

# 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 о 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 особ  
енности 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?*

**Февраль 2020 г.**

