

Как вести себя с детьми? Советы психолога

Когда происходят тревожащие, пугающие события или возникает ситуация неопределённости, родителей часто тревожат вопросы: как правильно вести себя с ребёнком, как рассказывать ему о происходящем и рассказывать ли вообще, что в поведении ребенка должно насторожить, а что, напротив, является нормальным.

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

Несколько рекомендаций:

Самое большое влияние на ребёнка оказывает даже не сама ситуация, а реакция на неё близких взрослых, которые его окружают. Такими взрослыми будут родители и те взрослые члены семьи, общение с которыми происходит каждый день, а также педагоги.

- Дети очень чувствительны к эмоциональному состоянию близких, значимых взрослых. Когда взрослый расстроен, встревожен, напуган – ребёнок тоже испытывает эти эмоции. Если ребёнок не знает причины, то к страху и тревоге добавляется ещё и беспомощность. Поэтому увидев у ребёнка потребность поговорить – не игнорируйте её.

Пример: Вы расстроены и Вам нужно немного времени, чтобы прийти в себя. Ребёнок чувствует это и настойчиво задаёт 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 пойдём гулять (будем ужинать)».

- Разговаривая с ребёнком, используйте простые, понятные для него фразы и выражения.
- Интересуйтесь точкой зрения ребёнка. Это поможет понять, что его волнует, пугает или тревожит, и вы сможете оказать необходимую психологическую поддержку.
- Постарайтесь, чтобы позиции взрослых не противоречили друг другу. Ставя ребёнка в ситуацию выбора, вы возлагаете на него непосильный груз.
- Дети очень быстро адаптируются к ситуации. НО! Лишь при условии, что поведение взрослых даёт им такую возможность.

Уделите внимание информационной гигиене:

- Обращайте внимание на то, что Вы смотрите или о чём разговариваете с родными, друзьями, знакомыми. Постарайтесь, чтобы ребёнок 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 ребёнок 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.
- 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.

- Разговаривайте с детьми на волнующие их темы, не ограничивайтесь фразами «всё будет хорошо», «это взрослая тема, ты не поймёшь» и т.д. Если взрослые не дают ответа на интересующий ребёнка вопрос, он найдёт ответ в другом источнике, который может оказаться ненадёжным и даже опасным.

Обратите внимание на поведение и режим жизни ребёнка:

- 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 ребёнка сюжеты могут встречаться в игре или рисунках. Для младших школьников важным делом является учёба, освоение новых знаний, поэтому часто дети этого возраста стараются больше узнать о том, волнует, пугает или тревожит. Не запрещайте детям эти действия и не обвиняйте их. Лучшая стратегия – обсуждение и сотрудничество. А если поведение ребёнка настораживает – обратитесь за консультацией к детскому психологу.
- Организуйте жизнь ребёнка, максимально сохраняя привычный режим дня. Привычный ход жизни, повседневные дела, наличие плана на ближайший день, неделю, месяц позволяют преодолеть ощущение беспомощности и тревоги, позволяют почувствовать уверенность.

Не пренебрегайте спортом, общением, увлечениями сами и не лишайте этого ребёнка. Если что-то из прежних возможностей оказалось недоступным, постарайтесь найти замену. Эти занятия позволяют восполнить потраченные на переживания ресурсы и энергию.

При необходимости обратитесь за профессиональной помощью. Консультация детского психолога может понадобиться, если:

- Поведение ребёнка резко изменилось, эти изменения имеют стойкий характер – длятся несколько недель и дольше.
- Ребёнок утратил интерес к важным для него ранее вещам: игре, учёбе, спорту.
- Существенно изменился характер общения с окружающими: ребёнок 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.

Напоминаем, что Министерство просвещения организовало круглосуточную горячую линию психологической помощи для детей и родителей на базе ресурсного центра Московского государственного психолого-педагогического университета.

Помощь детям окажут по телефону 8-495-624-60-01, взрослым - по номеру 8-800-600-31-14.

Подготовила педагог-психолог ВКК Ходыкина О.А.