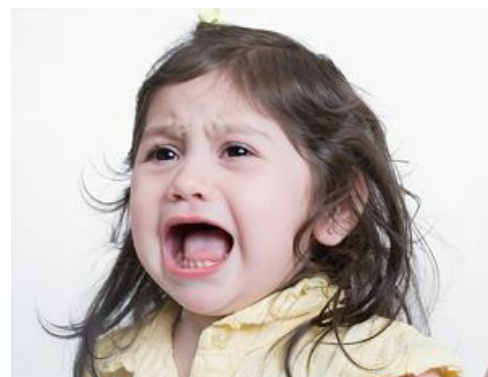


ЗНЕРВОВАНА ДИТИНА

Надмірна вразливість, плаксивість чи спалахи гніву, перепади настрою, неспокійний сон, проблеми травлення, частий головний біль — усе це ознаки нервового виснаження дитини.

Причиною психоемоційного виснаження може бути якась неприємна подія в житті дитини, яка їй досі її непокоїть, або хронічне незадоволення собою — переживання своєї неспроможності бути такою як «треба».



Чим можуть допомогти батьки

1. Проаналізуйте, коли виникли перші ознаки нервовості, і пригадайте, що цьому передувало.

2. Допоможіть дитині усвідомити, що її непокоїть, і змінити своє ставлення до цієї проблеми.

3. Відвести більше часу в режимі дня на ті заняття, у яких дитина відчувається спокійно і впевнено. Це дасть їй змогу відновити віру у свої сили.

4. Не перевантажуйте дитину такими заняттями, які викликають сильні емоції — позитивні чи негативні: змаганнями, випробуваннями, емоційно насиченими видовищами. Тимчасове дотримання такої «емоційної дієти» дасть змогу знервованій дитині відновити душевну рівновагу, нормалізувати сон, набратися сил.

ЖАДІБНІСТЬ ДИТИНИ

Навіть дошкільники добре знають, що бути жадібним — це погано, вони засуджують жадібність у інших, але багатьом дітям буває важко поділитися своїми іграшками чи ласощами з кимсь.

Причиною жадібності дітей третього року життя є особливості їхнього вікового самоусвідомлення: дитина починає відокремлюватися від навколишнього світу разом зі своїми особистими речами. Тому для неї «моя чашка», «мій стілець», «мій ведмедик» — це частинка її «Я», яке вона прагне захистити й утримати.



Якщо період самоусвідомлення пройшов неблагополучно, більш дорослі діти продовжують виявляти жадібність як незрілу форму відстоювання своїх меж або як негативне ставлення до необхідності чимось із кимсь ділитися. У таких дітей ситуації, у яких від них чекають прояву «доброти», викликають тривогу або гнів.

Чим можуть допомогти батьки

1. Замість того, щоб просити дитину чимось із Вами поділитися — діліться з нею самі, але демонструйте, як Вам це приємно. Ви зможете навіяти дитині відчуття того, що це досить приємний процес.

2. Уникайте деякий час тих ситуацій, у яких дитина може продемонструвати свою жадібність. Адже частий прояв негативних форм поведінки закріплює не тільки небажані звички, а й неприємне уявлення про себе.

3. Частіше розповідайте дитині про те, яка вона хороша, що вміє робити, цікавтесь її вподобаннями. Це допоможе їй стати спокійнішою та впевненішою в собі.