

Особенности психоэмоционального состояния ребенка

«Не хочу спать, а хочу играть»

«Хочу», «не хочу» — в этих словах кроется весь спектр эмоциональных переживаний ребенка. Эмоции определяют и его поведение, причем «здесь и сейчас», без воспоминаний и прогнозов. Вот почему отдельные сюжеты повторяются ежедневно.

Почему же ребенок не желает идти спать? Прежде всего потому, что он эмоционально (но не физиологически) к этому не готов. Данная ситуация воспринимается им как навязанная извне взрослым, как правило в приказном порядке. Ребенок делает вывод: от меня хотят быстрее избавиться. Также маленькие дети, ложась спать, не в состоянии справиться с тем потоком эмоциональных впечатлений, которые накопились за день. Чем впечатлительнее ребенок, тем труднее его уложить спать.

Правила поведения родителей в данной ситуации

1. Дайте ребенку возможность закончить игру, предупредив его об укладывании спать.
2. Настройте ребенка на сон заранее с помощью приятных для него ритуалов (чтение любимых сказок, пение колыбельных или их прослушивание, укладывание игрушечных друзей спать и пр.).
3. Придерживайтесь режима, укладывая ребенка спать примерно в одно время.
4. Позвольте ребенку самостоятельно совершить подготовительные ко сну действия (постелить постель, принести новую пижаму и пр.).
5. Общение перед сном должно быть особенно спокойным и доброжелательным, без спешки.
6. Прислушивайтесь к просьбам ребенка (оставить свет, любимую игрушку в кровати, открыть дверь и пр.).
7. Если ребенок без вас не засыпает, побудьте с ним какое-то время, это успокоит его и сократит время засыпания. Постепенно он научится засыпать без взрослых.

«Мама, ты меня обязательно-обязательно заведи»

Обычные слова детей утром в детском саду. Переживания ребенка связаны со страхом разлуки, страхом потерять мать. Специалисты говорят, что биологическая связь ребенка с матерью сохраняется до 9 лет с момента его рождения, а психологическая связь может не прерываться всю жизнь. Чем тревожнее мать, тем сильнее страх разлуки у ребенка.

Облегчить ситуацию поможет следующее поведение матери.

1. Постарайтесь заранее поиграть в «разлуку». Пусть любимая игрушка будет ребенком, а ребенок — ее мамой. На этой модели можно