

Эмоциональная лабильность, представляет собой неустойчивость настроения, его постоянные перемены (по несколько раз в день) под влиянием самых мелких, незначительных событий. При слишком высокой и выраженной лабильностью эмоций ребенок становится импульсивным, плохо управляет собой, легко наступают состояния утомления, слезливости и меланхолии. В дальнейшем он не способен выработать твердые взгляды и убеждения, правильно выразить симпатию или антипатию к кому или чему-либо, приобрести постоянные привязанности и жизненную стратегию.

Как можно помочь ребенку с эмоциональной лабильностью?!

Рекомендации для корректирования эмоционально лабильного поведения ребенка

- Ввести для ребенка 3 правила и 3 обязанности с последующим увеличением их количества (с учетом возраста) Найти подходящие картинки для правил и наклеить их на белый лист ватмана, который должен висеть на стене на уровне глаз ребенка. Использовать систему эмоциональных поощрений с случае соблюдения правил и выполнения обязанностей (таким образом выстраивать систему воспитания как демократичное общение (сотрудничество) с ребенком).
- Учитывать желания, интересы и мнения ребенка при принятии каких либо решений в семейной ситуации.
- Использовать наказание, если ребенок демонстрирует неповиновение в ситуации, с которой ребенок может справиться без проблем (например посадить на стул на 5-10 минут, при этом важно следить, чтобы ребенок отсидеть положенное время.) Наказание всегда должно соответствовать проступку ребенка. ребенок всегда должен понимать, за что он наказан. для этого причину необходимо озвучивать.
- Часто беседовать, обсуждать с ребенком все его переживания и поступки. Объяснять суть запретов и ограничений, помогать в переживании своих чувств и переживаний.
- Рамки запретов и ограничений должны быть четко сформированы в сознании ребенка. Желательно нарисовать или наклеить на бумаге и повесить в комнате ребенка "Что можно делать, а что нельзя!" Ограничений не должно быть слишком много.
- Демонстрировать ребенку свою любовь, давать понять ему, что его будут любить всегда не взирая на обстоятельства.

Успехов Вам и Вашим детям!