

КАК СДЕЛАТЬ РЕБЁНКА СЧАСТЛИВЫМ?

Интернет сегодня переполнен тревожными новостями, от которых сложно уберечь ребенка. А дети обычно воспринимают такую информацию намного тяжелее взрослых. Иногда она может серьезно навредить детской психике.

«Не требуйте позитива или оптимистичных реакций, ребенок будет их изображать в угоду взрослым, чтобы не волновать и не получать навязчивых советов. Вы знаете своего ребёнка лучше всех, поэтому делайте то, что может порадовать его, дать положительные эмоции. Помните — важно обращать внимание на детей и их тревоги, а в случае возникновения проблем стоит обратиться за помощью к специалистам!»

Чтобы вернуть ребёнку радость к жизни, нужно:

1. Вернуться всей семье к привычному режиму жизни: дополнительные занятия; прогулки; хобби. Однако важно отменить их в том случае, если ребенок или вы испытываете страх от посещения людных мест.
2. Чаще проводить время вместе — это обеспечит чувство безопасности.
3. Не изменять прежний режим основного обучения ребёнка, но увеличить время отдыха, уменьшив нагрузку по дополнительным занятиям.
4. Беседовать с ребёнком и узнавать краткосрочные планы, перспективы учебы и общения со сверстниками. Важно нацелить его на будущее.

Эти несложные правила заметно преобразят вашу жизнь и жизнь вашего ребёнка. Главное, чтобы эти изменения были комфортны и маленьким, и взрослым.