

## Как воспитать сверхчувствительного ребенка.

Ваш ребенок остро реагирует на шум, запахи, яркое освещение, с трудом переносит толпу, спешку, грубость и не в состоянии игнорировать раздражители? *Не переживайте, с ним все в порядке!* Просто он относится к 15–20% людей, которых называют **сверхчувствительными**.

Это качество может создавать немало проблем. Сверхчувствительный ребенок склонен занижать самооценку (особенно если родители ругают его за непохожесть на остальных детей). Он часто испытывает беспокойство и напряжение, когда приходится общаться с развязными людьми или сталкиваться с раздражителями в течение дня.

Задача родителей и близких— отнестись к ребенку с пониманием и научить его выживать в нашем агрессивном, динамичном мире.

### ✓ **Методы расслабления**

Сверхчувствительным детям полезно ежедневно медитировать, выполнять дыхательные упражнения и заниматься чем-то успокаивающим, чтобы на время отключиться от внешних раздражителей.

#### **Вот очень простая пятиминутная практика для ребенка:**

*Сядь поудобнее и закрой глаза. Медленно вдохни через нос, втянув живот, сосчитай до пяти... задержи дыхание, сосчитав до пяти... и медленно выдохни, снова сосчитав до пяти... Почувствуй, как с каждым выдохом твое тело расслабляется все сильнее... Еще раз повтори упражнение... Вдыхай спокойно и безмятежно... удерживай дыхание... выдыхай стресс...*

Возможно, ребенку комфортнее считать до четырех или трех. Пусть он выберет такой ритм дыхания, который подходит именно ему. Во время упражнения при каждом вдохе и выдохе можно повторять про себя мантру, например слово «покой» или «тишина».

**Еще один отличный способ релаксации** — мысленное путешествие в какое-нибудь приятное, безопасное и расслабляющее место. Для этого понадобится лишь воображение. Ребенок может в течение нескольких минут представлять, что он лежит на мягком облаке, греется на солнышке под пальмами или принимает ароматную ванну. Этого будет достаточно, чтобы успокоить нервную систему.

Существуют и другие эффективные способы расслабления: чтение вдохновляющей книги, ведение личного дневника, десятиминутный дневной сон под спокойную музыку, неспешные прогулки на свежем воздухе...

Помогите ребенку овладеть разными методами релаксации, чтобы он умел погружаться в состояние безмятежности и контролировать свое эмоциональное состояние даже в напряженной обстановке.

### ✓ **Учеба без напряжения**

Сверхчувствительным детям особенно нелегко приходится в школе. Чрезмерные нагрузки, ответы у доски и шумные перемены — все это источники стресса, которых практически невозможно избежать. Постоянное напряжение вредит здоровью ребенка, приводит к вспышкам раздражительности и мешает концентрироваться на учебе.

**Ниже — несколько действенных способов улучшить ситуацию:**

1. Продумайте стратегии, которые позволят сохранять энергию в течение учебного дня. Поговорите с ребенком о том, как эффективнее использовать перерывы между уроками. Даже в школе есть относительно тихие места (например, библиотека), где можно отдохнуть и собраться с силами. Кроме того, от шума хорошо спасают наушники и беруши.

Обсудите, какие методы релаксации стоит использовать до занятий, на переменах и во время уроков. Например, глубокое дыхание поможет быстро успокоиться, пока учитель думает, кого вызвать к доске. Утром полезно будет помедитировать, а днем — немного прогуляться или почитать художественную книгу.

2. Уделяйте особое внимание домашней работе. Сверхчувствительному ребенку трудно сосредоточиться во время урока, поэтому он может воспринимать материал хуже, чем его одноклассники. Однако в спокойной обстановке он вполне способен наверстать упущенное.

Глубокие знания помогут обрести уверенность в себе. Как следует разобравшись в теме, ребенок будет меньше тревожиться из-за проверочных работ или экзаменов.

3. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок посещал дополнительные образовательные курсы (например, учил английский в языковом центре), то выбирайте учреждения, где педагоги работают с маленькими группами из 3–5 человек. А лучше найдите репетитора для индивидуальных занятий.

Не заставляйте ребенка ходить в секции и кружки, которые ему не нравятся. Возможно, бокс, баскетбол или танцы вызывают у него стресс, зато он с удовольствием пошел бы в художественную школу.

#### ✓ *Спорт без конкуренции*

Физические нагрузки делают нас более здоровыми, улучшают настроение и помогают бороться со стрессом, поэтому они необходимы абсолютно всем. Но для сверхчувствительных людей есть небольшой нюанс: им лучше отказаться от командных и соревновательных видов спорта.

**Ребенка с чувствительной нервной системой могут эмоционально выматывать конкурентная борьба и нацеленность на результат.** Так что индивидуальные физические упражнения будут для него гораздо полезнее, чем, к примеру, игра в школьной спортивной команде по волейболу.

Идеально подойдут пешие прогулки, бег (в своем темпе, а не на скорость), йога, катание на велосипеде, коньках или лыжах.

#### ✓ *Организация времени*

Спешка, огромное количество задач, которые нужно постоянно держать в голове, усталость и недосып — сильнейшие стрессовые факторы, особенно для сверхчувствительного человека. Но грамотное планирование помогает решить эти проблемы.

**Заранее пишите вместе с ребенком план на день.** Отводите на каждое занятие побольше времени, чтобы все можно было делать в спокойном темпе. Обязательно оставляйте перерывы на отдых.

Спланируйте режим дня таким образом, чтобы утром ребенок успевал сделать зарядку и выполнить упражнения для релаксации, а вечером

не засиживался допоздна. Если он обычно опаздывает в школу и бежит на первый урок сломя голову, пусть просыпается и выходит из дома чуть пораньше. Приступать к домашним заданиям тоже нужно вовремя, а не после компьютерных баталий и многочасового просмотра телевизора.

### ✓ *Компьютер и телевизор*

Тревожные новости, фильмы про маньяков, жестокие шоу, несметное количество рекламных роликов, шутеры (игры-стрелялки) могут вызвать перенапряжение и проблемы со сном даже у того, кто не считает себя сверхчувствительным человеком.

Введите для ребенка определенные ограничения. Во-первых, под запретом должны быть игры, фильмы и передачи, где присутствуют сцены насилия. Во-вторых, время, проведенное у экрана, нужно сократить до минимума (нескольких часов в неделю вполне достаточно). В-третьих, после девяти вечера лучше совсем отключать телевизор, компьютер, телефон, планшет и остальные гаджеты.

### ✓ *Мифы о мальчишестве*

Высокочувствительным мальчикам приходится труднее всего. С ранних лет их приучают вести себя жестко. Если они проявляют мягкость и не скрывают эмоции, то взрослые обычно объясняют, что подобное поведение неприемлемо. Очень часто можно услышать такие фразы: «Не реви, ты же не девчонка», «Что это еще за телячьи нежности?», «Будь настоящим мужчиной, дай сдачи».

Не удивительно, что ребенок учится отказываться от своего истинного «я», пытаясь заслужить признание родителей и сверстников. Это отрицание может вызвать страх, беспокойство и низкую самооценку.

### ✓ *Избавьтесь от стереотипов!*

Мальчик не обязан быть агрессивным, грубым, сильным и активным. Если ему скучно слушать новости о спорте или неприятно смотреть боевики, это не свидетельствует о его ненормальности. Он не должен следовать кодексу жесткого мужского поведения только потому, что в обществе сложились такие стандарты.

Позвольте ребенку быть самим собой. Примите его мягкость и чувствительность. Не ругайте, а объясните, как успокаиваться и справляться с внешними раздражителями.

### ✓ *Плюсы сверхчувствительности*

**Сверхчувствительность — это редкость в нашем обществе,** которое в целом легко воспринимает перенапряжение, конкуренцию и агрессию. Однако у людей с тонко настроенной нервной системой **есть масса преимуществ.**

- Они способны по достоинству оценить красоту, изобразительное искусство и музыку.
- Они внимательно относятся к вопросам безопасности и раньше остальных замечают надвигающуюся угрозу.
- У них, как правило, очень богатая внутренняя жизнь.
- Они милосердны, добры и отзывчивы. Многие из них выбирают профессии, связанные с заботой о животных или помощью людям.

В сущности, если бы сверхчувствительные люди составляли большинство, то, вероятно, мы жили бы в мире без войн, экологических катастроф и терроризма. Так что цените тонкую душевную организацию своего ребенка и помогайте ему поверить в себя!

Ирина Балманжи.

Материалы из книги «Сверхчувствительные люди»