

КОНСУЛЬТАЦИЯ

«ВЛИЯНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РОДИТЕЛЕЙ НА РЕБЕНКА».

Учитель-логопед: Чагина С.В.



Настроение матери и поведение детей



Что делать?

Матери полезно иметь привычку говорить о своих чувствах, когда ею овладевают грусть или переживания, в том числе детям, даже если они еще маленькие. Когда ребенок просит внимания, а мама не чувствует в себе сил оказать его, то лучше всего так и сказать: «Я очень расстроена и мне сейчас не хочется играть».

Главное заключается в том, чтобы ребенок после этих слов понял, что это не он виноват в плохом настроении мамы и, даже если она не оказывает ему внимания, то он не перестал быть любимым.



Влияние гнева на психику ребенка

Отрицательные эмоции, такие как
злость,
ярость
сильное раздражение,
отрицательно сказываются не только на
самочувствии тех, кто их переживает,
но и тех кто является наблюдателем со стороны.



Что можно сделать, чтобы унять сильное раздражение, гнев или ярость?

- Не предпринимать никаких действий в гневном состоянии.
- Концентрироваться на своем дыхании вместо того чтобы выражать чувства словами.
- Не спешить наказывать ребенка, не разобравшись в ситуации до конца.
- Сначала выслушать детей, не перебивая, и только потом делать выводы об их поведении.
- Найти личный способ гармонизации эмоционального состояния — дыхание, чтение, физическая активность и так далее.



Когда мать находится в депрессии



Что делать?

Чтобы дети не винили себя и не пугались депрессивного настроения взрослых, им полезно говорить о том, что происходит с родителями.

Необязательно вдаваться в подробности кризисных ситуаций или драматических событий — достаточно сказать, что у взрослых серьезные проблемы, но трудный период обязательно скоро закончится, а он, ребенок, остается таким же любимым, нужным и близким для своих родных.



У взрослых людей основные симптомы психологической травмы таковы:

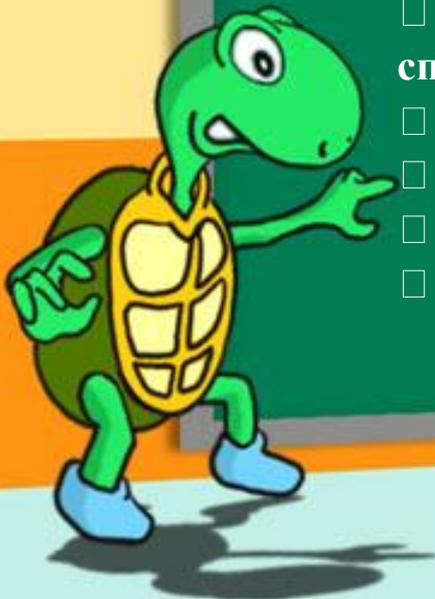
- повышенный уровень тревоги,
- избегание контактов с окружающими,
- заторможенность,
- замедленная речь,
- амимичное маскообразное лицо,
- панический страх при малейшем изменении ситуации.

Наблюдаются хаотичные, нецеленаправленные действия, есть выраженная агрессия, но есть и подавленная: отказ от еды, высокая напряженность, капризность, негативизм.



Вас должны насторожить проявления у детей таких симптомов:

- Нарушение сна:** трудности с засыпанием и поддержанием сна.
- Чувство отчужденности и отдаления от других,** которое проявляется в изменении привычного общения со сверстниками.
- Трудности сепарации:** стремление постоянно находится с родителями, нежелание спать одному, нежелание идти в детский сад.
- Сонливость и инертность.**
- Нарушения функций мочевого пузыря и повышенная утомляемость.**
- Временное нарушение памяти и научения, особенно способности усваивать и удерживать новую информацию.**
- Страх, повышенная раздражительность.**
- Депрессия.**
- Повышенный уровень тревоги, вплоть до приступов паники.**
- Отказ от еды.**



Что можно предпринять?

Соблюдение режима дня. Отход ко сну не позже 22.00, пятиразовое полноценное питание.

Совместная утренняя зарядка повышает уровень серотонина, эндорфина и других химических веществ в организме, а также создает позитивное настроение на целый день и благоприятные условия для работы центральной нервной системы ребенка.

Ограничьте совместный просмотр новостей, не забывайте о хорошей, приятной музыке.

Обязательные объятия. Рекомендуют обнимать ребенка не меньше 24 раз в день, объятий много не бывает.

Чем больше любви и поддержки, тем выше вероятность нормализации физического и эмоционального развития ребенка.

