

**Консультация для родителей**  
**Как помочь ребёнку справиться с эмоциями после посещения**  
**гостей: рекомендации для родителей**

Подготовил:  
педагог-психолог  
Грищенко О.И.

Если ваш ребёнок после поездки к бабушке ведёт себя эмоционально, кричит, плачет и валяется на полу, поздравляю! Это означает, что у вас с ним всё хорошо.

Поймите, что за день у ребёнка накапливается множество разных чувств и эмоций. Часто он подавляет их, поскольку в обществе не принято вести себя эмоционально. И когда он возвращается домой, в свою тихую гавань, где любящие родители готовы принять его, он наконец может дать волю своим чувствам!

Если ваш ребёнок плачет вместе с вами и ведёт себя неконтролируемо, это говорит о том, что у вас с ним хорошая связь. И вы всё делаете правильно.

Как помочь ребёнку?

1. Позвольте ему выразить свои чувства. Это естественный процесс, и важно дать ему возможность выпустить накопившиеся эмоции.
2. Сядьте рядом и поговорите с ним. Спокойно обсудите с ребёнком, что с ним происходит. Отрадите его чувства: «Ты так устал, мой котик. Я с тобой, я так тебя люблю. Ты злишься на этот носок». Это поможет ребёнку почувствовать, что его чувства поняты и приняты.
3. Предложите альтернативные способы выражения эмоций. Например, предложите ему стучать по подушке, кричать в неё или рвать бумагу. Это поможет ребёнку найти безопасный способ выразить свои чувства.
4. Научите его простым техникам дыхания. Это может быть полезным инструментом для саморегуляции.

5. Создайте вечернюю расслабляющую рутину. Сделайте вечернюю ванну с детской солью и магнием, а затем обязательно проведите успокаивающий массаж. Это поможет ребёнку расслабиться и создать атмосферу спокойствия перед сном.

**Источники:**

1. Широкова Г. А. Практикум для детского психолога / Г.А. Широкова, Е.Г. Жадько. - Изд. 4-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 314 с.
2. Карабонова О. А. Психология семейных отношений.
3. Семенака С.И. Социально психологическая адаптация ребенка в обществе. Коррекционно - развивающие занятия.
4. Степанов С. Стратегии семейного воспитания