|  |
| --- |
| **Рекомендации психолога родителям, чьи дети часто болеют:**  **Что делать, если Ваш ребенок часто болеет?**  1) Разрешить ребенку (а заодно и себе) проявлять эмоции – дать ребенку четко понять, что злиться, выражать агрессию, печалиться – можно. 2) Научить ребенка доступным способом выражать эмоции. Побить подушку, мягкую игрушку, поплакать, если ситуация обидна, порычать вместе с мамой или папой, подраться подушками с близкими родственниками. 3) Спрашивать у ребенка, как можно чаще – что бы тебе сейчас хотелось сделать? Если он плачет, бьется в истерике, грустит. 4) Отвязать от себя ребенка. Мама и папа – важные люди в жизни детей, но нельзя заполнять собой все пространство, лишая их возможности к самостоятельным действиям и чувствам. 5) Создать условия, в которых ребенок не будет являться частью родительских конфликтов. 6) Помочь детям пережить возрастные кризисы и адаптационные, не паниковать самостоятельно и не добавлять панику детям. Если пошли в садик – начал болеть – помочь ребенку привыкнуть и адаптироваться к саду, поощрить посещение сада, поговорить с ребенком, что он не обязан любить садик, это совершенно нормально, но может принять условия пребывания там, найти что-то для себя интересное. 7) Зачастую родители добавляют стресса собственными оценочными суждениями, вроде: Вот ты идешь в первый класс! Ты обязательно будешь любить учиться, Все дети любят учиться. Выразить свое недовольство ребенок не может, рассказать про свои переживания – тоже. Соответственно – болеем на школу, на учителей, на учебу, на уроки, на многократные переписывания текста. 8) Снизить уровень личных притязаний по отношению к ребенку. В 3-4 года НЕ НАДО водить детей на занятия подготовки к школе, адекватных детей с имеющимся минимальным уровнем подготовки в школе – не надо заранее «Грузить» ей в том возрасте, когда учебная деятельность не является приоритетом. 9) Проговаривать собственное самочувствие с ребенком. И если маме плохо – маме плохо. Она не должна скакать, как лошадь, натянув улыбку себе на лицо, демонстрируя, что всё хорошо – ребенок обязательно прореагирует. 10) Иногда дети болеют, чтобы мамы или папы отдохнули, потому что знают, что иным способом, кроме как соплями, чиханием, кашлем – маму не заставить расслабиться и отвлечься от рутины. Поэтому – отдыхаем. Учимся отдыхать сами и учим отдыхать детей. 11) Иногда дети спасают брак родителей собственными заболеваниями, потому как понимают, что на их здоровье держится семья – разбираемся в отношениях взрослых людей, создаем ребенку автономию от родительских конфликтов. |