

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.

