Воспитатель МБДОУ № 42

Петрова О.Н.

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, двигательно-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 особенности 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 убережёте себя и ребёнка от множества неприятных переживаний. Он научится делиться с вами своими переживаниями и секретами. Ради этого стоит потерпеть, не правда ли?