**Поради для батьків, щодо спілкування з дітьми,**

**які мають емоційні труднощі**

1. Емоції виникають у процесі взаємодії з навколишнім світом. Необхідно навчити дитину адекватно реагувати на певні ситуації та явища зовнішнього середовища.

2. Не існує поганих і хороших емоцій і дорослий у взаємодії з дитиною повинен постійно звертатись до доступних їй рівнів організації емоційної сфери.

3. Почуття дитини не можна оцінювати, не слід вимагати, щоб вона не переживала те, що вона переживає. Як правило, бурхливі афективні реакції — це результат тривалого стримування емоцій.

4. Потрібно навчити дитину усвідомлювати свої почуття, емоції, виявляти їх у культурних формах, спонукати до розмови про свої почуття.

5. Не слід вчити дитину пригнічувати власні емоції. Завдання дорослих полягає в тому, щоб навчити правильно спрямовувати, виявляти свої почуття.

6. Не слід у процесі занять з «важкими» дітьми намагатися цілком ізолювати дитину від негативних переживань. Це неможливо зробити в повсякденному житті, і штучне створення «тепличних умов» тільки тимчасово вирішує проблему.

7. Треба враховувати не просто модальність емоцій (негативні чи позитивні), а й їхню інтенсивність. Надлишок одноманітних емоцій спричиняє негативні явища.

8. Для профілактики емоційного напруження слід долучати дитину до різних видів діяльності. Корисним для емоційного розслаблення є застосування гумору.

9. З метою ліквідації негативних емоцій потрібно спрямовувати їх у творче русло: мистецтво, поезію, літературу, музику чи заняття танцями.

10. Ефективність навчання дитини володіти своїми емоційними станами значною мірою залежить від особливостей її ставлення до себе. Завищена чи занижена самооцінка суттєво погіршує самопочуття дитини, створює бар’єри для необхідних змін. У таких випадках потрібно починати роботу з корекції ставлення до себе, учнівської самооцінки.

**Особливості стилю поведінки із сором’язливими дітьми:**

* Розширюйте коло знайомих своєї дитини, частіше запрошуйте до себе друзів, беріть дитину в гості до знайомих людей.
* Не варто постійно турбуватися про дитину, прагнути оберігати її від небезпек, в основному придуманих вами, не намагайтеся самі зробити все за дитину, запобігти
* новим ускладненням, дайте їй певну міру волі і відкритих дій.
* Постійно зміцнюйте в дитині впевненість у собі, у власних силах.
* Залучайте дитину до виконання різних доручень, зв’язаних із спілкуванням, створюйте ситуації, в яких сором’язливій дитині довелося б вступити в контакт з «чужим» дорослим. Наприклад: «*Треба довідатися, про що ця цікава з чудовими картинками. Давайте запитаємо в бібліотекаря і попросимо дати її нам подивитися*». Звичайно в такій ситуації «вимушеного спілкування дитина спочатку на стільки, що вітається тільки пошепки, відводячи очі, і не відриваючись від руки матері. Зате , ідучи, прощається голосно й чітко, іноді навіть посміхається.

**Поради батькам конфліктних дітей**

Стримуйте прагнення дитини провокувати сварки з іншими. Треба звертати увагу на недоброзичливі погляди один на одного або бурмотіння собі під ніс. Звичайно, в усіх батьків бувають моменти, коли ніколи й неможливо контролювати дітей. І тоді найчастіше виникають «бурі».
Не намагайтеся припинити сварку, обвинувативши іншу дитину в її виникненні і захищаючи свою. Намагайтеся об’єктивно розібратися в причинах її виникнення.

Після конфлікту обговоріть з дитиною причини його виникнення, визначте неправильні дії вашої дитини, що призвели до конфлікту. Спробуйте знайти інші способи виходу з конфліктної ситуації.
Не обговорюйте при дитині проблеми її поведінки. Вона може утвердитися в думці про те, що конфлікти неминучі, і буде продовжувати провокувати їх.

**Психологічний клімат сім’ї**

Психологічний клімат – це емоційно-психологічний настрій, який формується в родині в процесі взаємодії її членів. Настрій з’являється внаслідок того, що при безпосередніх особистих контактах всі зв’язки між людьми набувають емоційно-психологічного забарвлення, яке визначається ціннісними орієнтаціями, моральними нормами та інтересами членів родини. На думку науковців, психологічний клімат конкретних родин формується під впливом двох основних факторів: мікросоціальних умов життєдіяльності родини (її склад, рівень добробуту, соціальний статус) та соціально-психологічного клімату в цілому, основні елементи якого засвоюються внаслідок тісного контакту членів родини . Як зберегти гармонію у родинних стосунках?

* всі члени родини спілкуються між собою, вміють слухати і чути одне одного. В суперечках враховується думка кожного;
* відповідальність і обв’язки поділяються між всіма членами родини;
* члени родини підтримують одне одного, можуть виконувати обов’язки іншого у випадку зміни ситуації;
* кожен член родини вірить у себе, має адекватну самооцінку, довіряє іншим;
* члени родини мають спільну систему цінностей, поважають сімейні традиції;
* цінується почуття гумору, приділяється увага духовному життю, виховується позитивне ставлення до будь-яких подій, виділяється час для спільних розваг;
* члени родини створюють умови для особистого зростання, звертаються за допомогою і підтримкою до фахівців у випадку кризи чи виникнення якихось проблем. Тож давайте любити та поважати наших рідних, бо вони є найближчими нашими людьми…

**Рекомендації батькам по корекції тривожності дітей**

У роботі з дітьми з тривожністю необхідно:

* Постійно підбадьорювати, заохочувати демонструвати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях;
* Виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності, уміння правильно оцінити їх, опосередковано ставитися до власних успіхів, невдач, не боятися помилок, використовувати їх для розвитку діяльності;
* Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей;
* Розвивати орієнтацію на спосіб діяльності;
* Розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками, розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей;
* Щоб перебороти скутість, потрібно допомагати дитині розслаблюватися, знімати напругу за допомогою рухливих ігор, музики, спортивних вправ; допоможе інсценізація етюдів на пряв сміливості, рішучості, що потребує від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем; ігри, що виражають тривожність занепокоєння учасників, дають змогу емоційно відкинути пригніченість і страх, оцінити їх як характеристики ігрових персонажів,а не даної дитини, і на основі психологічного «розототожнення» з носі є гнітючих переживань позбутися власних страхів.
* Не сваріть дитину за те, що вона посміла гніватися на вас. Навпаки, поставтеся до неї, до її обурення з розумінням і повагою: допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до вас.
* Тільки тоді, коли емоції згаснуть, розкажіть дитині про те, як ви переживали, коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею владу форму висловлювання претензій .

Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі виховуємо своє роздратування, терпимо його доти, доки воно не вибухне,як вулкан,яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так, щоб не принизити дитину,не звинуватити, а просто виявити своє незадоволення.

 **Рекомендації батькам щодо спілкування з агресивними дітьми**

* Пам’ятайте, що заборона й підвищення голосу — найнеефективніші способи подолання агресивності, лише зрозумівши причини агресивної поведінки і знявши їх, ви можете сподіватися, що агресивність дитини буде знижена.
* Дайте дитині можливість вихлюпнути свою агресію, спрямувати її на інші об’єкти. Дозвольте їй побити подушку або розірвати «портрет» її ворога і ви побачите, що в реальному житті агресивність у даний момент знизилася.
* Показуйте дитині особистий приклад ефективної поведінки. Не допускайте при ній вибухів гніву або лихослів’я про своїх друзів або колег.
* Важливо, щоб дитина повсякчас почувала, що ви любите, цінуєте і приймаєте її. Не соромтеся зайвий раз її приголубити або пожаліти. Нехай вона бачить, що потрібна і важлива для вас.
* Нехай ваша дитина в кожний момент відчуває, що ви її любите, цінуєте та приймаєте такою, якою вона є. не соромтесь зайвого разу приголубити або пожаліти її. Нехай вона бачить, що потрібна й важлива для вас.
* Стримуйте прагнення дитини провокують сварки з іншими. Треба звертати увагу на недружелюбного погляду одне на одного або бурмотання чого-небудь із образною собі під ніс. Звичайно, у всіх батьків бувають моменти, коли ніколи або бракує сил контролювати дітей. І тоді найчастіше вибухають «бурі».
* Не прагніть припинити сварку, звинувативши іншу дитину в її виникненні й захищаючи свою. Намагайтеся об’єктивно розібратися в причинах виникнення непорозумінь.
* Після конфлікту обговоріть з дитиною причини його виникнення, визначте неправильні дії вашої дитини, які призвели до конфлікту. Спробуйте знайти інші можливі способи виходу з конфліктної ситуації.
* Не обговорюйте при дитині проблеми її поведінки. Вона може переконатися в думці про те, що конфлікти неминучі, і продовжуватиме провокувати їх.
* Не завжди варто втручатися у сварки дітей. Наприклад, коли двоє дітей під час гри щось не поділили й почали сваритися, краще поспостерігати за цим конфліктом, але не втручатися в нього, тому що діти зможуть знайти мову, і при цьому вони вчаться спілкуватися одне з одним. Якщо ж під час сварок одна дитина завжди перемагає, а інша виступає «жертвою», варто припинити таку гру, щоб запобігти формуванню страху в переможеного.

 **Рекомендації: «Що треба пам’ятати батькам дитини, яка зростає»**

* Дитина формується під впливом того оточення, в якому зростає.
* Дитина, що зростає в оточенні критики, навчається засуджувати.
* Дитина, що зростає в оточенні ворожості, стане агресивною.
* Дитина, що зростає в страху, буде всього боятися.
* Дитина, що зростає в оточенні жалості, навчиться співчувати самій собі.
* Дитина, що зростає в оточенні глузувань, стане сором’язливою і боязкою.
* Дитина, що зростає в атмосфері заздрості, заздритиме.
* Дитина, що зростає в оточенні заохочення, навчиться бути впевненою у собі.
* Дитина, що зростає в атмосфері терпимості, навчиться бути терплячою.
* Дитина, що зростає в атмосфері любові, навчиться любити.
* Дитина, що зростає в оточенні схвалення, навчиться подобатися самій собі.
* Дитина, що зростає в атмосфері визнання, навчиться бути цілеспрямованою.
* Дитина, що зростає в атмосфері великодушності, буде щедрою.
* Дитина, що зростає в оточенні чесності та справедливості, навчиться бути правдивою і справедливою.