

Рекомендации психолога родителям по сохранению психологического здоровья детей

Если Ваш ребенок рассеян...

- Принимайте ребенка таким, какой он есть.
- Не ругайте за то, что он рассеян.
- Уберите с рабочего стола посторонние предметы, устраните шумы, способные отвлечь его от интеллектуальной деятельности.
- Научите ребенка планировать свою деятельность. При выполнении учебных заданий научите его пользоваться алгоритмами (программой действий) и на первых порах помогите их составить.
- Поддерживайте четкий распорядок дня.
- Используйте зрительные опоры для подкрепления устных инструкций, заданий.
- Давайте ребенку только одно задание и достаточное количество времени для его выполнения.
- Не отвлекайте его во время работы.
- Учите ребенка ставить цель, планировать действия в соответствии с целью, выполнять действия, сличать результат запланированного.
- Займите ребенка такими видами деятельности, которые способствуют развитию усидчивости и сосредоточенности (вязание, вышивание, выжигание и т. п.).
- Поручайте рассеянному ребенку ответственные задания, требующие поэтапного достижения цели. В случае необходимости осторожно направляйте его.

Если ребенок тревожен и испытывает страхи...

- Принимайте ребенка таким, какой он есть, давая ему возможность измениться.
- Ваш ребенок должен чувствовать стабильность, спокойствие, доброжелательность.
- Насыщайте ребенка позитивными эмоциями: чаще смотрите «добрыми глазами», осуществляйте тактильный контакт в соответствии с возрастом ребенка. Оказывайте внимание его проблемам, слушайте ребенка «активно».
- Относитесь к страхам и тревогам ребенка с пониманием: не смейтесь, не пытайтесь насильно преодолеть страх.
- Запаситесь терпением. Если ничего не помогает, нужно общаться с ребенком так, как если бы он был на несколько лет младше (уровень защиты для ребенка тогда был больше).
- Удалите из окружения ребенка тревожных и истеричных людей.
- Не рассказывайте ребенку страшные истории не только на ночь, но и днем.
- Не читайте газетную хронику происшествий. Не смотрите страшные кинофильмы. Занимайте ребенка какой-либо деятельностью в течение дня.
- Заранее проигрывайте с ребенком ситуацию, вызывающую тревогу. Разберите ее во всех подробностях, с трудными моментами, тщательно продумайте и прорепетируйте его собственное поведение.
- Объясните ребенку что собой представляет пугающий объект, как он устроен «откуда берется».
- Запаситесь терпением, так как мгновенных результатов добиться трудно.
- Если страхи у ребенка не проходят и имеют навязчивый характер, прибегните к помощи специалиста.

Если ребенок агрессивен...

- Любите и принимайте ребенка таким, какой он есть.
- Ликвидируйте все агрессивные формы поведения среди близких, помня, что ребенок всегда подражает тому, за чем привык наблюдать.
- Предъявляя ребенку требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.
- Гасите конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.
- Расширяйте кругозор ребенка, учите правильному общению со сверстниками и взрослыми. Включайте ребенка в совместную деятельность.
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности ребенка, не фиксируйте на них внимание

окружающих.

- Включите в агрессивные действия в контекст игры и придайте им новый, социально приемлемый и эмоционально наполненный смысл.

Если ребенок гиперактивен...

- Любите и принимайте ребенка таким, какой он есть.
- Четко придерживайтесь режима дня.
- Строго разграничьте целенаправленную и бесцельную подвижность.
- Организуйте целенаправленную активность через игру. Игра обязательно должна быть со смыслом.
- Приобщайте ребенка к организованным подвижным играм, в которых он может расходовать избыточную энергию.
- Приобщайте ребенка к командным играм, где необходимо подчиняться определенным требованиям, ставить перед собой цель и стремиться выполнить ее.
- Ограничьте просмотр остросюжетных телепередач.
- Ограничьте количество беспокойных и шумных приятелей.
- Не принимайте у себя большое количество гостей и старайтесь ограничить ребенка от шумных компаний.
- Хвалите ребенка в каждом случае, если он этого заслуживает, подчеркивайте его успехи. Это даст ребенку уверенность в своих силах.
- Говорите с ним сдержанно, спокойно, мягко.
- Будьте последовательны в наказаниях и поощрениях ребенка.
- Если возникла необходимость отчитать, проработать - делайте это не грубо, а взволнованно и эмоционально.
- Наказывать гипердинамичного ребенка можно только неподвижностью.
- Следите за дисциплиной, устраняйте влияние всепрощающих взрослых.

Если Ваш ребенок застенчив...

- Выражайте безусловное расположение к ребенку.
- Общайтесь с застенчивым ребенком доброжелательным тоном. Только такое общение не спровоцирует тревожность.
- Чаще поощряйте застенчивых. Поощряйте не только проявление способности и знаний, но также эмоций и чувств.
- Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не способен самостоятельно ее попросить.
- Заранее разъясните ребенку новую ситуацию и что от него требуется, так как застенчивые дети тревожны в непредсказуемых положениях.
- Позволяйте ребенку делать ошибки. Объясните ему, что неудача - это либо неправильно выбранная цель, либо неправильно выбранное средство.
- Не предъявляйте ребенку требований, не адекватных его возможностям.
- Поощряйте совместную игру застенчивого ребенка с другими детьми.
- Развивайте умение общаться с другими людьми. Чаще посылайте его в магазины или с какими-либо поручениями к вашим друзьям, соседям.
- Общайтесь с застенчивым ребенком на уровне его роста «глаза в глаза», то есть в буквальном смысле склоняйтесь к нему, чтобы ваши глаза встретились в процессе разговора.
- Создайте атмосферу доверия в доме: пусть дети имеют возможность говорить о своих проблемах открыто и безбоязненно.
- Не давайте обещаний, которых не можете выполнить.