**6 советов родителям слишком эмоциональных подростков**

***Что делать, когда школьник переволновался***

***и вот-вот закатит истерику.***

Если с маленькими детьми все более-менее ясно, а сами капризы, внезапный смех или плач легко прощаются, то с детьми младшего школьного или предподросткового возраста все куда сложнее.

6 советов родителям, что делать с чувствительными или гиперэмоциональными детьми.

**Совет 1. Не наказывать**

Начинаем с негатива. Многие родители ругают детей за демонстрацию негативных чувств. «Не плачь!», «Помолчи!», «Не смей рыдать!», причем делают это не только за капризы, но и во всех остальных случаях. Естественно, что у ребенка возникает простая связь: маме не нравится, когда я страдаю.

В подростковом возрасте к первой «связи» добавляются и стереотипные фразы: «такой большой и плачет», «ты парень, а ноешь, как девчонка». В итоге связь превращается в морской канат. И к сознательному возрасту вы получите взрослого, который привык скрывать все свои эмоции.

*Чтобы подобного не произошло, пожалуйста, разрешайте или даже просите (ведь те же подростки замыкаются!) выражать свои эмоции.*

Мужчины не плачут – это гендерный стереотип. Негатив должен выйти, чтобы появилось место для новых сил, которые так нужны подростку для преодоления трудностей.

**Совет 2. Дать выход энергии**

Яркие эмоции – это выход внутренней энергии, как положительной, так и отрицательной. Знаете, что отличает, по мнению современных психологов, дошколят от школьников? Вторые умеют контролировать свои эмоции. Но иногда груз навалившихся впечатлений оказывается сильнее.

Агрессия как эмоция может принести вред и самому ребенку, и окружающим.

*Постоянные слезы также наносят вред психике и общему состоянию ребенка.*

Мы советуем вам найти выход для этой энергии. И лучший способ – отдать ребенка в спортивную секцию. Там дети «бесятся», но одновременно учатся дисциплине, контролю, разгружают тело и голову и учатся управлять эмоциями.

**Совет 3. Не провоцировать**

«На зеркало неча…», в общем, все как в «Ревизоре». А наши дети – это зеркало. Следите за тем, как вы ведете себя в семье, как общаетесь с супругом, друзьями, когда они приходят в гости, с другими детьми. Но мы также и не станем советовать сдерживать эмоции. Это будет просто нечестно по отношению к вам. Если ребенку можно выговориться, то и вам можно. Просто сделать это необходимо в компании человека, который поймет ваши проблемы.

Ребенку 11 лет совершенно нет смысла знать, что ваша начальница – странная, а все мужики, простите, козлы.

И без того эмоциональных детей это травмирует и провоцирует на схожее поведение.

**Совет 4. Общаться**

Что такое семья? Это общение и поддержка.

Если вы по разным причинам не общаетесь со своим подростком, это может привести сначала к понижению самооценки, а после – к личной тревожности, гиперэмоциональности и даже к агрессивному поведению.

Иными словами, если вы не общаетесь с собственным ребенком, не учите его решать конфликты с помощью коммуникационных навыков, он будет делать это с помощью эмоций. Отсюда крики, разбитые вазы и истерики.

*Когда домой приходит заплаканная дочь, не надо спрашивать: «Ну что ОПЯТЬ случилось?!»*

Точно так же как не надо бросаться жалеть (это вырабатывает механизм «жертвы»). Спокойно предложите поговорить, используя методы активного слушания.

**Совет 5. Поднимать самооценку**

Дети часто плачут, потому что думают, что они чем-то хуже остальных. Да что уж там, взрослые расстраиваются по той же причине. Так что лучший способ помочь «девочке-плаксе» – это… Нет, не ругать ее одноклассников и не внушать, что она – лучшая, тем самым вы вообще убьете в ребенке мотивацию меняться. Самооценка от слова «само», а не от фразы «зато я лучше, чем они».

Лучше займитесь не маскировкой, а исправлением ситуации.

Помогите своим детям повысить самооценку и собственную значимость. Таких ребят сложнее спровоцировать в группе, таким всегда есть чем гордиться, что рассказать, над чем поработать.

*Поговорите с ребенком и узнайте, чем бы ему хотелось заниматься.*

Запишитесь в музыкальную школу или на курсы, занимайтесь дома рисованием или ходите в поход. Пишите рассказы, стихи или играйте в шахматы. Оценивайте достижения по справедливости, но обязательно хвалите (вы ведь не тренер, а любящий родитель).

**Совет 6. Бороться со страхами**

Часто дети и даже подростки плачут или выражают свою агрессию из-за страха. Речь не о фобиях, с ними надо обращаться к психологу. Речь о страхе, что их отругают за плохие оценки, например. Или о страхе перед контрольной.

А если мы говорим про подростков, это очень распространенный страх взрослой жизни.

*Эмоции – это обратная сторона страницы, где написан текст «я боюсь потерять лицо».*

Чтобы такого страха не возникало, вам стоит вновь обратиться к пунктам №5 и №4.

Не стоит говорить школьнику «Ну как так, ты же обещал!», если он не справился с порученным ему делом. Лучше отступите и приободрите его, сказав: «Я в тебя верю, давай попробуем еще раз, теперь точно получится».

**10 советов, что делать родителю прямо сейчас, если ребенок плачет или злится**

**1.** Дайте выговориться.

**2.** Начните диалог тихо, чтобы и ему пришлось снизить уровень громкости.

**3.** Подсуньте газету, но не читать, а разорвать, это даст выход эмоциям.

**4.** Переключите внимание.

**5.** Не жалейте, но похвалите, вспомнив какой-то позитивный момент.

**6.** Обнимите его и скажите, что любите.

*Это самые волшебные слова в мире.*

**7.** Пока ребенок плачет или злится, не начинайте разбор полетов, это запустит новый виток истерики.

**8.** Сделайте чай с ромашкой или мятой.

**9.** Проветрите помещение, свежий воздух реально помогает.

**10.** Одно «не» в нашем списке: ничего не обещайте взамен на прекращение истерики, это чревато воспитанием шантажиста.