

Аби емоції не накривали дитину

Рекомендації для батьків та педагогів

- ✓ **Контролюйте**, що дитина дивиться по телебаченню, у кіно, чи можуть теле- та кінообрази потенційно вивести її з рівноваги.

Для дошкільника грань між фантазією і реальністю хитка і рухлива. Вигаданий образ може налякати дитину так само, як і реальна подія.

Не допускайте, аби дитина дивилася телевізійні передачі, у яких є те, що може її засмутити. Якщо ви не знаєте точно, чи містить телепередача що-небудь неприємне — дивіться її разом з дитиною. Тоді ви матимете змогу змінити її думку, переконати. Наприклад, сказати, що актори лише грають роль, пояснити, як знято спеціальний ефект, або запевнити в тому, що події на екрані не можуть трапитися з дитиною.

- ✓ **Обговоріть** із дитиною екстремальні події якомога швидше, якщо в реальному житті сталося щось неприємне і зачепило її увагу.

Серед таких подій:

- сімейні кризи — серйозна хвороба, розрив відносин між батьками, втрата батьками роботи;
- біда, яка сталася десь поруч, — вбивство, пожежа, дорожньо-транспортна пригода;
- національна або міжнародна катастрофа — війна, землетрус, повінь.

Діти дошкільного віку ще не можуть цілком усвідомити такі поняття, як смерть, економічні проблеми. Їм складно зрозуміти, чому одна група людей воює з іншою. Якими не були б криза, біда або катастрофа, найліпше — просто і спокійно розповісти дитині про них та запевнити у безпеці. Якщо дитина вперше почує про подію від найближчих людей — це здасться їй менш тривожним: «Батьки знають про те, що сталося і подбають про безпеку». Крім того, розмова з батьками допомагає дитині розповісти про свої страхи, які можуть у неї виникнути.

- ✓ **Ставтеся уважно** до надмірного хвилювання дитини у відповідь на погані новини. Для дитини, яка перебуває у стресовому стані, характерні такі ознаки:

- нічні жахіття;
- агресивна поведінка;
- тривалі періоди усамітнення, мовчання;
- підвищена прихильність до батьків або одного з них;
- втрата апетиту;
- підвищена дратівливість.

Якщо такі реакції не здаються надмірними, не варто турбуватися. За інших обставин поговоріть з дитиною про переживання.

- ✓ **Допоможіть** дитині конструктивним шляхом позбутися тривоги.

Чимало дітей добре сприймають пропозицію намалювати або обіграти сюжет, що їх турбує. Доцільно розповісти дитині історію, яка пом'якшить сприйняття неприємної події. Покажіть дитині, що вона може зіграти реальну позитивну роль у екстремальній події, наприклад, написати чи намалювати свої добрі побажання хворій людині тощо.