

Как помочь ребенку, который переживает кризисное состояние? (для родителей)

- Разговаривайте с ребенком, отвечая на его неудобные вопросы.
- Внимательно прислушивайтесь к тому, что рассказывает ребенок: чувствуется ли в его речи страх, тревога. Полезно повторять слова ребенка: «Ты боишься, что...». Это поможет ребенку прояснить свои чувства.
- Постоянно уверяйте ребенка: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе». Повторяйте многократно.
- Обнимайте ребенка как можно чаще - прикосновения очень важны для ребенка в этот период.
- Не жалеете времени на общение с ребенком, разговаривайте с ним, успокаивайте.
- Не навязывайте ребенку чувство вины за собственную реакцию и не пытайтесь силой сделать его стойким, сильным. Не наказывайте в этот период.
- Не ждите от ребенка, что он будет прежним, как раньше. Некоторые прежние требования к нему становятся сверх требованиями (учиться только на отлично, ничего не бояться), временно эти планки надо снизить.
- Не манипулируйте ребенком, используя его любовь к вам. Не стоит говорить: «Ты что все время печальный. У меня сердце от этого болит».
- Не представляйте ребенка жертвой для других людей, особенно в ситуациях, когда он это слышит.
- В общении с ребенком проговаривайте его страхи.