

# Что делать, если Вы собрались в детский сад

Если ваше решение отвести ребенка в детский сад находится в стадии обсуждения, имейте в виду, что детский сад не является той обязательной ступенью в развитии ребенка, через которую должен пройти каждый. Скорее это вынужденная необходимость, продиктованная обстоятельствами.

Самостоятельность и умение общаться со сверстниками не хуже развиваются и при домашнем воспитании (если родители серьезно и вдумчиво относятся к этим вопросам), а уж об общей эрудиции, интеллектуальном развитии, психологическом комфорте и говорить не приходится.

Но если вы на семейном совете решили, что малыш осенью должен пойти в детский сад, то постарайтесь за оставшееся время подготовить его и себя к этому событию. То, о чем пойдет речь далее, важно для всех родителей, но для вас - особенно, потому что вы ограничены временем.

**1. Если решение уже принято, перестаньте волноваться.** Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

**2. Обратите внимание на режим дня ребенка.** За лето он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. Научите каким-нибудь играм: в слова с самим собой, вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны так называемые пальчиковые игры. Хорошо, если вам удастся смоделировать ситуацию коллективного тихого часа.

Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой. Их приходится долго уговаривать, даже если они остаются с близкими, хорошо знакомыми людьми. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся "традицию" расставания. "Почетной обязанностью" малыша может стать помощь маме при сборах на работу ("А ну-ка неси мою "рабочую" сумку" или "Куда же это я положила зонтик? Ты не мог бы поискать его?"), а также такие ритуалы, как провожать маму до лифта или махать рукой из окна.

**3. Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в мамино отсутствие, следят за временем, когда она должна прийти. В отсутствии мамы у**

них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы. **Лучше всего в этой ситуации обратиться к психологу.** Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми - все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.

4. На практике лучше всего **приучать ребенка к расставанию с мамой**, создавая такие ситуации, когда малыш сам хочет попросить маму отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а маме нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, что он должен успеть сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать.

5. **При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам.**

6. Последите, **как ребенок играет с другими детьми.** Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек. Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.

Ещё хотим сказать об игрушках. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослышет "жадиной" или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.



# Как родители могут помочь ребёнку в период адаптации

- ✚ По возможности, расширяйте круг общения ребёнка, помогите ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обратите внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, высказывайте положительное отношение к ним.
- ✚ Помогите ребёнку разобраться в игрушках: используйте сюжетный показ, совместные действия, вовлекайте ребёнка в игру.
- ✚ Развивайте подражательность в действиях: «полетаем, как воробышки, попрыгаем, как зайчики».
- ✚ Учите обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
- ✚ Не высказывайте сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в дошкольное учреждение.
- ✚ Приучайте ребёнка к самообслуживанию, поощряйте попытки самостоятельных действий.
- ✚ Требования к ребёнку должны быть последовательными и доступными. Тон, которым вы сообщаете ребёнку свои требования - дружелюбно-разъяснительный, а не повелительный.
- ✚ Если ребенок не желает выполнять просьбы, вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: мне не нравится, когда дети плачут; я огорчена; мне трудно.
- ✚ Соизмеряйте собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребёнка.
- ✚ Важно также постоянно поощрять ребёнка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.
- ✚ Планируйте своё время так, чтобы первые 2-4 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день.



Скорее всего, ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни. Ваша задача – быть спокойными, внимательными и заботливыми.

**Обнимайте ребёнка как можно чаще!!!**

# Что делать, если ребенок впадает в истерику

Детям раннего возраста иногда свойственны припадки ярости, во время которых они падают на пол, бьют по полу руками и ногами, кричат, колотят окружающих. Чаще всего такое поведение возникает в ответ на запрет взрослых (нельзя брать какую-нибудь вещь, нельзя играть в луже) или на отказ купить игрушку, шоколадку. Иногда подобная вспышка может стать следствием конфликта со сверстниками. Например, если кто-то из детей отбирает у ребенка игрушку, а он не знает, что сделать в этой ситуации, как привлечь внимание взрослых, как выразить свою обиду.

Специалисты рекомендуют в таких случаях следующие тактики. Если истерика началась в ответ на отказ или запрет взрослого, родители не должны тут же отменять свое решение, лучше твердо сказать «нет» (конечно, в том случае, если запрет является действительно необходимым). Мы не рекомендуем в момент ярости поднимать ребенка с пола и насильно брать его на руки. Но если ребенок сам просится на руки, следует выполнить его просьбу. Но любые нравоучения в этот момент будут преждевременными.

Нежелательно во время истерики оставлять ребенка одного. Это может быть небезопасно. Однако если взрослый сам находится в состоянии крайнего эмоционального возбуждения и не может контролировать свои действия, лучше все же отойти от ребенка.

Очень часто родители в состоянии гнева либо кричат на ребенка, либо шлепают его (порой, не соразмеряя силу удара). Впоследствии же они испытывают чувство вины и раскаяния.

В момент наибольшей интенсивности приступа ребенок может не слышать уговоров взрослых, но когда «эмоциональный накал» снизится, можно попробовать отвлечь ребенка, переключить его внимание на какое-либо действие или предмет.

## **ИТАК, если ребенок впадает в истерику:**

- Не отменяйте немедленно своих решений.
- Не берите ребенка насильно на руки.
- Не старайтесь поднять ребенка с пола.
- Не оставляйте ребенка одного.
- Следите за своим эмоциональным состоянием.
- Переключите внимание ребенка.



# Что делать, если ребенок кусает других детей

Многие родители и воспитатели жалуются, что малыши часто кусают и сверстников, и взрослых. Прежде чем наказывать ребенка (что чаще всего и происходит), необходимо выяснить причину подобного поведения.

Бывает, что малыш, таким образом, поступает, пытаясь исследовать окружающий его мир. В этом случае взрослый, конечно же, должен твердо сказать «нет», «нельзя», объяснить, почему нельзя, и предоставить ребенку приемлемый способ реализации его потребности. Можно дать ребенку резиновое кольцо для кусания, кусочек хлеба, печенье или показать ему какой-нибудь интересный предмет, который заинтересует малыша.

Иногда кусание может стать выражением чувства беспомощности перед действительностью, следствие испытанного дискомфорта, с которым ребенок не умеет справляться сам.

Бывает, что ребенок кусается, так как просто не знает, как еще привлечь внимание взрослого, чем мяться, куда направить свою энергию. Тогда взрослый тоже должен уделить внимание, прежде всего «жертве», а потом научить ребенка способам развлечь себя самому.

Некоторые родители полагают, что если они строго накажут ребенка за проступок, он запомнит это и научится действовать менее агрессивно. В качестве наказания они шлепают ребенка, кричат на него, а иногда предлагают тому, кого укусили, ответить обидчику тем же. Подобная реакция порождает целый клубок агрессии, и иногда таким способом общения и выяснения отношений сражаются» и другие дети в группе.

Старайтесь не стыдить малыша за то, что он укусил ребенка, а объяснить ситуацию. Иначе он может сделать из вашего монолога только один вывод: «Я плохой, и никто меня не любит». Тогда ждите новых вспышек агрессии.

## **ИТАК, если ребенок кусает детей:**

- Выясните причину подобного поведения.
- Если ребенок исследует окружающее, твердо скажите ему «нельзя!»
- Если ребенок выразил, таким образом, протест, прежде всего, уделите внимание «жертве». Попросите ребенка пожалеть обиженного им малыша.
- Обязательно отреагируйте на укус, не оставляйте его без внимания.
- Объясните ребенку, почему нельзя кусаться.
- Не кричите ребенка, не шлепайте его.
- Не заставляйте его просить прощение.
- Не стыдите ребенка.
- Уделите ребенку внимание. Он нуждается в этом.



# Что делать, если ребенок ревнует к другим детям

Проблема ревности может возникнуть как в семье (по отношению к братьям и сестрам), так и в детском саду (по отношению к другим детям в группе). Чаще всего дети яркими проявлениями ревности добиваются внимания взрослого. Иногда поведение маленького ревнивца становится агрессивным и может нанести вред окружающим.

Агрессивную вспышку взрослый должен постараться «погасить» и тут же предложить два-три приемлемых способа выхода из ситуации.

В качестве профилактики взрослому желательно почаще одобрять малейшее проявление дружелюбия и терпимости ревнивца по отношению к окружающим его детям. В те моменты, когда «соперники» играют мирно, воспитатели или родители могут похвалить их, дать детям понять, что они любимы и что внимание взрослого они скорее могут получить, демонстрируя доброжелательное отношение к другим. Даже совсем маленькие дети могут уловить и понять внимание и заботу.

Иногда острое чувство ревности может вспыхнуть при появлении в семье младенца. Старший ребенок может вести себя агрессивно по отношению к малышу, может начать грубить маме, отказываться от еды, от игрушек. Случается, что двух-трехлетний ребенок в подобной ситуации вдруг вновь просит у мамы соску, начинает «сюсюкать», а иногда — писать в штаны, хотя уже давно отвык от этих привычек.

Подобный регресс развития ребенка наступает вследствие непреодолимого желания, во что бы то ни стало вернуть внимание и расположение близких, занять прежнее место кумира в семье. Родители не должны критиковать ребенка, ругать и поддразнивать его. Лучше заострить внимание на его «взрослых» поступках. Например, ребенок поставил на место свои игрушки, самостоятельно застегнул пуговицы — похвалите его за это, тогда он утвердится в мысли, что быть большим — это огромная привилегия. Тогда ребенок поймет, что внимание родителей можно привлечь не только своей беспомощностью и зависимостью, но и «взрослыми» делами.

Однако только похвал ребенку будет, скорее всего, мало. Поэтому как бы ни было тяжело маме управляться с домашними делами и уходом за младенцем, она обязательно должна уделять время на общение со старшим ребенком. Причем в моменты такого общения, хотя бы 2-3 раза в день, внимание и любовь мамы должны быть безраздельными (без присутствия младенца).

Планируя следующий день, маме следует распределить время таким образом, чтобы побыть наедине со старшим ребенком. Конечно, это трудно, но возможно. Попробуйте — и вы убедитесь в этом сами. Кроме того, вы получите удовольствие от общения с вдруг повзрослевшим сыном или дочерью.

Бывает, что на помощь молодым мамам спешат бабушки и дедушки. Отлично! Общение с ними — спокойное и доброжелательное — поможет

ребенку почувствовать свою значимость и любовь близких. Но такое общение полностью не компенсирует невнимание родителей. Более того, если добрые дедушка и бабушка, стремясь облегчить всем жизнь, забирают к себе старшего внука или внучку, ребенок, с одной стороны, «купается» во внимании окружающих, а с другой — чувствует оторванность от семьи, ненужность и брошенность. Если возможно, пусть лучше бабушка и дедушка побудут с младенцем, а мама погуляет со старшим ребенком, почитает ему книгу, порисует, просто посидит рядом. Если же бабушка и дедушка пока еще не готовы прийти на помощь, мама и папа, когда младенец спит, занимаясь домашними делами, могут привлекать к ним старшего ребенка, разговаривая с ним как можно больше. Главное для него — знать, что он любим и нужен родителям.

**ИТАК, если ребенок ревнует к другим детям:**

- Одобрите малейшее проявление дружелюбия и терпимости «ревнивца».
- Не критикуйте ребенка, не поддразнивайте его.
- Не стыдите малыша.
- Заостряйте внимание на «взрослых» поступках ребенка.
- Уделяйте безраздельное внимание малышу.
- Не отдавайте ребенка надолго бабушкам и дедушкам.



# Что делать, если ребенок говорит грубые слова

Ребенок раннего возраста активно впитывает все, что видит и слышит, что происходит вокруг него. Он не просто видит и слышит, но и непроизвольно запоминает все увиденное и услышанное. И никто из взрослых не в состоянии запретить ему это делать. Поэтому проводить профилактику грубых и неприличных слов невозможно. Единственное, что можно сделать, так это самим не произносить подобные слова в присутствии ребенка. Тогда мы будем уверены хотя бы в том, что подобным выражениям ребенок научился не в семье. Но помимо общения с нами малыш наблюдает за детьми более старшего возраста, слышит речь взрослых на улице и в транспорте, смотрит телевизор и т. д.

Услышав что-то новое, незнакомое, ребенку хочется продемонстрировать перед взрослыми то, чему он только что научился, иногда ребенок с гордостью копирует не совсем приличную речь значимого для него взрослого (так как подражание — одна из черт детей раннего возраста). А иногда ребенок произносит нечто необычное для того, чтобы посмотреть на нашу реакцию, узнать, хорошо или плохо он поступает. Если мы станем ругать его и показывать свое раздражение и недовольство, возможно, он научится таким образом вызывать вспышки нашего гнева, тем самым завоевывать наше внимание к нему, пусть даже и негативное.

Поэтому, если мы слышим от ребенка неприличные слова, прежде всего, необходимо спокойно, без лишних эмоций сказать ему, что так говорить НЕЛЬЗЯ. Вместо этих слов можно сказать, например, вот так... И взрослый дает образец другого высказывания, которое заменит произнесенную грубость. Ведь иногда ребенок говорит что-то не так, как хочется нам, потому что не умеет и не знает, как можно сказать по-другому.

Не следует читать малышу и длинных нотаций. Вряд ли он услышит все, что вы ему сказали, а тем более изменит свое поведение.

## **ИТАК, если ребенок говорит грубые слова:**

- Объясните ребенку, что такие слова говорить нельзя.
- Покажите, какими словами можно заменить грубость.
- Не ругайте его.
- Дайте возможность ребенку выплеснуть его агрессию другим способом, например, в игре.
- Отвлеките ребенка.
- Не угрожайте ребенку наказанием.
- Кратко извинитесь перед окружающими, если вы находитесь в общественном месте.



# Что делать, если ребенка не «оторвать» от телевизора

Иногда полуторагодовалые - двухлетние дети могут часами просиживать у телевизора. Их привлекает, завораживает движение, мелькание на экране, они с удовольствием узнают уже знакомых героев сказок и даже взрослых сериалов. Многие родители тревожатся по этому поводу, приходят на прием к психологам за советом, что же делать, чтобы отучить малыша от этой «пагубной» привычки.

Конечно, бесконечное сидение у телевизора может отрицательно сказаться на здоровье ребенка, на его поведении, на взаимоотношениях в семье. Специалисты утверждают, например, что немало семей распадается оттого, что семейный ужин, который еще недавно был символом семейного счастья, с появлением телевизора превратился в «кинозал».

Отсутствие общих тем для разговора, глухое недовольство тем, что включили не тот канал, не тот фильм, не ту передачу, — все это отнюдь не способствует укреплению семейных уз.

Однако периодические просмотры телевизионных передач не могут принести так уж много вреда. Если родители заранее просматривают телевизионную программу, выбирают для ребенка подходящие передачи, а главное, во время просмотра находятся рядом с малышом, телевизор может стать источником интересной информации и дальнейших контактов с родителями.

Если же ребенок один часами смотрит телевизор, взрослые могут ограничить время просмотра: твердо сказать ребенку, что он будет смотреть только один (или два) мультфильма в день. Причем пусть ребенок сам выберет, что именно он будет смотреть.

Если же малыш сопротивляется, не соглашается на ваши условия, а продолжает капризничать и требовать включения телевизора, предложите ему выбор: смотреть передачу или поиграть с папой в футбол (погулять с бабушкой, с братом, вымыть с мамой посуду, поиграть всей семьей в лото).

## **ИТАК, если ребенка не «оторвать» от телевизора:**

- Заранее познакомьтесь с телевизионной программой.
- Выберите подходящие для ребенка передачи.
- Смотрите передачи вместе с малышом. Объясняйте и обсуждайте увиденное.
- Ограничьте время просмотра и количество передач.
- Предложите выбор: смотреть телевизор или поиграть в увлекательную игру с родителями.



# Рекомендации для родителей по воспитанию детей с синдромом дефицита внимания

• В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах.

• Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».

• Говорите спокойно, сдержанно, мягко. (Окрики возбуждают ребёнка.)

• Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

• Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

• Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).

• Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.

• Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.

• Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

• Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

• Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис).

• Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.



# Рекомендации для родителей тревожных детей

## Повышаем самооценку ребёнка.

Необходимо:

- обращаться к ребёнку по имени;
- хвалить его даже за незначительные успехи (причём похвала должна быть искренней и ребёнок должен знать, за что его похвалили).
- отмечать его в присутствии других детей.
- чтобы ребёнок, чаще участвовал в таких играх, как «Комплименты», «Я дарю тебе», которые помогут узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей».

## Снимаем мышечное напряжение.

Рекомендации:

- Играть в игры, связанные с телесным контактом.
- Проводить упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, массаж и просто растирания тела.
- Ещё один способ излишней тревожности – раскрашивание лица старыми мамиными помадами. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут приготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесёт им ещё больше удовольствия.

## Обучаем детей управлять своим поведением.

Рекомендации:

- Взрослым желательно привлекать ребёнка к совместному обсуждению проблемы (в детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих ситуациях). Желательно, чтобы каждый ребёнок сказал вслух о том, чего он боится. Предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о них. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.
- Нельзя сравнивать детей друг с другом – это приём категорически запрещён (когда речь идёт о тревожных детях). Желательно вообще избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. (Иногда травмирующим фактором, может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета.) Лучше сравнивать достижения

ребёнка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если ребёнок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: «Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию» или «Ваш сын закончил рисунок последним».

- Если у ребёнка появляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие – либо виды работ, учитывающие скорость. Такого ребёнка следует спрашивать в середине занятия. Нельзя его подгонять и торопить.

- Обращаясь к тревожному ребёнку с просьбой или вопросом, желательно установи с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимете ребёнка до уровня ваших глаз.

- Совместное со взрослыми сочинение сказок и историй учит детей выражать словами свою тревогу и страх. И даже если они приписывают их не себе, а вымышленному герою, это помогает снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокаивает.

- Очень полезно играть с детьми в ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребёнка (например, ситуация «боюсь воспитателя» даст возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация «боюсь войны» позволит действовать от имени фашиста, бомбы, т.е. чего-то страшного). Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребёнка, а кукла ребёнка – роль взрослого, помогут ребёнку выразить свои эмоции, а взрослому – сделать много интересных и важных открытий.

- Очень полезно играть с детьми в подвижные игры. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре («война», «казаки – разбойники») ребёнок переживает и сильный страх, и волнение, что помогает ему снять напряжение в реальной жизни.

- Обучать ребёнка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.



# Рекомендации для родителей агрессивных детей

## При взаимодействии с агрессивным ребёнком:

1. Принимайте ребёнка таким, какой он есть;
2. Предъявляя к ребёнку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности;
3. Расширяйте кругозор ребёнка;
4. Включайте ребёнка в совместную деятельность, подчёркивая его значимость в выполняемом деле;
5. Игнорируйте лёгкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.
6. Борьба с агрессивностью надо терпением – это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей и воспитателей.
7. Объяснением. Подскажите ребёнку, чем интересным он может заняться.
8. Поощрением. Если вы хвалите ребёнка за хорошее поведение, это пробудит в нём желание ещё раз услышать эту похвалу.

## Если ребёнок испытывает страхи:

- принимайте ребёнка таким, какой он есть, давая ему возможность измениться;
- развивайте в ребёнке положительные эмоции, почаще дарите ему своё время и внимание;
- с пониманием относитесь к переживаниям и страхам ребёнка, не высмеивайте их и не пытайтесь решительными мерами искоренить этот страх;
- заранее проиграйте с ребёнком ситуацию, вызывающую страх.

## Если ребёнок лжёт:

- чаще хвалите, ободряйте ребёнка, поощряйте его за хорошие поступки;
- если вы уверены, что ребёнок лжёт, постарайтесь вызвать его на откровенность, выяснить причину;
- найдя возможную причину лжи, постарайтесь деликатно устранить её так, чтобы разрешить эту проблему;
- не наказывайте ребёнка, если он сам сознается во лжи, дайте оценку собственному поступку.



# Рекомендации родителям застенчивых детей

**Родители занимают в жизни ребенка основное место.**

Кто, как не они, должны помочь своим детям в преодолении застенчивости?

Первое, над, чем следует задуматься, - это изменение стиля семейного воспитания.

Известный американский психолог и психотерапевт Луиза Хей говорит, что ребенок относится к себе так же, как относятся к нему родители. Он точно так же себя ругает, как это позволяют себе родители. Он начинает себя не любить, а от нелюбви к себе рождаются все проблемы человека, в частности, болезни. "Никогда ни при каких обстоятельствах нельзя критиковать себя. Себя нужно любить".

Человеку дана одна жизнь, во всяком случае, на земле. Если верить Эрику Берну, жизненный сценарий ребенку задают его родители. И он должен жить именно по своему собственному сценарию, а не ориентироваться на чужие стандарты, которые могут измениться.

## **Основные задачи родителей:**

- Развить у детей позитивное самовосприятие. - Сформировать уверенность в себе и адекватную самооценку. - Воспитать у ребенка чувство собственного достоинства.

**ПОЗИТИВНОЕ САМОВОСПРИЯТИЕ.** Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо. Известно изречение: "Никогда не говорите о себе плохо, за вас это сделают ваши друзья". Естественно, прежде всего, сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самим собой. Помните, что ненависть к себе порождает утрату смысла жизни.

В. Леви, отечественный психотерапевт и психолог, советует: - не сравнивать себя с другими, потому что каждый человек - индивидуальность; - перестать себя оценивать; - принимать себя как данность. Родители могут изменить Я-концепцию (Я-концепция - это самовосприятие) ребенка в позитивном направлении, если будут соблюдать определенные принципы. У хороших родителей должны быть в наличии: - Эмпатия - способность к пониманию ребенка и сопереживанию. Создайте атмосферу доверия в своем доме, стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие. Это приведет к тому, что ребенок почувствует, что его понимают и принимают таким, каков он есть. Ведь застенчивый ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут. Этого допускать нельзя. - Безусловное позитивное отношение - принятие ребенка со всеми достоинствами и недостатками, не давая воли чувству неудовлетворенности и желанию сию же минуту ребенка изменить.

Это, разумеется, не означает безоговорочного одобрения всего негативного, что есть у вашего ребенка. Просто вы должны понимать трудности, которые возникают у ребенка, и принимать ограниченность его возможностей на данной стадии развития. - Искренность - неподдельное выражение своих чувств, естественность. Ребенок должен испытывать чувство безопасности и непринужденности.

### **Самооценка и уверенность в себе.**

1. Повышение самооценки начинается с похвалы.
2. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха.
3. Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.
3. Изменяйте не ребенка, а его поведение.

Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков и высокого уровня тревожности.

4. Понижайте тревожность всеми возможными способами.
5. Обучайте ребенка навыкам общения.

Объясните ему, что для того, чтобы быть интересным для ровесников, нужно много читать, интересоваться явлениями и событиями и таким образом привлечь к себе внимание.

6. Не позволяйте никому насмеяться над своим ребенком.

### **Воспитание чувства собственного достоинства.**

Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами (если ему так кажется). Обязательно в нем есть много хорошего. Задача родителей - найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить.

Задача родителей - научить детей пользоваться достоинствами, не заикливаясь на недостатках, то есть "включать" компенсаторные механизмы. Тогда ребенок поймет: "Да, я слаб в математике, но зато я лучший спортсмен".

Детям можно предложить самовыразиться в какой-то роли. Например, мысленно превратиться в другого человека, поговорить чужим голосом, придумать ситуации и проиграть поступки, не свойственные ребенку.

Не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас. Пусть они выражают несогласие с вами и вообще свое мнение. Конечно, послушные дети очень удобны, но "соглашатели" убивают собственную личность.

Как можно раньше приучите детей к ответственности за свои поступки и принятию решений.

Научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

Ребенок, преодолевший болезненную застенчивость, откроет для себя новый мир, почувствует вкус жизни и будет успешен и счастлив.



# ОХ УЖ ЭТИ ССОРЫ, ИЛИ НЕМНОГО О ДЕТСКОЙ КОНФЛИКТНОСТИ

## Советы, касающиеся особенностей взаимодействия родителей с конфликтными детьми.

- По возможности сдерживайте стремление ребенка провоцировать ссоры с другими детьми. Обращайте внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотание с обидой себе под нос. Конечно, у всех родителей бывают моменты, когда им некогда или нет сил контролировать своих детей, но именно в этот момент и может разразиться буря.
- Никогда не обвиняйте в причинах конфликта своего или чужого ребенка, не разобравшись в причинах ссоры. Не стоит стоять горой и покрывать своего ребенка – скорее всего в ссоре виноваты обе стороны.
- После ссоры обсудите с ребенком причины произошедшего, постарайтесь вместе с ним определить те действия, которые вызвали конфликт, вместе найти иные способы преодоления сложной ситуации.
- Никогда не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения. Он может утвердиться в мысли, что конфликты неизбежны, и будет сознательно провоцировать их.
- Показывайте ребенку пример эффективного общения. Не вступайте в конфликты, не ругайтесь и не ссорьтесь с ребенком. Если вы недовольны его поведением, объясните причины своего настроения и попытайтесь показать ребенку, как можно исправиться.

## Правила дружбы.

- Помогай товарищу. Если у тебя что-то получается лучше – научи его. Если твой друг попал в беду, помоги ему, чем можешь.
- Делись с друзьями. Не старайся взять себе самое лучшее.
- Останови друга, если он делает что-то нехорошее. Если товарищ не прав, скажи ему об этом.
- Не ссорься, не спорь по пустякам, не зазнавайся, не завидуй. Радуйся успехам своих друзей вместе с ними.
- В игре соблюдай правила, старайся выигрывать честно. Не радуйся, когда другой проигрывает, не смейся над ним.
- Обидно, когда ты проигрываешь, но не стоит падать духом и злиться на своих друзей – ни на того, кто выиграл в игре, ни на того, по чьей вине произошло твое поражение.
- Если ты поступил плохо, не бойся признать свою ошибку. Умей спокойно принять помощь, замечания, советы от других ребят.



# Советы родителям импульсивных детей

1. Прежде всего, определите условия, которые оказывают на ребенка наиболее неблагоприятное возбуждающее воздействие. Постарайтесь лишний раз не подвергать ребенка воздействию таких условий.

2. Введите в его деятельность различные игры, во время которых он может учиться сдерживаться и регулировать свою деятельность. Это могут быть как подвижные игры, так и учебные, например такие, как "Говори - не говори" по команде, "Запрещенное движение", "Съедобное - несъедобное". Поощряйте его во всех случаях и сразу, не откладывая на будущее, когда он пытался сдержаться.

3. Старайтесь давать ребенку короткие, четкие и конкретные инструкции.

4. Постарайтесь заранее обсудить с ребенком правила поведения в той или иной ситуации.

5. Почаще предоставляйте ребенку право выбора, при этом он должен объяснить, чем обусловлен его выбор. Необходимость объяснять причину своих поступков поможет ребенку лучше осознавать их, а значит, контролировать свое поведение.

6. И, наконец, самый главный совет. Общаюсь с импульсивным ребенком, сохраняйте спокойствие. Помните, что ребенку передается ваше возбуждение.



# "Не хочу! не буду! не надо!"

Еще совсем недавно ласковый и послушный ребенок вдруг становится упрямым, истеричным, строптивым – практически неуправляемым. Его упрямство – способ проявления собственной воли. Он не дает маме надеть на него колготки, построить дом из кубиков, на прогулке тянет ее туда, куда хочется именно ему. На любое возражение может реагировать криком, слезами, нередко переходящими в настоящую истерику.

Он часто отказывается от любого предложения взрослого («Не хочу!», «не буду!», «Не надо!»). Такая капризность ребенка – пока единственная для него возможность проявления своей значимости, а также возможность потребовать ее уважения от других. Часто ребенок может, но не хочет сделать что-то сам, требует свое, хочет, чтобы весь мир, все окружающие подчинялись только его интересам. Он начинает говорить, как маленький, искажая слова, начинает ползать, требует, чтобы его покормили с ложки. Следует еще раз подчеркнуть, что такое тяжелое, кризисное поведение – абсолютно нормальное явление для трехлетнего ребенка. Более того, кризисные проявления и новообразования – основа будущего развития малыша. Яркое проявление самостоятельности и самоутверждения ребенка – свидетельство того, что его развитие идет в соответствии с возрастом. Не стоит пугаться кризисного поведения, не стоит говорить ребенку, что он «плохой» или хуже других. Надо попытаться помочь ему преодолеть этот сложный период и смягчить проявления кризиса. Каждый ребенок развивается индивидуально, поэтому и кризисные реакции могут проявиться уже с 2,5 лет, а закончиться в 3,5 – 4 года.

## **Как помочь ребенку преодолеть кризисные проявления?**

- Поощряйте самостоятельность и активность, предоставьте возможность исследования. Постарайтесь взять на себя роль консультанта, а не запретителя.
- Объясните, что «можно» и что «нельзя» делать.
- Оставайтесь рядом с ребенком, покажите, что вы понимаете и цените его, уважаете его достижения и можете помочь в случае неудачи.
- Будьте последовательны в своих требованиях. Если Вы что-то не разрешаете ребенку, то стойте на своем до конца. В противном случае слезы и истерики станут для него удобным способом добиться своего.
- Следите за тем, чтобы все окружающие предъявляли к ребенку одинаковые требования. Иначе то, что не разрешили папа или мама, будет очень легко выпросить у бабушки – и тогда все усилия будут напрасны.
- Не пытайтесь ругать или уговаривать ребенка во время приступа упрямства. Скорее всего, он просто не обратит на Вас внимание. Для любой истерики требуется зритель, и Ваше особое внимание будет только на руку маленькому упрямцу.

•Во время приступа попытайтесь переключить внимание ребенка, показав ему что-то новое и интересное. Подобные приемы могут отвлечь внимание капризы от плача и истерики; в противном случае Вы можете какое-то время просто не обращать на это внимание – истерика пройдет сама собой, ведь кричать и топтать ногами без зрителей совсем неинтересно.

•Будьте готовы принять ребенка, поговорить и поиграть с ним после приступа, не вспоминая того, что случилось. Не стоит демонстрировать свою обиду и негодование, особенно после того, как все уже закончилось, - этим Вы можете спровоцировать новую истерику.

•Используйте игру для сглаживания кризисных вспышек. Например, если ребенок отказывается, есть, не настаивайте, посадите мишку за стол и пусть ребенок его кормит, но мишка хочет, есть по - очереди – ложка ему, ложка Коле.

•Для благополучного развития ребенка желательно подчеркивать, какой он уже большой, не «сюсюкайте», не старайтесь все сделать за ребенка.

•Любите ребенка и показывайте ему, что он Вам дорог даже заплаканный, упрямый.

# «Кризис 7 лет»

Ребенок прощается с детским садом, и вот он на пороге еще одной ступеньки детства, впереди новая, школьная жизнь. Там он уже не будет «малышом», потому что становится взрослым! Однако чтобы успешно подняться по этой лестнице взросления, ребенок должен многое уметь и, прежде всего, быть готовым к тому, чтобы учиться в школе. В психологии есть термин «школьная зрелость», т.е. ребенок должен «созреть», чтобы успешно преодолеть кризис семи лет, выдержать нагрузки школы, ее мир требований, отношений со сверстниками и учителями, изменение отношений между ним и Вами.

## Каковы предпосылки успешной адаптации к школе?

**1. Умственная, интеллектуальная готовность.** К 6-и годам ребенок должен иметь элементарные познания об окружающей действительности, о пространстве, времени, живой и неживой природе. Он должен уметь обобщать, классифицировать, выделять главное, второстепенное. У ребенка появляется жажда знаний, игры и развлечения уходят на второй план, усиливается любознательность (ребенок задает вопросы больше философские или касающиеся определенных наук, чем житейские). Ребенок уже интересуется не только конечным результатом проделанной работы, но и способами ее выполнения, умеет сам оценивать свою работу. Также у него должны быть развиты произвольная память и речь (если необходимо, обратитесь к логопеду).

**2. Эмоционально-социальная (личностная) готовность.** Чтобы успешно заниматься в школе, ребенок должен быть готовым к роли ученика, который имеет свои права и обязанности. Это умение владеть собой и подчинять свои желания необходимости (произвольное поведение) - ребенок постепенно теряет свою трогательную непосредственность. Большое значение имеет умение налаживать контакт со сверстниками, умение уступать и защищаться, подчиняться общим правилам и отстаивать свое мнение. У ребенка должна быть эмоциональная независимость, которая развивается (или угнетается) с Вашей помощью. Готовым к школьному обучению считается ребенок, которого школа привлекает не только внешней стороной (тетради, учебники, красивый ранец), но и возможностью получить новые знания, обрести друзей.

## Признаки кризиса.

Повышенная утомляемость, раздражительность, вспышки гнева, замкнутость, плохая успеваемость, агрессивность или, наоборот, излишняя застенчивость, повышенная тревожность (ребенок играет роль шута среди сверстников, выбирает в друзья старших детей, заискивает перед воспитателями, учителями, старается им угодить, чрезмерно вежлив), низкая самооценка. Возможные неблагоприятные последствия Нежелание учиться, посещать школу; низкая успеваемость; проблемы в общении со сверстниками; закрепленная высокая тревожность в сочетании с неадекватной самооценкой; может развиваться невроз, который необходимо лечить с помощью психолога, психиатра.

## Рекомендации:

- Будьте внимательны к ребенку, любите его, но не «привязывайте» к себе, пусть у него будут друзья, свой круг общения. Будьте готовы поддержать ребенка, выслушать и ободрить его. Залог успеха – доброжелательные и открытые отношения в семье. Справиться с проблемой легче, когда она только возникла и не привела еще к негативным последствиям.
- Заранее проверьте у ребенка уровень школьной зрелости.
- Создайте условия для развития интеллекта (игры, развивающие игры и упражнения, познавательные книги), речи (чтение сказок, стихов, беседы).
- Поощряйте общение со сверстниками.
- Учите ребенка управлять эмоциями (на примере своего поведения; есть специальные игры и упражнения).
- Следите за состоянием здоровья (больной, ослабленный ребенок хуже воспринимает новую информацию, не идет на контакт с окружающими).
- Психологически готовьте к школе: расскажите, что ему предстоит (с положительной окраской), какие могут быть сложности и как можно с ними справиться, проведите экскурсию по школе.

