



Как помочь вашему ребёнку

Дети так же, как и взрослые, страдают от избыточных физиологических и информационных нагрузок. Каждый день приносит ребёнку что-нибудь новое — новое слово, новую игрушку, новое знакомство. А бывают дни, когда происходит слишком много перемен. И в результате маленькому человеку становится слишком трудно управлять своими эмоциями.

Существуют некоторые признаки, по которым родители могут определить, что ваш ребёнок столкнулся с определёнными психологическими проблемами:

- плохое настроение, апатия;
- возврат привычек более раннего возраста;
- нарушение сна, головные боли, частые простуды, общее недомогание;
- повышенная плаксивость;
- неспособность сосредоточиться;

В любом случае, для окончательного определения, что именно происходит с вашим ребёнком, необходимо проконсультироваться у специалиста.

Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребёнку избежать психологических перегрузок?

- создайте доброжелательную атмосферу в семье;
- общайтесь с ребёнком как можно больше, интересуйтесь его жизнью;
- передавайте свою любовь, не только словами, но и, прежде всего, взглядом и прикосновениями. Как можно чаще с любовью смотрите в глаза ребенка, поглаживайте, прижимайте, подкидывайте, шутливо с ним возитесь;
- отдыхайте всей семьей по выходным дням;
- поощряйте ребенка выражать свои эмоции. Для ребенка намного полезнее выражать свои чувства (даже «отрицательные»), зная, что за это не поругают;
- найдите общее занятие домашними делами, играми;
- прежде, чем отчитывать вашего ребенка, остыньте, успокойтесь;
- никогда не сравнивайте ребенка ни с кем другим. Оценивайте только поступки;
- умейте выслушивать ребенка;

Способы преодоления психологических проблем у большинства детей индивидуальны: один ребенок любит музыку, другой — строить домики, третий — поговорить. Помогите ребенку выбрать свои, индивидуальные способы избавления от чрезмерного эмоционального напряжения.

Тактильные контакты (поглаживания, прижимания, подкидывания, шутливая возня) также могут способствовать возвращению к нормальному ритму жизни. Устройте кучу-малу, поваляйтесь вместе с ребенком. Этим вы снимете напряжение и сами станете гораздо ближе и понятнее ему. Существуют и другие специальные приемы помощи. Это способы мышечной релаксации, дыхательные упражнения и др. Их можно найти в литературе или получить консультацию у специалиста.

Гоар Варданян, психолог, учитель школы «Успех»