

**Будьте мудрыми
последовательными
и у вас всё получится**

КОНТАКТЫ

**Дни консультаций
педагога-психолога ДОУ:**

Вторник, Понедельник с 7.30 до 09.00
Среда с 16.00 до 17.30

Адрес электронной почты:
address@mail.ru

Телефон для связи:

**Как уберечь ребёнка
от эмоциональных
срывов?**



памятка для родителей

Составитель: педагог-психолог
Асташкевич Ольга Николаевна

г. Калининград 2025 г.



Мы, родители, уделяем больше внимания интеллектуальному развитию наших детей и забываем про эмоциональное развитие и самоконтроль. И получается, что дети не понимают своих и чужих эмоций, не способны говорить о них и выражать свое самочувствие правильно. Это приводит к эмоциональному срыву ребенка.

Как же быть?

1. Берегите ребёнка от испуга, не показывайте и не читайте страшные истории, особенно на ночь. Перед сном посидите с ребёнком, почитайте ему сказку или поговорите, поцелуйте.
2. Не рассказывайте при посторонних о тревогах ребёнка. Главный путь преодолеть тревожность—тёплая, доверительная атмосфера в семье, уверенность ребёнка в любви и защите.

3. Оценивайте поступки ребёнка, но не его самого. Не грозите, что разлюбите или поменяете его на другого. Хвалите и поощряйте только за конкретные поступки. Объясняйте, за что.
4. Будьте последовательны. Не запрещайте ребёнку без причин то, что разрешали раньше.
5. Больше общайтесь с ребёнком. Устраивайте совместные праздники, походы в театр, кино, прогулки в парк.



6. Используйте тактильный контакт с ребёнком. Поглаживайте, обнимайте его. Это способствует снятию излишнего мышечного напряжения.
7. Учитывайте возможности ребёнка. Не требуйте того, что он не может выполнить. Помогите, при любых успехах, хвалите.
8. Доверяйте ребёнку. Будьте честными с ним. Принимайте ребёнка таким какой он есть.