

Рекомендации для родителей

Сезонные изменения эмоционально-волевой сферы у детей



С наступлением весны меняется природа: светит яркое солнце, день становится длиннее. Но, к сожалению, не только природа меняется с весной, меняются и некоторые дети. Наверное, вы заметили, что есть категория детей, чье поведение резко меняется с наступлением весны и осени. Они становятся чрезмерно капризными, эмоционально неуравновешенными, чересчур возбудимыми. Ребенок может внезапно начать драться или активно проявлять протестное поведение. Даже если все описанные проявления были характерны для вашего сына или дочки и в другой сезон, то именно весной и осенью они проявляются с наибольшей интенсивностью. У таких детей началось сезонный кризис. Оно характерно для многих детей, но особо ярко сезонные изменения проявляются у тех детей, чья нервная система уязвима (например, у гиперактивных детей).

Что же делать с ребенком в период весеннего кризиса ?

Ведь его поведение «сводит с ума» не только родителей, но и его самого. Хотя в копилке каждого родителя найдутся хитрые методы, помогающие справиться с буйным нравом своего отпрыска, но эти действия лишь временно снимают поведенческие и эмоциональные симптомы. Ребенку со слабой нервной системой нужен определенный образ жизни, соблюдать который необходимо не в периоды сезонных изменений, а пока у ребенка не сформируются естественные механизмы саморегуляции.

Организация и соблюдения определенного образа жизни зависит, прежде всего, от родителей, от их желания облегчить жизнь и помочь собственному ребенку.

Важно разработать четкий режим и распорядок дня. Пусть он будет гибким, но старайтесь строго придерживаться режима, не смотря на любые попытки со стороны ребенка его нарушить. Наличие четких, простых и понятных правил жизни и требований помогает ребенку справляться со своей возбудимостью, так как снижает уровень его тревоги и, следовательно, эмоциональной возбужденности. Определив требования, не забывайте, что ребенку со слабой нервной системой сложно самостоятельно довести дело до конца. Позднее он сам научится лепить, красить, самостоятельно убирать игрушки, но если ваш сын или дочка просит помощи – помогите ему. Будьте рядом, напоминайте, что ему необходимо сделать, поддерживайте и ободряйте его, при необходимости сделайте задание вместе.

Кроме четких и понятных правил, которые соблюдаются всегда и при любых обстоятельствах, адекватных возможностям ребенка требований, следует иметь четкую родительскую позицию, согласованную между всеми членами семьи. Родительская позиция должна быть не противоречивой, последовательной и поддерживаться каждым членом семьи. Пусть в семье будут разные подходы в воспитании ребенка, главное, чтобы они не противоречили друг другу.

Так же нужно отметить важность профилактики эмоционального перевозбуждения. Обилие эмоциональных впечатлений приводит к истончению сил нервной системы, к перевозбуждению, излишней нервозности и агрессивности ребенка. Чтобы предупредить эмоциональное возбуждение нужно помнить:

- Необходимо снизить интеллектуальные и физические нагрузки. Командные и активные виды спорта вопреки сложившемуся мнению наоборот способствуют перевозбуждению ребенка. Повышенная интеллектуальная нагрузка приводит к переутомлению и, как следствие, к повышенной раздражительности.
- Яркие мультфильмы и компьютерные игры вредны для вашего ребенка! Не стоит уделять больше получаса в день телевизору и компьютеру. Лучше выберите что-то одно: сегодня любимый мультфильм, завтра игра на планшете.
- Следует избегать шумных мест с большим скоплением людей. Увы, но крупные супермаркеты, многолюдные кафе ребенку следует избегать. Дни рождения, театры, цирки и т.д. следует посещать исключительно в выходные дни, когда у ребенка останется возможность отдохнуть от полученных впечатлений.
- Помните, что детский сад – серьезная нагрузка для вашего ребенка, поэтому при возможности старайтесь устраивать ему среди недели дополнительный отдых, когда он может остаться дома и провести день в спокойной обстановке.

Старайтесь в семье устанавливать тесные эмоциональные связи. Проводите всей семье больше времени за общими делами. Чаще бывайте на воздухе, играйте в совместные игры, читайте и обсуждайте прочитанное. Замечено, что в тех семьях, где между мамой и папой существует несогласие и напряженность, дети проявляют повышенную нервозность и перевозбудимость. Помните любовь и согласие в семье – лучшая профилактика любых проблем вашего ребенка. Во-первых, ребёнок нуждается в хорошем отдыхе и свободном времени. Отсутствие времени на детские дела – верный залог рецидива заболевания. Во-вторых, полноценное питание. Сегодня процветает индустрия витаминов, однако при богатом питании (мясо, овощи, фрукты, орехи и натуральные сладости – мёд, например) ребёнок не нуждается в дополнительных веществах. Психика детей ещё очень чувствительна к изменениям физиологических состояний. В-третьих, совместная и интересная ребёнку деятельность с родителями. Чувство поддержки во взрослом откроет для ребёнка канал для выпуска негативных переживаний и состояний. Когда ребёнок может пожаловаться вам на вас – это замечательно, поскольку его психике не надо искать окольные пути выражения недовольства.

Желаем Вам успехов.