



Мой ребенок на мне виснет и не хочет никуда отпускать Как помочь ребенку

Давайте ему возможность ощутить себя в безопасности

Например, если ваши сын или дочь проявляют беспокойство и не отпускают вас в детском саду, стоит побыть с ними рядом какое-то время. В этом случае ребенок привыкнет к новому месту, к незнакомым людям гораздо быстрее.

Сопротивляться действиям ребенка, уговаривать потерпеть, ругать, стыдить или оставлять его один на один со своими чувствами не очень полезно. Это может усугубить ситуацию или создать дополнительные психологические проблемы для него в будущем.

Если же помочь детям прожить их эмоции, объясняя при этом, что происходит, это будет способствовать регуляции эмоционального состояния ребенка. Он рано или поздно убедится: его значимый взрослый всегда понимает его чувства, близок с ним на эмоциональном уровне, а это важнее, чем постоянное физическое присутствие.

***Показывайте пример своим спокойным поведением**

***Обсуждайте предстоящие события**

Если ничего не помогает

Если вы все перепробовали, но поведение ребенка не меняется, если это по-прежнему вас беспокоит, стоит еще раз честно ответить себе на два вопроса.

1. Справляется ли ребенок хотя бы с небольшими переменами в своей жизни?
. Некоторые дети особенно чувствительны к малейшим переменам в распорядке дня, в темпе жизни — им для адаптации может потребоваться больше времени и больше поддержки, внимания со стороны родителей.
2. Мешают ли повседневной жизни ребенка его эмоциональные реакции, отказ расставаться с родителями?

Если в детском саду, на развивающих занятиях и детских мероприятиях ваш ребенок испытывает сильнейший стресс, это происходит ежедневно и длится больше месяца, то полезно будет обратиться к педиатру или психологу. Не используйте рецепты других родителей, которыми они могут с вами делиться от чистого сердца и желания помочь. Вашему ребенку они могут совсем не подойти или причинить вред. Найти верное решение в создавшейся ситуации, с которой вы не справляетесь самостоятельно, поможет специалист.