

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ДЕТЬМИ



в ситуацию неопределенности, родителей часто тревожат вопросы: как правильно вести себя с ребенком, как рассказывать ему о происходящем и рассказывать ли вообще, что в поведении ребенка должно насторожить, а что, напротив, является нормальным.

В детской психологии принято выделять несколько возрастных

с детьми дошкольного (3-7 лет) и младшего школьного (7-11 лет) возрастов.

оказывает даже не сама, а реакция на нее близ

для дошкольника такими взрослыми будут родители и те взрослые члены семьи, общение с которыми происходит каждый день; для младшего школьника значимую роль играет еще и учитель.

Пример:
Вы расстроены и вам нужно немножко отдохнуть. Ребенок чувствует это и настойчиво спрашивает: «Мама, можно ли сейчас погулять?»

напуган – ребенок тоже испытывает эти эмоции, если ребенок не знает причины, то к страху и тревоге добавляется еще и беспомощность. Поэтому, заметив у ребенка потребность поговорить – **не игнорируйте ее**

(сделаешь гулять (б

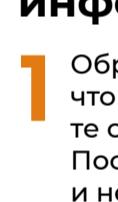
 Разговаривая с ребенком,  Интересуйтесь точкой

используйте простые, понятные для него фразы и выражения

 Постарайтесь, чтобы позиции взрослых не противоречили друг другу. Ставя ребенка в ситуацию выбора.



непосильный для его возможностей



ащайте внимание на то, как вы смотрите или о чем разговариваете с родными, друзьями, знакомыми. Попытайтесь, чтобы ребенок не видел, как вы слышали того, что для него не предсказуемо (эмоциональных споров, ассоциативными примерами, выпускников старших классов с пугающими подробностями). Где возникает ощущение, что ребенок обращает на происходящее

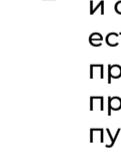


что поведение взрослых дает им такую возможность

STATE REQUIREMENTS

ПРИМЕЧАНИЯ

Введение и режим сна ребенка



осуждая происходящее. У детей
есть другие способы. Дошкольнику
легче справиться с происходящим,
игрывая или рисуя его. Поэтому
изображающие ребенка сюжеты могут

полученной таким образом информации и дети часто делают свои выводы о происходящем, которые нередко являются причиной детских страхов.

2 В младшем школьном возрасте информационное поле ребенка расширяется, в него включаются школьные друзья, одноклассники, многие в этом возрасте осваивают общение в интернете. Проявляйте интерес к этой сфере, спрашивайте о его друзьях и увлечениях. Доведите

Те близкие и увлечениях. Доверительные отношения помогут вам заметить неблагополучие или опасность

При необходимости обратитесь

делом является учеба, освоение знаний, поэтому часто дети этого возраста стараются больше узнать о том, что волнует, пугает или тревожит. Не запрещайте детям эти действия и не обвиняйте их. Лучшая стра

– обсуждение и сотрудничество, а если такое поведение настороживает вас – обратитесь за консультацией к детскому психологу.

2 Организуйте жизнь ребенка, максимально сохраняя привычный режим дня. Обычный ход жизни, повседневные дела, наличие плана на ближайший день, неделю, месяц позволяют преодолеть ощущение беспомощности и тревоги, почувствовать уверенность.

Не пренебрегайте спортом, общением, увлечениями сами и не лишайте этого ребенка. Если что-то из прежних возможностей оказалось недоступным,

возможностей оказалось недоступно, постарайтесь найти замену. Эти занятия позволяют восполнить потраченные на переживания ресурсы и энергию.

, эти изменения имеют стойкий
ольше)
я него ранее вещам

дения с окружающими (стал замкнутым, не
хотится ходить в школу или детский сад)
ние, ночные кошмары и трудности

иической помощи, ных выше

ANSWER