

ПСИХОЛОГИЯ РОДИТЕЛЯМ

Чувствительный ребёнок

Если у вас чувствительный ребёнок и у него жалобы на то, что ему то слишком жарко или холодно, то душно, неудобно, одежда тесная, одеяло колючее, еда ужасно пахнет, а гости разговаривают слишком громко и т.д., что превращает вашу жизнь в кошмар, вам необходимо помнить следующие правила.

Чего делать нельзя:

Пренебрегать жалобами, переубеждать, и заставлять делать то, от чего он отказывается.

Он действительно так чувствует.

Сверхчувствительные дети обычно бывают наделены очень живым воображением и готовы выдумывать самые причудливые объяснения тому, что с ними происходит. Ребёнок может всерьёз убедить себя в том, что с ним что-то не в порядке.

Что же делать?

Откажитесь от надежды доказать ему, что пижама удобная, а одеяло мягкое и пушистое. Если ему тесно и колко – значит, так оно и есть, и никакие уговоры не помогут! Пусть ребёнок спит в просторной футболке и под тем одеялом, которое сам выберет.

Не забывайте хорошо проветрить комнату, в которой он будет спать; но если окна выходят на шумный двор, заставленный машинами, вам наверняка придётся закрыть форточку,

прежде чем дитя согласится лечь и закрыть глаза.

Вообще будьте готовы к тому, что вам придётся часто реагировать на его просьбы изменить что-либо в окружающей обстановке. Повторим ещё раз, что это не капризы!

**Такова реальность, в которой существует
ваше сверхчувствительное дитя.**

**Учите ребёнка чувствовать самого себя.
Вы уже знаете,
что под воздействием сильной стимуляции
он «взрывается». Но ведь это не происходит внезапно:
понаблюдав, вы сумеете увидеть признаки
надвигающейся грозы. Вы заметите, что ребёнок
становится более активным, двигательльно
расторможенным или, наоборот
приобретает отсутствующий
вид. Одни карапузы краснеют, другие бледнеют. Кто-то
начинает кусать ногти, кто-то
прыгает как заведённый. Так или иначе, взрыв
можно предвидеть.**

**Обращайте внимание ребёнка на эти признаки, помогите
ему связать воедино причину и следствие:
«Пожалуй, здесь шумно и душно для тебя.
Ты, наверное, чувствуешь себя не слишком хорошо?
Если так, давай попробуем удрать отсюда в какое-
нибудь местечко потише».**

**Если ребёнок научится распознавать
признаки переутомления и сообщать об этом
в приемлемой форме, вам не придётся сгорать от
неловкости в гостях,
где ваше чадо закатывает публичную истерику.
Однако на всякий случай заранее обеспечьте себе
отходные пути, предупредив хозяев, что
возможно вам придётся уйти пораньше.
Вовсе не обязательно посвящать всех знакомых в особен-
ности вашего ребёнка: достаточно намекнуть,
что вам в любой момент могут позвонить, и
вы вынуждены будете отправиться на важную встречу.**

**Да, вам придётся подстраиваться под потребности
и особенности вашего чада, в чём-то порой отказывать**

себе; более тщательно, чем другим родителям продумывать ежедневный распорядок, принимать в расчёт множество условий.

Но поверьте, затраченные усилия окупятся! Вы уберёжете себя и ребёнка от множества неприятных переживаний. Он научится делиться с вами своими переживаниями и секретами. Ради этого стоит потерпеть, не правда ли?