

**Эмоциональные нарушения у детей**

Развитие эмоций у ребенка связано с его волевой сферой. Детская психика управляет процессами саморегуляции эмоций и поведения. Однако эти процессы часто несовершенны, и часто дети поступают спонтанно, необдуманно, под влиянием непосредственных эмоций. Как же родителям узнать о наличии нарушений в эмоциональной сфере? Об этом «расскажет» поведение ребенка:

1)  много разнообразных страхов, тревожность,

2) повышенная эмоциональная возбудимость (ситуации знакомства с новыми людьми, трудности с засыпанием),

3)чрезмерная робость и застенчивость,

4)заторможенность эмоций,

5)чрезмерная, неудержимая радость или грусть, расторможенность,

6) раздражительность, капризы, плаксивость,

7)демонстративное привлечение внимания к себе любыми способами.

Если есть такие признаки, взрослым нужно понять - какова причина поведения ребенка, какие условия и ситуации влияют на него.  Хорошо, если родители смогут посмотреть и на свою жизнь немного отстранившись – всё ли их устраивает в своей жизни? Дарит ли им их жизнь радость, позволяют ли они себе быть искренними и открыто ли говорят о своих чувствах? Если же нет, то дети часто становятся тем «зеркалом», которое отражает их подавляемые эмоции – злость, гнев, обиду, страхи. Иногда родители могут справиться самостоятельно, пересмотрев свой стиль взаимодействия с детьми и удовлетворив ту потребность, в которой ребенок нуждается.

Чем меньше ребенок, тем больше ему нужны внимание, забота и поддержка со стороны родных.

Если же самостоятельно справиться не получается, необходимо обратиться за помощью специалиста – психолога, невролога, психотерапевта, который поможет найти правильное решение проблемы. Главное - не закрывать на это глаза, а вовремя прийти на помощь.

Для улучшения процессов саморегуляции эмоций и улучшению межполушарного взаимодействия у детей, предлагаю попробовать упражнение «графическая музыка», которое часто использую при работе с тревожными или агрессивными детьми.

Для выполнения упражнения нужно подобрать спокойную приятную мелодию, продолжительностью 3-4 минуты, понадобится цветные карандаши, лист бумаги и место, где никто не помешает выполнить упражнение. Задача ребенка – закрыть глаза, взять в обе руки по цветному карандашу, расслабиться и под ритм мелодии и «протанцевать» карандашами по листу бумаги.  Затем, когда мелодия закончится, рассмотрев полученные линии, дорисовать их до определенного образа.

Спокойная мелодия помогает ребенку расслабиться и гармонизировать процессы торможения и возбуждения. Наверное, все знают, что левое полушарие отвечает за логику, анализ, а правое – за эмоции, воображение. Соответственно работая правой рукой, мы стимулируем аналитическое мышление, действуя левой – затрагиваем сферу эмоций, творчества. Рисунок двумя руками гармонизирует взаимодействие между обоими полушариями, соответственно улучшается саморегуляция.

Педагог – психолог                              Артюхова Т.И.