

Как успокоить ребёнка непоседу



Всем детям прекрасно знакомо состояние неустойчивости. У них «батарейки разряжаются» только вечером, причем довольно-таки неожиданно. Мы все время говорим о пользе двигательной активности. Теперь подумаем, как научить малыша расслабляться. Это не менее важно для гармоничного развития тела и психики каждого ребенка.

СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО МЕТОДОВ РАССЛАБЛЕНИЯ. По каждому из них можно работать с ребенком.

- ♦ Простые физические упражнения, которые помогают сбросить мышечные напряжения во всем теле. Такие, например, как потряхивания, махи, качания, потягивания.
- ♦ Упражнения на максимальное напряжение в мышцах, а затем их непроизвольное расслабление. Напрягать можно как все тело, так и отдельные его части. Эти упражнения дают ребенку возможность «слышать» свое тело, наблюдать за его внутренними процессами.
- ♦ Упражнения на произвольное, то есть осознанное расслабление. Они даются детям сложнее, поскольку им пока что трудно концентрировать внимание на одном объекте. Кроме того, в таких упражнениях обязательно задействован осознанный контроль дыхания, чего дети пока делать не умеют.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ (по методике педагога-психолога Л. А. Соловьевой).

«Щенок после купания». Представьте себе щенка, который вылез из речки и отряхивается. Покажите малышу, как это происходит. Сначала потрясите головой, плечами, затем руками, кистями, туловищем, ногами, стопами. Некоторые называют это упражнение «трясучкой».

«Ветер качает деревья». Примите удобное, устойчивое положение тела. Поднимите руки вверх и представьте, что вы — деревья, которые раскачивает ветер.

Представляйте себя тоненькими, хрупкими березками и толстыми, мощными дубами. Пусть малыш сам выберет свое дерево.

«Пляшущий Петрушка». Представьте себе шумную ярмарку с баранками, самоварами, веселым базарным гамом и танцующим Петрушкой. Пусть малыш делает произвольные, хаотические движения всем телом и подурчится от души. Можно также представить себя куклой-марионеткой, которая повисла на ниточках.

«Надуваем шарик». Это упражнение позволит ребенку понять, как можно максимально напрячь мышцы и по своей воле их расслабить. Сядьте в удобное положение (желательно с опорой для спины), сложив ноги по-турецки. Произнесите примерно следующую фразу: «Представь, что у тебя в животе маленький зеленый шарик. Давай его надуем!» Дышите животом, все больше и больше надувая свой шарик. Дойдите до максимальной амплитуды вдоха, а затем отпустите дыхание на выдохе и «сдуйте шарик». Это упражнение дает несколько положительных результатов: учит правильному дыханию, формирует навык расслабления, а также развивает способность к визуализации, по сути, образному мышлению.

НАВЫКИ РЕЛАКСАЦИИ. Прежде чем приступить к упражнениям на релаксацию, вспомним о важных правилах.

- ♦ Насильно уложить ребенка на коврик, попросить его закрыть глаза и послушать текст, да еще и расслабиться при этом — невозможно. Приглашайте к таким занятиям малыша тогда, когда он здоров, в хорошем настроении и готов «поиграть» в еще одну игру.
- ♦ Проводите упражнения на релаксацию во второй половине дня. Можно это делать и перед сном, особенно, если ребенка что-то тревожит или у него был трудный день.
- ♦ Будьте сами спокойны и уравновешены, когда произносите слова. Придумывайте простые и понятные тексты. Говорите тихим голосом, без особых эмоций.
- ♦ Не удивляйтесь, если малыш уснет во время релаксации. Если это произошло, считайте, что у вас все получилось.

Релаксационный текст Л. А. Соловьевой

«Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что — вы семена, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке.

Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо- влево. А теперь расскажите, что вы почувствовали, когда были цветком».



Книги для детей 3, 4, 5 лет

Какие книги выбрать для ребёнка дошкольного возраста?

Дети вырастают из книг так же, как из старых одежек. Прошли те старые, добрые времена, когда вашей настольной книгой была «Курочка Ряба». Конечно, читать Аристотеля и Байрона

на сон грядущий еще рановато .

Но на вашей книжной полке уже появилось много новых, занимательных и, главное, любимых книг.

Какие книги читать детям 3, 4, 5 лет

Аким Я. Стихи.

Александрова Т. «Домовенок Кузька».

Белозеров Т. Стихи.

Берестов В. Стихи.

Бианки В. Рассказы о животных.

Благинина Е. Стихи.

Введенский А. Стихи.

Ганина М. «Тяпкин и Леша».

Гаршин В. «Лягушка-путешественница».

Георгиев С. «Елки-палки, или Фельдмаршал Пулькин», «Один мальчик, одна девочка», «Кошачье заклинание», «Похищение бриллианта Нуф-Нуф», «Пузювочки».

Долинина Н. «Мой капитан», «Лембой», «Чуча» и другие.

Дружков Ю. «Приключения Карандаша и Самоделкина».

Житков Б. «Что я видел», «Рассказы о животных».

Журавлева Е. «Фунтик» и другие книги.

Жуковский В. Стихи для детей.

Заходер Б. Стихи для детей.

Зощенко М. «Смешные истории», рассказы.

Козлов С. «Трям! Здравствуйте!».

Корнилова Г. «Наш знакомый Бумчик».

Крюкова Т. «Автомобильчик Бип».

Лебедева Г. «Как Маша поссорилась с подушкой».

Левин В. «Глупая лошадь».

Маяковский В. «Что такое хорошо и что такое плохо».

Мориц Ю. Стихи для детей.

Мошковская Э. Стихи.

Нестайко В. «В стране солнечных зайчиков».

Олейников Н. «Я послал на базар чудаков».

Остер Г. «Петька-микроб».

Паустовский К. «Кот-ворюга», рассказы.
Петрушевская Л. Детские пьесы и сказки.
Пляцковский М. «Приключения кузнечика Кузи», «Как утенок Крячик свою тень потерял» и другие.
Прокофьева С. Сказки.
Пушкин А. С. Сказки.
Румянцева И. «Про маленького поросенка Плюха».
Самойлов Д. «Слоненок пошел учиться».
Сапгир Г. Стихи для детей.
Сладков Н. «Сказки леса».
Собакин Т. Стихи и сказки.
Степанов В. Стихи.
Сутеев В. Сказки.
Токмакова И. Стихи для детей.
Успенский Э. «Чебурашка и Крокодил Гена», «Дядя Федор, пес и кот» и другие рассказы.
Хармс Д. Стихи для детей.
Цыферов Г. М. Сказки.
Чарушин Е. «Томка», «Тюпа», «Сорока», «Медвежата» и другие рассказы.
Чижигов В. «Петя и Потап».
Зарубежные авторы:
Асбьернсен Петер Кристен. «Норвежские сказки».
Балинт Агнеш. «Гном Гномыч и Изюмка».
Бонд Майкл. Цикл историй о Медвежонке Паддингтоне.
Ежикова З. «Крот и его друзья».
Конопницкая М. «Сиротка Марыся и гномы».
Крюгер М. «Голубая бусинка», «Привет, Каролинка».
Линдгрэн А. «Малыш и Карлсон», «Как Эмиль угодил головой в супницу», «Эмиль из Леннеберги».
Милн Алан. «Винни-Пух и все-все-все».
Несбит Эдит. «Билли-король», «Беллинда и Белламонт».
Пино Кристиан. Сказки.
Поттер Беатрис. «Сказки кошки Табиты».
Хогарт Энн. «Мафин и его друзья».
Эме Марсель. Сказки.

Проверено временем

Достойное место в детской библиотеке занимают классики детской литературы: Агния Барто, Самуил Маршак, Корней Чуковский, Сергей Михалков. Много поколений выросло на стихах этих замечательных авторов. Их произведения никогда не выйдут из моды, потому что они интересны и понятны каждому ребенку.

КАК ВЫБИРАТЬ КНИГУ ДЛЯ РЕБЕНКА?

Обратите внимание на:

- ✿ Иллюстрации. Они должны быть понятными, но не примитивными, красочными, но не утомительно яркими.
- ✿ Размер шрифта. К пяти годам у многих детей просыпается интерес к чтению. Поэтому покупайте книги с крупным шрифтом.
- ✿ Качество бумаги. Серая или ослепительно белая бумага одинаково вредны для зрения.
- ✿ Содержание. Если вы покупаете книгу (пусть самое красивое и дорогостоящее издание), почитайте текст и оцените его качество.

Почему ребёнок вредничает?

Каковы причины плохого поведения ребёнка?

Советы для родителей непослушных детей.



Душа ребёнка — чистая доска.

По ней сперва родители ходили,

А после — воспитатели следили <...>

Ребёнок рос, и жгла его тоска,

Ломал с досады пахнущую ветку

И всё грозился мир привлечь к ответу,

И что-то первозданное искал...

А. Сагратян

Философы (Аристотель, Джон Локк) не случайно сравнивали сознание маленького ребёнка с чистой доской, на которой можно писать всё, что душе угодно. Малыш при рождении попадает в мир, не зная правил поведения в нём, не различая хорошее и плохое, не умея взаимодействовать с окружающими. Всему этому учат ребёнка взрослые, как бы вкладывая в его сознание информацию.

Присмотритесь к своему чаду: вы не узнаете в его поступках, жестах и словах себя? Сами того не замечая, мы демонстрируем малышу образец для подражания. Любое неосторожно брошенное взрослым слово подхватывается и запоминается ребёнком, для того чтобы позже появиться в речи маленького человечка. То же происходит с действиями и эмоциями. Если вам кажется, что ребёнок не совсем правильно ведёт себя по отношению к другим людям, подумайте о том, какой пример вы сами подаёте ему

Рассмотрим несколько самых распространённых причин, которые могут спровоцировать плохое поведение ребёнка.

Пример взрослых. У малыша возникает внутренний дискомфорт при непосредственном общении с другими людьми, когда они дают понять, что его общество им неприятно.

Что делать? При ребёнке следите за собой, своими друзьями и близкими: запретите им резкие высказывания, не ссорьтесь, не вступайте в конфликты. На улице обходите стороной ссорящихся людей. Не кричите на ребёнка, если он что-то натворил. Ваш громкий голос вряд ли вызовет раскаяние малыша. Прежде чем выяснять отношения с кем-либо, сделайте глубокий вдох, медленно сосчитайте до 5, а затем по возможности спокойно и без лишних эмоций объясните свою точку зрения. Гордитесь тем, что можете сохранять хладнокровие во время разговора. И ребёнка учите спокойствию, выдержке и умению решать проблемы без криков.

Чаще улыбайтесь. Радуйтесь мелочам — ясной погоде, пению птиц, грибному дождю, хорошим оценкам старших детей в школе, покупке интересной игрушки, весёлой игре. Радуйтесь вместе с ребёнком.

Чрезмерное увлечение телевизором. Телевизор давным-давно стал «лучшим» другом семьи, заменив прогулки на свежем воздухе и общение. Даже если мы не разрешаем ребёнку смотреть телевизор, он имеет возможность время от времени поглядывать на голубой экран. Папа и дедушка смотрят новости и теледебаты с участием разных деятелей, которые не очень следят за своими словами, и, бывает, громко и грозно ругаются. Некоторые телевизионные новости мало чем уступают фильмам ужасов. Мама и бабушки жить не могут без сериалов. Что остаётся ребёнку? Сидеть и играть на полу под звуки вечно работающего телевизора. Несомненно это накладывает свой отпечаток на детскую психику.

Родной брат телевизора компьютер также может оказывать негативное влияние на малыша. Конечно, очень удобно усадить ребёнка перед монитором, загрузив познавательную-развлекательную игру или включив мультфильм, и заниматься своими делами. Однако современные дети с техникой на «ты» и «бродить» по Интернету умеют очень хорошо. А в Интернете за информацией, не рассчитанной на детей, далеко ходить не надо.

Что делать? При ребёнке не смотреть фильмы и передачи, содержащие элементы агрессии. Внимательно следить за содержанием мультфильмов, которые смотрит малыш, и книг, которые ему читают. Минимизировать общение ребёнка с компьютером.

Нехватка родительской любви. Родители, конечно, любят малыша. Стараясь обеспечить его материально, много работают. Но если ребёнку недостаточно того количества времени, которое с ним проводят близкие, он может решить, что его не любят и быть от этого несчастным.

Что делать? Чаще говорить ребёнку о своей любви, демонстрировать её. Называйте малыша ласковыми словами, дарите небольшие подарки, старайтесь проводить с ним больше времени. Если ребёнок провинился, скажите примерно следующее: «Я люблю тебя, но твой поступок мне не понравился». Малыш не захочет расстраивать родителей и постарается больше их не огорчать.

Неполная семья. Подобная ситуация возникает по разным причинам и негативно сказывается на психологическом здоровье ребёнка даже при условии материального комфорта в доме. Любому малышу необходимы двое — папа и мама. Если одного из них не хватает, то второй родитель переживает, пытается любыми способами, часто в ущерб общению с ребёнком, обеспечить семью всем необходимым и, конечно, ещё раз устроить свою личную жизнь. Вам кажется, что плохое настроение, приступы депрессии и страха хорошо маскируются вами и совершенно не заметны. Однако вы не правы. Дети очень чутки и моментально улавливают настроение. Ваша неуверенность и неудовлетворённость превращаются в агрессивное поведение ребёнка. Причём агрессия может быть направлена не обязательно в вашу сторону.

Что делать? Старайтесь жить в ладу с собой. Не позволяйте себе негативных высказываний в адрес людей, с которыми вам пришлось расстаться. Иначе ваше мнение помешает ребёнку нормально общаться с ними, причём как со взрослыми, так и с детьми.

Демонстрируйте малышу вашу любовь к нему, водите его в гости к друзьям и близким, приглашайте в гости друзей вашего ребёнка, не акцентируйте его внимание на отсутствии второго родителя. Отвлекайте малыша от грустных мыслей, заняв его любимой игрой.

Вседозволенность. В настоящее время популярность приобрело так называемое японское воспитание. Заключается оно, по мнению некоторых родителей, в отсутствии запретов и разрешении ребёнку делать всё, независимо от того, мешают его действия окружающим или нет. Суть же японского воспитания весьма отличается от подобного понимания. Японцы разъясняют детям последствия каждого поступка: «Хочешь отбирать игрушки? Потом никто не станет с тобой дружить. Дети будут избегать тебя. Останешься один, никому не нужный». Тогда как мы говорим

нашим детям: «Хочешь бегать? Пожалуйста. При этом толкаешься? Не страшно. Вырастешь — поймёшь, как себя надо вести». Но сейчас малышу необходимо учиться общаться с другими людьми, а когда он вырастет, менять манеру поведения, сложившуюся в детстве, будет поздно. Привычка... Когда капризам ребёнка потакают с пелёнок, когда он не знает слова «нельзя», в будущем неминуем конфликт с окружающими.

Однако даже при правильной трактовке «воспитания по-японски» может возникнуть непонимание со стороны «неяпоноориентированных» людей. Живём мы в обществе, и поэтому вынуждены считаться с укоренившимися взглядами на воспитание.

Что делать? С рождения воспитывать малыша в соответствии с принятыми в обществе нормами и правилами. Дать понять, что существуют вещи, которые не следует делать ни при каких обстоятельствах. И ни после истошного крика, ни после грандиозного скандала лезя не будет (включать плиту, бить маленьких детей и обижать животных, бросать в родителей игрушки и тому подобное всегда будет нельзя).

Отсутствие у ребёнка опыта общения со сверстниками. Не зная, как правильно взаимодействовать со сверстниками, малыш отбирает у них игрушки и дерётся. Он не понимает, что существуют другие способы (попросить, что-то объяснить) и действует очень агрессивно.

Что делать? Учить ребёнка знакомиться, выражать просьбу, бесконфликтно общаться. Вводить в лексикон малыша вежливые слова, самым употреблять их.

Избыток энергии у ребёнка. Дети — удивительные создания, они постоянно в движении. Взрослые уже отдыхают, а малыш по-прежнему бодр. Переиграв во все доступные ему игры и сломав мимоходом пару игрушек, ребёнок переключает внимание на вещи взрослых. Нам кажется, он специально разбил чашку, дёрнул кошку за хвост и распустил бабушкино вязание. На самом деле малыш просто нашёл применение своей активности. А детская неугомонность в сочетании с любознательностью часто приводит к полнейшему беспорядку.

Что делать? Направлять энергию ребёнка в продуктивное русло. Придумывать для него новые активные игры и занятия. Позволять ему время от времени «хулиганить» под вашим чутким руководством.

Чрезмерная опека взрослых. Каждый родитель хочет защитить своего ребёнка от негативных воздействий. Взрослые понимают, что собака может укусить, с качелей можно запросто упасть, а катаясь с горки, приобрести синяки. Поскольку малыш ещё не знает даже таких простых вещей, мы стараемся оградить его: «Не трогай собаку — укусит», «Не лезь на горку — упадёшь». Так уж получается, что ограждать приходится практически от всего. Как быть малышу, которому родители запрещают всё на свете? Сидеть тихонько в уголке и катать машинку? А может, лучше громко заявить о своих правах? Запретят — буду кричать или драться!

Что делать? Позволяйте ребёнку делать то, что он хочет, если желаемое не противоречит нормам поведения и не опасно для его здоровья. В случае, если ребёнку что-то запрещается, отвлеките его каким-либо способом — игрой, считалочкой, предложите другое интересное занятие взамен запрещённого. Предостережение формулируйте следующим образом: «Чтобы не упасть, держись крепко», «Не надо гладить чужих собак, они могут обидеться. Мы пойдём в гости, вот там ты поиграешь с Бимом».

Многочисленные требования и запреты. Родители стремятся воспитать ребёнка как можно лучше. Послушные дети нравятся всем. Отсюда возникает множество требований к подрастающему человечку: мыть руки перед едой, не играть дома в мяч, не лазать по деревьям, не пачкать новые штанишки или платице, не грубить взрослым... Малышу кажется, что взрослые

придумывают многочисленные запреты и правила, чтобы усложнить ему жизнь. Нельзя скатиться с горки — запачкаешься; погладить кошку — поцарапает; смотреть телевизор — вредно для здоровья; съесть конфету тоже проблематично — испортятся зубы; поиграть с родителями практически невозможно — им некогда...

И в определённый момент в ребёнке скорее всего проснётся бунтарь. Новые штанишки обязательно испачкаются, конфеты исчезнут из конфетницы, хрупкие дорогостоящие предметы разобьются... мячиком.

Что делать? По возможности разрешать ребёнку делать то, что он хочет. В случае частичного или полного запрета разъяснять его причины: «Сегодня не будем пускать кораблики в луже, я на тебя надела красивые штанишки. Посмотри какие, с вышитым медвежонком! А вдруг мы их испачкаем? Завтра мы с тобой наденем непромокаемые брючки, резиновые сапоги и обязательно пускаем кораблики». Разумеется, вам придётся сдержать обещание. А у ребёнка сформируется правильное представление о мотивах, заставляющих вас запрещать то или иное его действие.

Эмоциональная чувствительность ребёнка. Впечатлительные и эмоциональные дети принимают близко к сердцу происходящие в жизни события, ярко и остро их переживают. Даже неосторожно сказанное слово может вывести их из равновесия и заставить нервничать.

Что делать? Внимательно следите за тем, что слышит ребёнок. Во время эмоционального всплеска разговаривайте с малышом спокойно, не повышая голоса. Учите ребёнка спокойствию и выдержке. Хвалите, когда он проявляет эти качества. Дайте понять малышу, что окружающий мир удивителен, разнообразен и не стремится его обидеть.

Неуверенность и страхи ребёнка. Когда мы чего-то боимся или не понимаем что происходит, мы раздражаемся, не можем контролировать свои эмоции. Защитные механизмы психики ребёнка работают по такому же принципу.

Что делать? Поговорите с малышом. Попытайтесь узнать о его мыслях, желаниях. Спросите, что снилось ночью. В снах могут отражаться реально существующие проблемы. Дайте ребёнку чёрный карандаш и попросите что-нибудь нарисовать. Чёрный цвет спровоцирует изображение пугающих ребёнка предметов. Узнайте, что нарисовано, почему изображённый на рисунке предмет или персонаж не нравится малышу. Вместе придумайте, как победить страшилу. Нарисуйте рядом богатыря или фею, которые смогут это сделать, или большую коробку, в которую поместите чудище.

Главный принцип в общении с малышом на данную тему — ненавязчивость и отсутствие давления на него. Если он отказывается говорить или начинает нервничать, сразу прекращайте разговор.

Обращайте внимание на смену настроения ребёнка, выясните её причину. Заметьте момент перемены настроения и попытайтесь восстановить ситуацию, которая была до этого. Где вы находились, что делали, кого увидели, что сказали, кто прошёл мимо, что изменилось в природе и т. д. Развеселите малыша, отвлеките от грустных мыслей, поиграйте в любимую игру или почитайте смешной рассказ.

Мы перечислили типичные причины, вызывающие у ребёнка внутренний дискомфорт и как следствие появление у него негативных черт характера. Выявление и исправление проблем займёт некоторое время, потребует приложения определённых усилий.

Воспитание ребёнка 3, 4 лет

Как воспитывать ребёнка в 3, 4 года



Знаем ли мы, что капризы и упрямства чаще всего вызваны тем, что трехлетние дети считают себя уже взрослыми, а мы этого не замечаем и не принимаем?

Позиция трехлетнего ребенка: «Я сам», «Я умею», «Я знаю», а позиция взрослого все еще: «Ты маленький». С этим связан кризис трех лет. Это сложный период и для ребенка, и для взрослого. Чем он кончится, с какими последствиями, — зависит от нас. Как поступить, чтобы не потерять уважение ребенка, признать его право выбора и в то же время направить его желания в нужное русло?

А можно ли уступать во всем? Это вопрос для психологов. Мы же предлагаем некоторые педагогические приемы для разрешения конфликтных ситуаций, основанные на знании психологических особенностей детей трех лет.

— Почему сын или дочь должен есть ту кашу, которую предложила мама, а не ту, которую он(а), выбрал(а) сам(а)?

— Почему надо ложиться спать, когда мама с папой смотрят телевизор, а игра ребенка в самом разгаре?

Вот типичные конфликты «отцов и детей» трех-четырех лет.

Разрешая их, нельзя забывать, что каждый ребенок — это личность, единственная и неповторимая. Не все приемы пригодятся для ВАШЕГО ребенка, из них надо выбрать те, которые помогут выйти из конфликта без ущерба для обеих сторон. Полезные советы для родителей по воспитанию детей

Нужно:

♦ Любить ребенка за то, что он есть, а не за то, что он «хороший», и ничего не требовать взамен. (Я тебя люблю, и ты должен меня слушаться! — Но разве за любовь мы должны?!)

♦ Предоставлять ребенку право выбора, возможность иметь собственное мнение, ведь он такой же член семьи, как и все другие. (.А ты как считаешь? А ты что выбираешь?)

♦ Чаще хвалить малыша за хорошие поступки. Не бойтесь, вы не перехвалите. (Ты сегодня убрал все игрушки, молодец! Помог мне, да и игрушки довольны. А иначе бы они огорчились, да и я тоже!)

♦ Быть с ребенком на равных, а не давить на него своим авторитетом (ведь авторитетом давить нельзя, его нужно заслужить).

♦ Чаще играть с ним, ведь в игре он взрослый и все умеет делать сам. А если он «взрослый» в игре, так, может, и кризис пройдет незаметно, плавно?

♦ Требовать что-то от ребенка с уважением к нему (Я тебя люблю, но пока ты не умоешься, мы не пойдем гулять. У тебя свои условия, у меня свои. Давай вместе выполнять их.)

♦ Осуждать отдельный поступок, а не самого ребенка. «Ты разбросал свои вещи, ты плохой!» — так нельзя делать замечания, это формирует у ребенка чувство вины и сознание собственной неполноценности. Нужно говорить: «Ты разбросал свои вещи — это плохой поступок, это на тебя не похоже, ведь ты аккуратный!»

♦ При порицании сравнивать плохой поступок ребенка с его хорошим поступком. (Сегодня ты порвал книгу, а вчера сложил аккуратно все игрушки в коробку.) Обнимать ребенка не менее 5 раз в день. Это дает ребенку чувство защищенности, уверенности в себе. Его любят, значит, он хороший.

Нельзя:

♦ Сравнивать поступки ребенка с поступками других детей. Это унижает его, создает неуверенность в себе. Отсюда стыд и страх: а вдруг его разлюбят.

♦ Ругать ребенка за плохие поступки. Нужно лишь огорчаться. (Ты сегодня не слушал бабушку, это меня огорчило.)

Гиперактивный ребёнок

Гиперактивный ребёнок. Что делать родителям?



У Ларисы к вечеру голова идет кругом: в доме все вверх дном, ее шестилетний сын беспрерывно меняет род занятий, только с десятого раза слышит просьбы и совсем не реагирует на замечания. В детском саду воспитатели регулярно жалуются на то, что мальчик кого-то обидел, ударил или что-то разбил.

Очень часто родители приходят к психологу именно с такими проблемами, сетуя на то, что самостоятельно справиться с ребенком они не могут. Чем вызвано подобное поведение и как можно помочь малышу? В медицине и психологии таких детей называют гиперактивными.

Гиперактивность в детском возрасте — это совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Обычно она диагностируется у малышей, отличающихся повышенной импульсивностью и невнимательностью, — такие дети быстро отвлекаются, их одинаково легко и обрадовать и расстроить. Часто для них характерны агрессивное поведение и негативизм. В силу подобных личностных особенностей гиперактивным детям трудно сконцентрироваться на выполнении каких-либо задач, поэтому родители и воспитатели испытывают трудности в общении с ними.

Гиперактивность начинает проявляться уже с младенческого возраста и отчетливо заметна в 2—4 года. Однако все ее отрицательные стороны наиболее ярко проявляются в начальной школе. Невнимательность, непоседливость, агрессивность и непризнание каких-либо ограничений — вот неполный список бед школьного периода. Но гиперактивность имеет и позитивные стороны: ребенок в интеллектуальном развитии часто опережает сверстников, он любознателен, много знает и умеет.

Гиперактивность в настоящее время встречается достаточно часто, особенно среди мальчиков. Специалисты считают, что в 70 % случаев она проходит к подростковому возрасту. Тем не менее родительская позиция «ничего, с возрастом пройдет» тут абсолютно неприемлема. Если дети сохраняют подобные качества и в подростковом возрасте, то велика вероятность появления социально опасного поведения (нередко подростки имеют в своем «послужном списке» эпизоды агрессивного поведения и насилия, задержания

правоохранительными органами, попытки покончить с собой). Безусловно, гиперактивному ребенку нужна своевременная и квалифицированная помощь.

Гиперактивность поддается коррекции, и многие ее проявления можно сгладить. Для начала хотелось бы выделить общеизвестные признаки.

О гиперактивности ребенка можно говорить, если:

— он находится в постоянном движении и не в состоянии себя контролировать (даже если устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил, будет закатывать истерики и плакать);

— быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает, задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них;

— его невозможно уложить спать, а если спит, то беспокойно; часто наблюдаются кишечные расстройства, иногда различные аллергические реакции;

— малыш неуправляемый, абсолютно не реагирует на запреты и ограничения, в любых условиях (дом, магазин, детский сад, детская площадка) ведет себя одинаково активно;

— часто провоцирует конфликты, не контролирует свою агрессию (дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни);

— не способен надолго сосредоточиться даже на интересном для него занятии;

— избегает «скучных» заданий, а также тех, для решения которых необходимы умственные усилия;

— подвержен частым и резким сменам настроения;

— стремится сразу (здесь и сейчас) получить поощрение за какой-либо хороший поступок или успешно выполненное задание.

Если вы обнаружили у своего малыша хотя бы 6 из перечисленных выше признаков, то можно говорить о наличии у него гиперактивности.

Что надо делать, чтобы помочь гиперактивному ребенку

- Прежде всего необходимо создать дома спокойную психологическую обстановку. Не должно быть спешки, при малыше нельзя кричать, нервничать

и резко менять планы. Чем вы будете более организованы сами, тем легче будет ребенку.

- Общаясь с малышом, следует избегать приказных безапелляционных интонаций.
- Надо стараться придерживаться четкого режима дня. Если ребенок маленький (до 6 лет), ему необходим дневной сон. Обязательны прогулки на свежем воздухе с хорошей физической нагрузкой (бег, велосипед, ролики и прочее).
- Гиперактивного ребенка бесполезно ругать и наказывать — его поведение от этого только ухудшается. Необходимо спокойно объяснять ему, что можно делать, а что нельзя.
- Учите малыша управлять своим настроением. Негативные эмоции могут появиться у каждого, поэтому надо предложить ему занятия, где есть возможность выплеснуть агрессивную энергию. Лучшим вариантом будет спортивная секция, выбранная в соответствии с интересами и способностями ребенка.
- Прививайте любовь к чтению, рисованию, лепке. Давайте небольшие задания, постарайтесь заинтересовать малыша и добивайтесь завершения работы.
- Самое главное — чаще хвалите ребенка за любые, даже маленькие, достижения. Высокая самооценка поможет ему стать успешным.
- Очень эффективны при гиперактивности игры и упражнения на релаксацию. Лучшим психотерапевтическим эффектом обладает вода. Постелите на полу (столе) клеенку, поставьте емкость с водой, выберите вместе игрушки, пригодные для игр с водой. Подключите фантазию, это поможет вашему ребенку снять высокую возбудимость и раздражительность.
- Оберегайте малыша от переутомления. Не стоит устраивать вечерние кинопросмотры или походы в гости. Избегайте большого скопления народа и игр с другими гиперактивными детьми. Компьютерные игры лучше перенести на первую половину дня.

Здоровое питание

Правила здорового питания для детей



Здоровое питание для детей. Правила здорового питания. Меню здорового питания.

Поговорим об одном из важнейших принципов здорового образа жизни ребенка, о его питании. Организму ребенка необходимо получение различных питательных веществ, которые можно найти в продуктах питания. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода, клетчатка — все это относится к питательным веществам. Они являются самыми важными компонентами пищи для здоровья человека (см. табл.).

И, конечно, нельзя забывать о воде. Вода — необходимый компонент жизнедеятельности организма ребенка. Процесс пищеварения и всасывания в кровь питательных элементов происходит в жидкой среде. Продукты жизнедеятельности выводятся из организма также с помощью воды. Недостаток воды в организме может привести к нарушению работы всех внутренних органов.

Шесть основных питательных веществ

Название питательных веществ

Значение в жизнедеятельности организма

Продукты, в которых содержится наибольшее количество вещества

Белки

Необходимы для роста, восстановления и замещения тканей организма
Содержатся в бобовых (бобы, чечевица, горох) и крупах, а также в мясе, рыбе и молочных продуктах

Жиры

Необходимы как запас энергии. Они дают организму больше калорий, чем любые другие вещества
Содержатся в продуктах животного происхождения, в молочных продуктах и яйцах, в домашней птице, маргарине, оливковом, кукурузном и подсолнечном масле, а также в рыбе

Углеводы

Главный источник энергии

Содержатся в злаках, крупах, корнеплодах в виде натуральных Сахаров и крахмала

Клетчатка

Способствует нормальной функции кишечника

Представляет собой остатки растительных продуктов, которые не усваиваются в пищеварительном тракте

Минеральные соли

Активно участвуют в процессе обмена веществ, и в электрохимических процессах нервной системы мышечной ткани. Также они необходимы при формировании таких структур, как скелет и зубы

Содержатся в яйцах, рыбе, мясе, фруктах и овощах и т. д.

Витамины

Нужны организму для регуляции обмена веществ и образования энергии из углеводов в жиры

Содержатся в сырых овощах и фруктах

Как же должно выглядеть меню ребенка?

Ребенок должен обязательно каждый день получать свежие овощи или свежие фрукты. Продукты, из которых вы готовите еду для ребенка, должны быть качественные. Нельзя использовать подпорченные продукты, даже если они будут проходить тепловую обработку. И не забывайте о том, что малыш должен получать достаточно жидкости в течение всего дня: компот, чай, сок, кисель, морс, молоко, кефир и конечно воду.

Обеспечение безопасности детей дома и на улице

Безопасность детей дошкольного возраста.



Чтобы ребенок рос здоровым и счастливым, родители должны обеспечить ему разумные меры предосторожности, как в доме, так и на улице

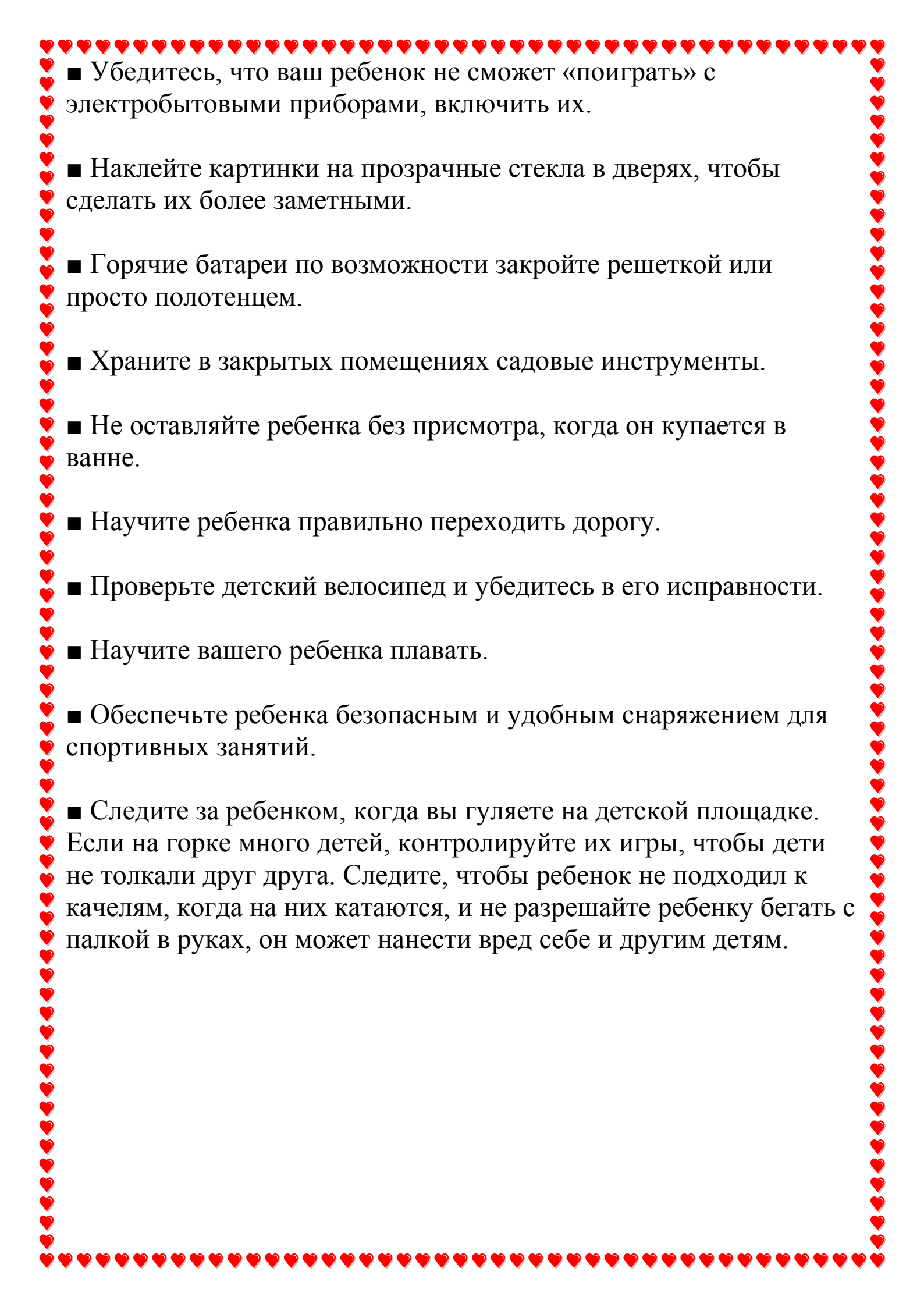
Как обеспечить разумные меры предосторожности дома и на улице?

Профилактика несчастных случаев.

Несчастные случаи — распространенная причина гибели детей; они составляют большую часть экстренных поступлений в больницу. А ведь большинства случаев могло бы и не произойти, если бы были приняты меры предосторожности по обеспечению безопасности дома и приложены некоторые усилия для снижения риска уличных происшествий.

Основные меры предосторожности

- Храните все лекарства и химикаты в местах, недоступных для детей.
- Оградите ребенку доступ ко всем видам открытого огня. • Не допускайте ребенка к кухонной плите, когда на ней готовится еда. Старайтесь готовить еду на дальних конфорках. Не оставляйте горячую еду на ближних конфорках. » Закройте электрические розетки специальными крышками.
- Если вы живете в своем доме, снизу и сверху прикройте доступ к лестницам.

- 
- Убедитесь, что ваш ребенок не сможет «поиграть» с электробытовыми приборами, включить их.
 - Наклейте картинки на прозрачные стекла в дверях, чтобы сделать их более заметными.
 - Горячие батареи по возможности закройте решеткой или просто полотенцем.
 - Храните в закрытых помещениях садовые инструменты.
 - Не оставляйте ребенка без присмотра, когда он купается в ванне.
 - Научите ребенка правильно переходить дорогу.
 - Проверьте детский велосипед и убедитесь в его исправности.
 - Научите вашего ребенка плавать.
 - Обеспечьте ребенка безопасным и удобным снаряжением для спортивных занятий.
 - Следите за ребенком, когда вы гуляете на детской площадке. Если на горке много детей, контролируйте их игры, чтобы дети не толкали друг друга. Следите, чтобы ребенок не подходил к качелям, когда на них катаются, и не разрешайте ребенку бегать с палкой в руках, он может нанести вред себе и другим детям.