебе наверно, было очень больно?»**

**2.ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ. АКТИВНОЕ СЛУШАНЬЕ**

**Активное слушанье помогает развить эмоциональную сферу, называя чувства. Оно позволяет ребёнку почувствовать, что вы на самом деле понимаете, что он переживает, и в результате он ощущает эмоциональную поддержку. Это мостит дорожку к тому, чтобы суметь взять себя в руки.**

**3.ПРИГЛАШЕНИЕ К РАЗГОВОРУ**

**«Давай подумаем, как нам решить эту проблему?»**

**4.ПОКАЗАТЬ, ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ПО-ДРУГОМУ!**

**Расширять представления ребёнка о человеке, вывести за пределы ситуации, показать другого ребёнка с его «невидимой», внутренней стороны.**

**5.НЕ НАСТАИВАТЬ! ПРЕДЛАГАТЬ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВАРИАНТЫ**

**Всегда есть возможность добавить вариант выбора, дать ребёнку некоторые полномочия. Вы будете по-прежнему сохранять контроль – но, поверьте, наличие возможности выбора многое меняет для ребёнка.**

****

**ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У РЕБЁНКА:**

* **СПОКОЙСТВИЕ САМОГО ВЗРОСЛОГО**
* **РАЗВИВАТЬ РЕЧЬ!**

**УМЕНИЕ ФОРМУЛИРОВАТЬ СВОЁ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ**

* **ГОВОРИТЬ ОБ ЭМОЦИЯХ ДРУГОГО РЕБЁНКА (ЧЕЛОВЕКА)**

**ЧИТАТЬ КНИГИ (говорить про эмоции и переживания героев)**

* **ПРОСИТЬ ПОМОЩИ**
* **ДОГОВАРИВАТЬСЯ, ИДТИ НА ВЗАИМНЫЕ УСТУПКИ**
* **СОЗДАТЬ ЯРКИЙ ЭФФЕКТ НА ПОЗИТИВНОЕ САМОПРЕДЬЯВЛЕНИЕ**
* **СОВМЕСТНОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ - РАЗВИВАЕТ ВЗРОСЛУЮ ПОЗИЦИЮ У РЕБЁНКА!**

**РЕБЁНОК БОЛЬШЕ ОТКЛИКАЕТСЯ НА ПРОСЬБУ, ЧЕМ УКАЗАНИЯ!**

* **ОБЪЯСНИТЬ,ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ПО-ДРУГОМУ!**
* **УЧИТЬ ДЕЛАТЬ ПО-НОВОМУ, ИНЫМ ПУТЁМ**
* **ПРИСУТСТВИЕ В ЖИЗНИ РЕБЁНКА! (ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОТГОРОЖЕННОСТЬ ВЗРОСЛЫХ)**

