**Чувствительный ребёнок**

**Если  у  вас  чувствительный  ребёнок  и  у него жалобы на  то, что  ему то слишком  жарко  или  холодно,  то душно, неудобно, одежда  тесная, одеяло  колючее, еда  ужасно  пахнет, а  гости  разговаривают  слишком  громко и  т.д., что   превращает  вашу  жизнь  в  кошмар,  вам  необходимо    помнить  следующие  правила.**

**Чего  делать  нельзя:**

**Пренебрегать жалобами, переубеждать, и  заставлять делать  то, от  чего  он  отказывается. Он  действительно  так чувствует. Сверхчувствительные  дети   обычно бывают наделены очень  живым воображением и  готовы  выдумывать самые  причудливые объяснения  тому, что  с ними  происходит.  Ребёнок  может  всерьёз  убедить себя  в  том, что  с  ним  что-то не  в  порядке.**

**Что же  делать?**

**Откажитесь  от  надежды  доказать  ему, что  пижама  удобная, а  одеяло мягкое  и  пушистое.  Если  ему  тесно  и  колко – значит, так  оно  и  есть, и  никакие  уговоры  не  помогут! Пусть ребёнок спит в  просторной футболке и  под  тем одеялом, которое  сам  выберет. Не  забывайте  хорошо  проветрить комнату, в  которой он  будет  спать; но  если окна  выходят  на  шумный  двор, заставленный  машинами, вам  наверняка  придётся закрыть форточку, прежде  чем  дитя  согласится   лечь  и  закрыть глаза. Вообще  будьте  готовы   к  тому, что  вам придётся  часто  реагировать на  его  просьбы изменить что-либо  в  окружающей  обстановке. Повторим  ещё раз, что  это  не  капризы!**

**Такова реальность, в которой  существует ваше  сверхчувствительное дитя. Учите   ребёнка  чувствовать  самого  себя. Вы  уже  знаете, что  под  воздействием   сильной  стимуляции он  «взрывается». Но  ведь  это не  происходит  внезапно: понаблюдав, вы  сумеете  увидеть признаки надвигающейся  грозы. Вы заметите, что  ребёнок становится более активным, двигательно расторможенным или, наоборот приобретает  отсутствующий вид.  Одни  карапузы  краснеют, другие  бледнеют. Кто-то начинает  кусать  ногти, кто-то  прыгает  как  заведённый.  Так  или  иначе, взрыв можно  предвидеть.**

**Обращайте  внимание  ребёнка на  эти  признаки, помогите ему связать  воедино  причину  и  следствие: «Пожалуй,  здесь  шумно и душно  для  тебя. Ты,  наверное,  чувствуешь себя  не  слишком  хорошо? Если  так,  давай  попробуем уйти  отсюда  в  какое-нибудь  местечко  потише».**

**Если  ребёнок  научится распознавать признаки  переутомления  и  сообщать об  этом в  приемлемой  форме, вам  не  придётся  сгорать от неловкости в  гостях, где  ваше  чадо  закатывает    публичную  истерику. Однако на  всякий случай заранее  обеспечьте  себе отходные пути, предупредив  хозяев, что возможно  вам  придётся уйти  пораньше. Вовсе  не  обязательно  посвящать  всех  знакомых  в  особенности  вашего   ребёнка: достаточно  намекнуть, что  вам  в  любой момент  могут  позвонить,  и вы  вынуждены  будете отправиться  на  важную  встречу.**

**Да, вам  придётся  подстраиваться  под  потребности и  особенности  вашего  чада, в  чём-то порой  отказывать себе; более тщательно, чем  другим  родителям продумывать ежедневный  распорядок, принимать в расчёт  множество  условий. Но  поверьте,  затраченные  усилия окупятся! Вы убережёте себя  и  ребёнка от множества неприятных переживаний. Он  научится делиться с вами  своими  переживаниями и секретами. Ради  этого  стоит  потерпеть, не  правда ли?**