



ОТДЕЛЬНЫЕ СЮЖЕТЫ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

«Не хочу спать, а хочу играть»

«Хочу», «не хочу» — в этих словах кроется весь спектр эмоциональных переживаний ребенка. Эмоции определяют и его поведение, причем «здесь и сейчас», без воспоминаний и прогнозов. Вот почему отдельные сюжеты повторяются ежедневно.

Почему же ребенок не желает идти спать? Прежде всего потому, что он эмоционально (но не физиологически) к этому не готов. Данная ситуация воспринимается им как навязанная извне взрослым, как правило в приказном порядке. Ребенок делает вывод: от меня хотят быстрее избавиться. Также маленькие дети, ложась спать, не в состоянии справиться с тем потоком эмоциональных впечатлений, которые накопились за день. Чем впечатлительнее ребенок, тем труднее его уложить спать.

Правила поведения родителей в данной ситуации

1. Дайте ребенку возможность закончить игру, предупредив его о приближающемся укладывании спать.
2. Настройте ребенка на сон заранее с помощью приятных для него ритуалов (чтение любимых сказок, совместное пение колыбельных или их прослушивание, укладывание игрушечных друзей спать и пр.).
3. Придерживайтесь режима, укладывая ребенка спать примерно в одно время.

4. Позвольте ребенку самостоятельно совершить любые посильные ему подготовительные ко сну действия (постелить постель, принести новую пижаму и пр.).

5. Общение перед сном должно быть особенно спокойным и доброжелательным, без спешки и суеты.

6. Прислушивайтесь к просьбам ребенка (оставить свет, любимую игрушку в кровати, открыть дверь и пр.).

7. Если ребенок без вас не засыпает, побудьте с ним какое-то время, это успокоит его и сократит время засыпания. Постепенно он научится засыпать без взрослых.

«Мама, ты меня обязательно-обязательно заведи»

Обычные слова детей утром в детском саду. Переживания ребенка связаны со страхом разлуки, страхом потерять мать. Специалисты говорят, что биологическая связь ребенка с матерью сохраняется до 9 лет с момента его рождения, а психологическая связь может не прерываться всю жизнь. Чем тревожнее мать, тем сильнее страх разлуки у ребенка.

Облегчить ситуацию поможет следующее поведение матери.

1. Постарайтесь заранее поиграть в «разлуку». Пусть любимая игрушка будет ребенком, а ребенок — ее мамой. На этой модели можно проиграть все сложные моменты адаптации ребенка к детскому саду. Пусть ситуации будут разные, но заканчиваться они обязаны одинаково хорошо.

2. Не показывайте своих страхов и опасений по поводу пребывания ребенка в детском саду. Помните: чем спокойнее вы при разлуке, тем здоровее будет ребенок.

3. Придерживайтесь каких-либо выработанных совместно с ребенком правил (идти в детский сад с любимой игрушкой, посидеть 5 минут, обнявшись в раздевалке и пр.).

4. Держите свое слово: если обещали забрать ребенка до обеда, не нарушайте обещание, в противном случае ребенок перестанет вам доверять и его страхи усугубятся.

5. Обсудите с ребенком, чем будете заниматься, когда вернетесь за ним, — приятные ожидания улучшают эмоционально тяжелое состояние ребенка.



«Ложечка за маму, ложечка за папу»

Плохой аппетит может иметь психологические причины, которые следует искать еще в периоде грудного вскармливания малыша. Кормление грудью, как известно, — это не только удовлетворение потребности ребенка в пище, но и способ установления тесного эмоционального контакта матери с ребенком. Если ребенок желанен и любим, проблем с кормлением не возникает. Известны случаи, когда малыш отказывался от груди потому, что мать не ждала его появления.

В человеческом мозгу существуют нервные центры, регулирующие процесс потребления пищи. Их деятельность может быть нарушена по ряду причин психологического характера. Существуют две дисфункции пищевых нервных центров: одна приводит к снижению или полной потере аппетита (анорексия), другая — к отсутствию чувства насыщения, т. е. к усилению аппетита (булимия).

Любые стрессы могут негативно повлиять на пищевое поведение ребенка. Развод родителей, разлука с матерью в раннем возрасте (ясли) и др. нередко приводят к резкому снижению у него аппетита. Нежелание ребенка есть может быть вызвано и хроническим стрессом. И наконец, основная причина нарушения аппетита в раннем возрасте — насильственное кормление. Когда родители заставляют ребенка есть, в его организме не вырабатываются необходимые ферменты, и пища не усваивается должным образом. Таким образом, кормление по принципу «Ложечка за маму, ложечка за папу» наносит непоправимый вред не только психологическому состоянию ребенка, но и его соматическому здоровью.

Есть категория детей, которые принципиально отказываются от еды, впервые попав в дошкольное учреждение. Это типичная невротическая реакция ребенка на разлуку с матерью.





Правила, которыми должны руководствоваться родители при снижении аппетита у ребенка

1. Не заостряйте на данной проблеме внимание, перестаньте ее обсуждать с родственниками и знакомыми при ребенке.
2. Никогда не заставляйте ребенка есть.
3. Старайтесь готовить те блюда, которые ребенок предпочитает есть.
4. Исключите из ежедневного рациона весь пищевой «мусор»: чипсы, печенье, конфеты, чупа-чупсы и пр.
5. Старайтесь придерживаться определенного режима питания (если не строго по часам, то хотя бы примерно в одно и то же время).
6. Пытайтесь создать привлекательную обстановку во время приема пищи (красивая сервировка, наличие новых столовых приборов и пр.).
7. Привлекайте ребенка к приготовлению пищи.
8. Исключите спешку и суету во время еды, не торопите ребенка.
9. Не бойтесь экспериментировать: практически любое блюдо можно разнообразить, добавив в него новые ингредиенты.

И конечно, если причина плохого аппетита у ребенка кроется в неблагоприятной эмоциональной обстановке, то постарайтесь либо устранить ее, либо смягчить.

«Я боюсь...»

Страх — базовая эмоция человека. Она позволяет мобилизоваться в трудных жизненных ситуациях, учит быть осторожным и избегать опасностей. Например, страх перед собаками способствует более адекватному, уважительному отношению к животным; страх перед разлукой с родителями учит ценить заботу, управлять своими эмоциями, сопереживать. Однако нередко страх становится таким огромным, что начинает подавлять все другие эмоции человека. Становясь всеобъемлющим, он сковывает, не дает развиваться и двигаться вперед.

Многие детские страхи вытесняются в бессознательное, охраняя хрупкую психику ребенка от информационных перегрузок. Детям в 2—3 года еще очень сложно отличить реальное от воображаемого. Эта способность ребенка принимать все «за чистую монету» и порождает порой у него множество страхов. Если страх чего-либо беспокоит ребенка от нескольких дней до нескольких недель, не надо особо тревожиться. Если же страх владеет малышом более месяца и, главное, ухудшает его эмоциональное самочувствие, следует обеспокоиться.

Для начала нужно разобраться, чего и в каком возрасте боится маленький ребенок.

От 1 до 2 лет — громких звуков, разлуки с родителями, незнакомых людей, засыпания, травмы.

От 2 до 2,5 лет — отвержения со стороны родителей, незнакомых сверстников, ночных кошмаров, изменений в окружающей обстановке.

От 2 до 3 лет — больших, угрожающих на вид объектов, незнакомых сверстников, сказочных персонажей, одиночества и темноты.