***КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ СПРАВИТЬСЯ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ СИТУАЦИЯМИ***

*Мы, взрослые, столько сталкиваемся с разными неприятностями, что более или менее научились справляться с ними. А как помочь своим детям справиться с психологическими проблемами?*

 Возможно, вы не раз слышали: «Все проблемы родом из детства». Действительно, многие психологические травмы мы получаем еще в детстве. К сожалению, некоторые из них продолжают угнетать нас и во взрослой жизни, вселяя страх и неуверенность, мешают саморазвитию и нарушают душевное равновесие.
Как же не допустить этого? Как помочь своему ребенку справиться с теми сложностями, с которыми он сталкивается в своей, еще короткой жизни? Как не нарушить хрупкую детскую психику?
 Самое главное, что вы можете сделать для своего ребенка - создать атмосферу любви, доверия и безопасности в семье. Безопасность - одна из самых первых, самых определяющих потребностей человека. Если ребенок знает, что ему ничто не угрожает, он лучше развивается и легче справляется с мелкими неурядицами.

Как создать нужную эмоциональную атмосферу в доме, которую может почувствовать даже ребенок? Разговаривая с ним, улыбайтесь, не забывайте говорить ему, что любите его.
 Помните, что для детей очень важны нежные, теплые прикосновения родителей. Каждый раз, когда вы держите ребенка за руку или делаете ему массаж, вы проводите настоящую профилактику психоэмоциональных проблем.
Запомните, что участок позвоночника между лопатками - это так называемое «место поддержки». Согласно восточной медицине, здесь проецируются органы, которые связаны с дыхательной и сердечно-сосудистой системами. Когда вы гладите своего ребенка по спине, вы укрепляете иммунитет этих важнейших органов и одновременно показываете ему свою любовь и поддержку.

Учтите, что детские игры - это не только развлечение, они способствуют развитию ребенка и укреплению его психологического здоровья. Не слишком хорошо для здоровья ребенка, когда он остается дома один, скучает или бездумно смотрит телевизор несколько часов подряд. Когда же он вместе с вами играет, собирает конструктор, поет, рассказывает сказки, у него появляются интерес к творчеству, радость, ощущение гармонии.
Занятия творчеством также очень полезны для ребенка. Пусть на примитивном уровне, но с самого раннего возраста надо дать ему возможность рисовать, лепить из пластилина, строить из песка, создавать что-то своими руками. Когда дети рисуют или создают что-либо, происходит обработка информации в подсознании. Результатом такой творческой работы будут не только «каляки-маляки» на листе бумаги, но и умение выражать свои эмоции и мысли.

Источник: Аптечка-библиотечка № 11, 2012