

# КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ДЕТЬМИ



Когда происходят тревожащие, пугающие события или мы попадаем 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 периодов. В этой статье рассмотрим особенности взаимодействия **с детьми дошкольного (3-7 лет) и младшего школьного (7-11 лет) возрастов.**

## РЕКОМЕНДАЦИИ

Самое большое влияние на ребенка оказывает даже не сама ситуация, а реакция на нее близких взрослых, которые его окружают. 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

Дети очень чувствительны к эмоциональному состоянию близких, значимых взрослых: когда взрослый расстроен, встревожен, 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**

### Пример:

Вы расстроены и вам нужно немного времени, чтобы прийти в себя; ребенок чувствует это и настойчиво задает вопрос «Что случилось?».

**Неверный ответ:** «Ничего не случилось, иди поиграй (порисуй, делай уроки)»

**Верный ответ:** «Я сейчас немного расстроена (встревожена, мне грустно) потому что..., давай ты сейчас нарисуешь робота (сделаешь домашнюю работу по математике), а потом мы пойдем гулять (будем ужинать)»



Разговаривая с ребенком, **используйте простые, понятные для него фразы** и выражения



Постарайтесь, чтобы позиции взрослых не противоречили друг другу. Ставя ребенка в ситуацию выбора, вы возлагаете на него груз, непосильный для его возможностей



Интересуйтесь точкой зрения ребенка. Это поможет вам понять, что его волнует, пугает или тревожит, и вы сможете оказать необходимую психологическую поддержку



Дети очень быстро адаптируются к ситуации, **НО!** Лишь при условии, что поведение взрослых дает им такую возможность

## Уделите внимание информационной гигиене

**1** Обращайте внимание на то, что вы смотрите или о чем разговариваете с родными, друзьями, знакомыми. Постарайтесь, чтобы ребенок не видел и не слышал того, что для него не предназначается (эмоциональных споров с красочными примерами, выпусков новостей с пугающими подробностями). Иногда возникает ощущение, что ребенок не обращает на происходящее внимания – это иллюзия! На основе полученной таким образом информации 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. Доверительные отношения помогут вам заметить неблагополучие или опасность

**3** Разговаривайте с детьми на волнующие их темы, не ограничивайтесь фразами «всё будет хорошо», «это взрослая тема, ты не поймешь» и т.д. Если взрослые не дают ответа на интересующий ребенка вопрос, он найдет ответ в другом источнике (у друзей, в интернете), который может оказаться ненадежным и даже опасным.

*При необходимости обратитесь за профессиональной помощью*

## Обратите внимание на поведение и режим жизни ребенка

**1** Взрослые переживают сложные моменты, осознавая, обдумывая и обсуждая происходящее. У детей есть другие способы. Дошкольнику проще справиться с происходящим, проигрывая или рисуя его. Поэтому пугающие ребенка сюжеты могут встречаться в игре или рисунках. Для младших школьников важным делом является учеба, освоение новых 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 стратегия – обсуждение и сотрудничество, а если такое поведение настораживает 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, постарайтесь найти замену. Эти занятия позволяют восполнить потраченные на переживания ресурсы и энергию

## Консультация детского психолога может понадобиться, если:

- Поведение ребенка резко изменилось, эти изменения имеют стойкий характер (длятся несколько недель и дольше)
- Ребенок утратил интерес к важным для него ранее вещам (игре, учебе, спорту)
- Существенно изменился характер общения с окружающими (стал замкнутым, перестал общаться с друзьями, отказывается ходить в школу или детский сад)
- Появились такие симптомы, как: заикание, ночные кошмары и трудности с засыпанием, сильный страх
- Вы чувствуете потребность в психологической помощи, даже если нет признаков, перечисленных выше