Уважаемые родители, это информация для вас!

Внутренний мир ребенка - это не просто набор эмоций, это целая вселенная. Иногда она бывает шумной и пугающей, иногда - тихой и непонятной. Наша задача как родителей - не «исправлять» этот мир, а стать для ребенка бережным проводником.



Вот несколько простых шагов, которые помогут вашему ребенку лучше понять себя.

1. Учите называть чувства (Эмоциональный словарь)

Часто дети капризничают или замыкаются просто потому, что не могут объяснить, что с ними происходит.

- **Что делать:** помогайте ребенку подбирать слова. Вместо «ты чего злишься?» попробуйте: «Мне кажется, ты сейчас расстроен, потому что игра закончилась, а тебе хотелось еще. Это так?».
- **Зачем:** когда эмоция названа, она перестает быть «монстром» и становится понятным состоянием.

2. Создайте «безопасную гавань» для откровений

Ребенок будет делиться сокровенным только тогда, когда уверен: его не осудят, не высмеют и не начнут сразу «воспитывать».

- **Что делать:** слушайте так, будто это самая важная новость в мире. Даже если ребенок говорит что-то странное или неприятное. Фраза «Я тебя слышу, спасибо, что рассказал мне об этом» творит чудеса.
- **Зачем:** это учит ребенка доверять своим мыслям и не бояться их озвучивать.

3. Практикуйте «время тишины»

В мире гаджетов и кружков у детей почти не остается времени на встречу с самим собой.

- **Что делать:** оставляйте ребенку время, когда он может просто поскучать, порисовать или полежать. Не заполняйте каждую минуту его жизни активностями.
- **Зачем:** только в тишине можно услышать свои истинные желания и мысли, а не навязанные извне.

4. Делитесь своим опытом (но без нотаций)

Дети лучше всего учатся на примере.

- **Что делать:** рассказывайте о своих чувствах. «Сегодня на работе у меня был сложный день, я чувствую себя немного уставшей и грустной. Мне хочется просто посидеть в тишине».
- **Зачем:** так ребенок понимает, что испытывать разные эмоции - это нормально, и что взрослые тоже люди.



5. Поощряйте творчество как способ самовыражения

Не все дети могут выразить внутренний мир словами. Рисунок, танец, лепка или даже игра с конструктором - это способы «выгрузить» то, что накопилось внутри.

- **Что делать:** не оценивайте результат («красиво» или «некрасиво»). Спрашивайте: «Что ты чувствовал, когда рисовал это?», «О чем эта картинка?».

6. Уважайте границы его внутреннего мира

У ребенка должно быть право на секреты и личное пространство.

- **Что делать:** не пытайтесь «вытрясти» из него всё до последней капли. Если ребенок говорит: «Я не хочу об этом говорить», - уважайте это. Скажите: «Хорошо, я рядом, если захочешь обсудить позже».
- **Зачем:** это формирует чувство собственного достоинства и понимание, что он - отдельная личность.

Главный секрет: ваша задача - не стать психологом для своего ребенка, а стать тем человеком, рядом с которым он чувствует себя в безопасности. Когда ребенок знает, что его принимают любым - грустным, злым, веселым или растерянным, - он начинает принимать себя сам.

Помните: вы не должны быть идеальными.

Достаточно быть внимательными и любящими.

Министерство социальной защиты населения Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с ограниченными возможностями и ранней помощи



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

п. Красная Горбатка