**Как растить чувствительного ребенка. Рекомендации родителям и воспитателям**

Термин «высокочувствительные люди» – ввела психотерапевт, клинический психолог Государственного университета Нью-Йорка Э. Эйрон. Таких людей ещё называют «гиперчувствительными». Это люди, которые воспринимают окружающую среду особым образом, то есть, более точно, более подробно, совершенно никак не фильтруя входящую информацию. Это очень напрягает и изнуряет их организм. Такой человек очень быстро утомляется. Но в этом есть и свои плюсы. По словам учёного 20% людей, проживающих на земле, являются очень чувствительными людьми. Тем, кто обладает такими способностями очень непросто жить в современном технократическом мире. Если обычный, средний человек может считать какие-то явления незначительными для себя, то чувствительные люди замечают буквально всё, и принимают это всё близко к сердцу. Даже те вещи, которые некоторые люди, вообще, не замечают, чувствительные люди обязательно это «захватят», намеренно или случайно. И потом будут от этого только страдать.

**Как воспитывать высокочувствительных детей**

Важно

Высокая чувствительность и склонность к психическим заболеваниям не связаны между собой

Нужно учитывать при воспитании, что высокочувствительные дети эмпатичные, сознательные, проницательные, обладают хорошей интуицией и творческими способностями. В то же время они робкие и испытывают затруднения в обычных ситуациях. На всех высокочувствительных детях сильно сказывается эмоциональная и физическая среда обитания, независимо от того, какие они: открытые, послушные, сдержанные или суетливые. Формируйте и поддерживайте самооценку. Высокочувствительные дети самокритичны, поэтому не надо добавлять к их самоосуждению осуждение со стороны. Такой ребенок остро реагирует на критику и замечания, может иметь склонность к заниженной самооценке, так как стремится делать все хорошо с первой попытки.

Откажитесь от воспитания стыдом. Вместо стыда можно обращаться, если необходимо, к чувству вины и ответственности, которое фокусируется на конкретных нарушениях и ошибках. Разница в том, что виноватый остается в активной позиции, готов исправлять. Стыд – это чувство, что ты плох в целом. Стыдящийся пассивен и беспомощен. Поэтому ситуации, когда ребенок испытывает чувство стыда, вызывают у него враждебность, ярость и взрывное поведение.

Придерживайтесь разумной дисциплины. Обучайте чувствительного ребенка правилам поведения и формируйте внутреннюю мораль в мягкой манере. Если он плачет, злится, не прибегайте к наказанию. Дождитесь, пока он успокоится.

Для маленьких детей образцы поведения задают родители. В возрасте около трех лет ребенок начинает копировать своих родителей. Он легко усваивает их точку зрения, кроме случаев, когда возбужден или скучает. В таком состоянии он не услышит и не запомнит объяснений, почему, то или иное – нельзя. А если высокочувствительному ребенку комфортно, то он усвоит правило, которое озвучивают родители, быстрее, чем другие дети в такой ситуации. С детьми старшего дошкольного возраста правила нужно вырабатывать вместе, обсуждать. Не переоценивайте способность соблюдать правила, даже если ребенок с ними согласился. В случае проступка успокойтесь и подождите, пока ребенок тоже полностью успокоится и перестанет бояться наказания, а затем обсудите ситуацию.Говорите с ребенком о его чувствительности. Используйте простые слова, которые ребенок поймет. Объясните на примерах, что он не один такой, и в мире много людей, которые воспринимают мир так же, как он. В процессе взросления эта особенность может мешать и раздражать. Напомните ситуации, когда она дала ему преимущества. Объясните, что надо думать, как решить конкретную проблему, а не о том, как это неприятно.

***Какие проблемы в поведении высокочувствительных детей***

***надо решать.***

Важно

Перевозбуждение и перенапряжение нельзя убрать обсуждением проблемы, их снимает только сон.

***Постоянно беспокоится.*** Ребенок может постоянно жаловаться, что у него что-то болит, трет или колет. У таких детей низкий болевой порог, они восприимчивы к медикаментам, стимуляторам и изменениям погоды. Обострен один или несколько видов чувствительности, например тонкий слух, острое зрение, острая осязательная восприимчивость. Они могут бояться или чувствовать дискомфорт при ярком освещении или громких звуках. Если ребенок говорит, что ему дискомфортно, необходимо поверить его словам и проговорить границы того, чем можно помочь.

Если ребенок просит заново завязать ему шнурки, потому что завязки мешают, нужно сразу сказать, что попробуете перевязать, например, пять раз. Не давайте ему возможности просить вас перевязывать их тридцать раз. При этом не берите ребенка в супермаркеты, где ему тяжело, а предпочтите небольшие магазины и уютные кафе. Если есть время, предлагайте выбор, на который ребенок способен по возрасту: «Ты сегодня хочешь пойти на занятия? Чтобы успеть, тебе лучше самой одеться, а я соберу рюкзак».

***Легко перевозбуждается и перенапрягается.*** Понаблюдайте, какие занятия ребенку больше нравятся, что он знает и делает умело. Создавайте ситуации успешности. Помните, что большой объем новой информации вызовет перевозбуждение, особенно в тех сферах деятельности, в которых у ребенка были неудачи. Научите получать удовольствие от простых бытовых занятий. Введите ритуалы взаимодействия: чтение сказки на ночь, совместные игры, прогулки, купание, хобби, спорт. Проводите такие ритуалы постоянно – независимо от работы, занятости домашними делами. Обратите внимание на то, какое настроение у ребенка во время этих ритуалов.

***Переживает сильные эмоции.*** Внимательно и с уважением относитесь к эмоциям высокочувствительного ребенка. Подавленные чувства могут проявиться в виде физических симптомов или страхов. Вначале подумайте, как вы сами справляетесь с эмоциями и как хотите, чтобы с ними справлялся ребенок. Следите, какие мысли, эмоции и чувства высокочувствительный ребенок проговаривает вслух. Если он высказывает подавленность или беспокойство, то воспримет их с удвоенной силой. Нужно безоценочно говорить с ребенком о его эмоциях, сконцентрироваться на его словах, уточнять, переспрашивать. Помогайте ребенку проживать его негативные эмоции: «Расскажи мне», «Расскажи мне еще», «Расскажи мне все».

***Осторожничает в новой ситуации.*** Новые ситуации тревожат высокочувствительных детей из-за большого объема информации, которая поступает одновременно. Они пытаются избежать этого и потому часто кажутся застенчивыми, стеснительными или занудными. Когда не удается избежать чрезмерных раздражителей, они легко расстраиваются. Ребенок должен изучить ситуацию, и только потом он сделает шаг навстречу новому, например при смене детского сада. Поговорите с ним, вспомните моменты из прошлого, которые уже знакомы, с которыми ребенок уже справлялся. В освоении нового не спешите, двигайтесь простыми шажками.

***Отличается от других и этим обращает на себя внимание***. Проанализируйте свое отношение к ребенку, стереотипы в отношении его чувствительности. Подумайте, как можно ответить на комментарии других людей, внимание которых он привлек необычным поведением, особенно в ситуациях, когда ребенок присутствует при разговоре. Важно оградить его от ненужного внимания, похвалы или сочувствия и помнить, что чувствительность не повод для гордости и не предмет для жалости.