

## «От младенчества до школы»

### Адаптация к детскому саду

**Адаптация к детскому саду** — очень серьезный вопрос, который волнует многих родителей. Ведь, казалось бы, вот все и позади: семейные советы с бурным обсуждением того, когда идти ребенку в сад и надо ли вообще ему туда идти, выбор детского сада, сбор документов, хождение по врачам, бесчисленные анализы. Наконец, ребенок устроен.

Родителям в предвкушении новой жизни, новых возможностей, после пережитого напряжения так хочется верить, что все трудности позади.

Если бы это было так! Часто случается, что для многих родителей наступает пора адаптации к детскому саду и разочарования: детские слезы, капризы, отказы идти в детский сад, бесконечные болезни, невысказанные претензии и обиды в адрес воспитателей. Возможно ли избежать этих неприятностей? Конечно, важно построить такие взаимоотношения с детьми и персоналом детского сада, которые создадут ощущение комфорта, уверенности, взаимоуважения, взаимопомощи, способности решать проблемы по мере их возникновения.

Когда ребенок отделяется от семьи и идет в детский сад, жизнь взрослых и детей значительно меняется. Потребуется какое-то время для адаптации к детскому саду, чтобы семья приспособилась к новым жизненным обстоятельствам. Обычно время приспособления условно разделяют на три периода:

- острый;
- подострый;
- компенсаторный.

Самые серьезные трудности ожидают семью в острый период. Поведение ребенка в этот период очень тревожит его родителей, потому что ребенок может капризничать, плохо есть и спать, он может быть агрессивным или подавленным, много и безутешно плачущим.

Часто бывает, что ребенок как бы забывает многое из того, чему он научился: он хуже говорит, становится менее самостоятельным, чаще оказывается мокрой его постель. Но самое печальное — это нескончаемые простуды. Родители в растерянности, и бывает, что их эмоциональная реакция на поведение ребенка только усугубляет ситуацию. Родители часто не могут помочь своему малышу потому, что сами нуждаются в помощи, не зная, как лучше поступить в новой ситуации. Требуется время, чтобы найти верное решение. Родителям приходится перестраивать привычный образ жизни, подстраиваться под режим детского сада. Для всех семей острый период **адаптации к детскому саду** индивидуален. Он может иметь разную длительность. Применительно к длительности обычно говорят о четырех вариантах адаптации:

- Легкая адаптация — около месяца требуется семье, чтобы приспособиться к новым условиям;
- Адаптация средней тяжести — семья приспосабливается за два месяца;
- Тяжелая адаптация — требуется три месяца;
- Очень тяжелая адаптация — около полугода и более.

Встает вопрос — стоит ли ребенку оставаться в детском саду? Возможно, он — «несадовый» ребенок.

После преодоления трудностей поведение ребенка нормализуется, он возвращает утерянные в острый период достижения. Это подострый период **адаптации к детскому саду**. Его сменяет очень приятное время и для ребенка, и для родителей, и для воспитателей — период компенсации. Темп развития малыша ускоряется. Он радуется взрослым своими достижениями. В первую очередь, это возросшая самостоятельность, развитие речи, коммуникабельность. Малыш демонстрирует новые знания и умения. Ему нравится ходить в сад.

Значительно снизить напряженность острого периода адаптации к детскому саду можно за счет выполнения некоторых рекомендаций:

1. Убедитесь, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребенок чувствует, что родители сомневаются в целесообразности «садового» воспитания, и любые их колебания

использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с ними. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

2. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он пошел в детский сад. Ниже приводится примерный рассказ. *«Детский сад — это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кровати, маленькие раковинки для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети едят, гуляют, играют. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было нового, интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня было интересного на работе. Но нам нужно подготовиться к этому. Купить все необходимые вещи, выучить имена воспитателей и детей».*

3. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, и адаптация к детскому саду будет проходить спокойнее. Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, они чувствуют себя увереннее.

4. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это может сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда придется подождать своей очереди. Скажите малышу: «Воспитатель не может одеть сразу всех детей — тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы — воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.

5. Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», положив туда, например, небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребенка и уж точно обрадуют других детей. Это могут быть коробочки с вложенными в них забавными предметами; красивые бумажные салфетки или лоскутки из ткани, приятной на ощупь; книжки с картинками. Возможно, вы владеете приемами оригами — тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или бумажную собачку. За лето вы наполните коробку — осенью вам проще будет отправлять ребенка в детский сад: с игрушкой веселее идти и проще завязать отношения с другими детьми.

6. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои услуги другим детям — это очень важно для того, чтобы адаптация к детскому саду проходила спокойнее.

7. Адаптация ребенка к детскому саду пройдет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

8. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

9. В период адаптации к детскому саду эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы будете проводить с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, говорите: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь, и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».

10. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и малышу будет проще отпускать вас.

11. Если через месяц ваш ребенок не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те, о которых вы забыли.

12. Если вы продолжаете испытывать потребность в контакте со специалистами по вопросам адаптации к детскому саду, педагоги и психологи детского сада всегда готовы помочь вам.

## Культура поведения у детей

### *Этикет, как элемент культуры поведения детей*

**Для воспитания этикета у детей необходимы следующие условия:**

- Позитивный настрой (обращение по именам, похвала);
- Пример взрослых (создание доброжелательной, дружественной обстановки);
- Связь с семьей (единство требований детского сада и семьи).

**Способы педагогического воздействия на детей:**

- Приучение (по образцу поведения);
- Упражнение (повтор определенных действий);
- Воспитывающие ситуации (создание условий для применения навыка);
- Поощрение (похвала);
- Наказание (используется крайне редко — осуждение негативного поступка);
- Пример для подражания (наглядный пример);
- Примеры из литературы (поступки героев);
- Разъяснение (как и почему следует поступать в той или иной ситуации);
- Беседа (возможность высказать свое мнение).

**Умения и навыки детей дошкольного возраста:**

- Бережное отношение к вещам, книгам, игрушкам, природе;
- Подготовка рабочего места (к играм, занятиям, труду);
- Планирование времени и доведение начатого до конца;
- Приведение в порядок рабочего места после занятий (убирать игрушки после игры);
- Мытье рук после трудовых поручений (вынос мусора, уборка пыли и т. д.);
- Организация дел по интересам (воспитание привычки «быть занятым»).

### *Культура общения детей с взрослыми и сверстниками составляет основу культуры поведения детей.*

Задача родителей и педагогов — воспитывать у ребенка культуру общения.

**Какие наиболее важные нравственные качества хотят видеть взрослые в детях?**

- Вежливость (искренность, доброжелательность, уважение к окружающим);
- Деликатность (не давать повода ощущать собственное превосходство своими действиями);
- Предупредительность (внимание, помощь окружающим);
- Скромность;
- Общительность (готовность уступить игрушку товарищу, доброжелательность).

### *Гигиеническое воспитание детей как элемент культуры поведения*

От воспитания у детей культуры и навыков личной и общественной гигиены зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. Поэтому необходимо:

- Самостоятельно мыть руки (с мылом) перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т. д.;
- Насухо вытирать руки, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта;
- Следить, чтобы все вещи содержались в чистоте;

- Быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять.

**Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения:**

- Правильно сидеть во время еды;
- Аккуратно есть;
- Тщательно, бесшумно пережевывать пищу;
- Уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
- Уметь правильно накрыть на стол.

**Как научить:**

- Прямое обучение;
- Показ, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр, использование литературных сюжетов («Мойдодыр», «Федорино горе» и др.);
- Систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены.

## Детская застенчивость

В определенный момент жизни ребенок начинает понимать, что кроме близких, которые любят его «просто так», существуют и другие люди, вовсе не обязанные его любить и защищать. Для них он — просто один из многих. Чужаки разглядывают его, изучают, как-то оценивают. Сделанное открытие настолько меняет представление ребенка о мире и о себе, что ему необходимо некоторое время для того, чтобы понять, как к этому относиться. Именно в этот момент и появляется **детская застенчивость**, ребенку хочется на время скрыться от чужих глаз и из «укрытия» присмотреться к окружающим.

### *Как детская застенчивость начинается?*

Впервые ребенок узнает, что в мире есть незнакомые люди, примерно в 8–9 месяцев, когда начинает отличать родные лица от чужих. К 8 месяцам в мозгу ребенка формируются постоянные связи, и он начинает запоминать и формировать образы знакомых людей. Любой незнакомец — чужой для ребенка человек. Чуждый предмет вряд ли вызовет страх. Реакция на него скорее будет больше похожа на вполне естественную настороженность по отношению к объекту, который вторгается в привычный мир. Новый человек требует пристального изучения. Если взрослый дает ребенку время рассмотреть его, приближается медленно и осторожно, то настороженность превращается в интерес. Такое отношение к незнакомым продолжается довольно долго, начинается в возрасте года, а заканчивается, когда малышу исполняется года полтора.

За этим следует совершенно новый этап в жизни маленького человечка, связанный с тем, что он осознает свою отдельность. Это происходит примерно в 2–3 года одновременно с открытием собственной активности. Малыш осознает авторство своих действий и вместе с тем понимает, что он — самостоятельное, отдельное от окружающей среды существо, которое способно чего-то хотеть, что-то решать и менять в этом мире.

Вместе с осознанием своей отдельности приходит понимание того, что вокруг существует целый мир таких же «отдельных» людей. Вот оно! Именно в этот переломный момент и появляется детская застенчивость. Приглядевшись, вы увидите, что эта реакция совсем не похожа на испуг. Малышка отводит глаза, опускает голову, прячет лицо, не хочет разговаривать — стесняется. Это состояние естественно и говорит о том, что малыш начал ощущать разницу между собой и другим человеком. Ребенок немного озадачен, растерян и смущен, чувствуя себя новичком, которого разглядывают и оценивают, и не очень понимает, как себя вести. Но вот выход найден: он прячется за стену, дверь, мамину спину и оттуда изучает обстановку.

Постепенно малыш становится субъектом отношений. Что это значит? Ребенок перестает быть зависимым существом, теперь он — активный партнер, который способен сам строить отношения с людьми. Чувства, пришедшие на смену смущению, помогают ему ориентироваться и формировать свое отношение к любому, кто появляется в его жизни: и взрослому, и маленькому. Ребенок начинает понимать, чего и от кого он хочет, чего хотят от него и что могут дать друг другу люди.

В это время становится видно, насколько малыши отличаются друг от друга. Одних процесс общения увлекает, они быстро находят общий язык с самыми разными людьми, легко знакомятся и охотно рассказывают о себе. Они уверены в себе, в своей нужности, они интуитивно находят способы влияния на сверстников. Но и у таких активных и общительных ребят детская застенчивость может появляться в ситуациях, связанных с вниманием к ним других людей. Например, во время выступления перед публикой или при знакомстве с детьми в детском саду. Однако, это стеснение быстро сменяется уверенностью.

Но есть и другие малыши, для которых шумное общество — не всегда лучшая компания. Они не стремятся к новым знакомствам, тщательно приглядываются и изучают каждого нового человека. Такие дети — не авантюристы, поэтому встреча с неизвестным вызывает у них разумную осторожность. В отношениях с людьми для них важнее надежность, понимание и постоянство, чем новизна и обилие контактов.

Откуда берется эта неуверенность? Возможно, в жизни малыша произошло событие, помешавшее развитию его социальной компетенции. Причиной может стать разрыв привычных связей, вызванный переездом, разводом родителей, рождением братика или сестрички. А может быть, привычная ситуация в жизни семьи вызвала у малыша ощущение, что окружающий мир

враждебен и неинтересен. Может быть, вы сами воспринимаете встречи с другими, новыми людьми как визит к стоматологу (деваться некуда, но лучше бы избежать). На такое отношение ребенка к окружающему миру могут повлиять также ваши запреты на проявление или переживание чувств, особенно отрицательных: злости, огорчения, жадности, зависти.

Как помочь побороть **детскую застенчивость** и обрести уверенность при общении с другими людьми? Нужно больше внимания уделять его чувствам и желаниям. Если маленький человек убедится, что близкие считают с его переживаниями, то и контактируя с посторонними, он будет уверен, что значит что-то как личность. Кроме того, детям полезно знать, что их родители и близкие — не инструменты для выполнения их потребностей, а такие же люди со своими желаниями и чувствами.

Можно попытаться «обезоружить» пугающие ситуации. Постарайтесь выведать, что вызывает особенный страх и проявление детской застенчивости. Неизвестность? Пофантазируй вместе с малышом о том, что будет происходить, предложите свои варианты и поощряйте идеи малыша. Совершенно реальные предположения перемешайте с комичными, нелепыми, со сказочными. Ориентируясь на малыша, допустите несколько страшных сюжетов: пережив страх «понарошку», он легче сможет побороть настоящий испуг.

## **Самостоятельность ребенка или «Я ВСЕ УМЕЮ САМ»**

**Самостоятельность ребенка** очень важна и волнует многих родителей. Проведите дома с ребенком подготовительную беседу о самостоятельности:

### **1. Прочтите стихотворение:**

#### **САМ**

Я все умею делать сам:  
Сам просыпаюсь по утрам,  
Сам говорю: - Пора вставать!  
Сам застелю свою кровать!  
Я сам! Я первый на ногах,  
Сам одеваюсь впопыхах,  
Чтоб никуда из-за меня  
Не опоздала вся родня!  
Сам чищу ваксой башмаки,  
Сам завяжу на них шнурки,  
Как следует, без узелка,  
А это целых два шнурка!  
И вот иду я в детский сад.  
Я все сегодня сделал сам!  
И этому я очень рад.

### **2. Побеседуйте с ребенком о прочитанном:**

- Что умеет делать ребенок самостоятельно?
- Нравится ли ему быть самостоятельным?
- Как оценят его умения взрослые?

### **3. Подумайте:**

- Как проявляет самостоятельность ваш ребенок?
- Почему он к ней стремится?
- Умеет ли ваш ребенок управлять своим поведением?
- Как вы формируете у него это умение?
- Как вы поддерживаете стремление ребенка к активности и самостоятельности?
- Чем гордится ваш ребенок?
- Наличие каких умений осознает у себя ваш ребенок?
- Побеседуйте с ним о том, что он умеет делать и чему хотел бы научиться.

С развитием самостоятельности ребенка связано умение предвидеть результат своих действий, ставить цель деятельности. Инициативность в сочетании с целеустремленностью позволяет малышу управлять своим поведением.

Ребенок постоянно сравнивает свои поступки и действия с поступками и действиями взрослых. Постарайтесь быть для него хорошим примером в этом. У малыша возникает чувство гордости за собственные достижения.

Взрослый выступает для него ценителем достигнутого. Ребенок ищет опоры, поддержки. Родителям важно не только заметить, что ребенок самостоятельно сумел сделать, но и обязательно доброжелательно, заинтересованно и в то же время объективно оценить достигнутый результат, подчеркивая его значимость. Помните, что у дошкольника обострено чувство собственного достоинства и он особенно чувствителен к признанию своих достижений.

Гордость за собственные достижения дает новый толчок для осознания себя и развитию самостоятельности ребенка. Малыш стремится не только узнать окружающий мир, но и попробовать свои силы, утвердить себя в нем. Оценивая достижения ребенка, необходимо занять устойчивую позицию. Только при этих условиях у него сформируется чувство собственного достоинства.

Ребенок с удовольствием выполняет «ответственные» поручения. Они позволяют ему почувствовать свою значимость, поддерживают чувство собственного достоинства. Очень ценно для малыша доверие взрослого.

Поэтому, поручая ему что-нибудь, подчеркните серьезность задания, его значимость для других людей. Принимая решение, советуйтесь с ребенком, прислушивайтесь к его мнению. Тогда у него возникнет чувство ответственности за свое дело.

Чувство ответственности за порученное дело изменяет поведение: ребенок становится более самостоятельным, собранным, проявляет заботливость, предусмотрительность, стремление оправдать доверие взрослого.

Каждый результат важен для ребенка, так как становится для него утверждением своего Я. «ЭТО СДЕЛАЛ Я». В связи с накоплением опыта предметных действий изменяется отношение к себе. У ребенка развивается уверенность в своих силах и самостоятельность: «Я могу!», «Я умею!». И наоборот.

## Правила дружбы

- Помогай товарищу: если умеешь что-то делать, научи и его; если товарищ попал в беду, помоги ему, чем можешь.
- Делись с товарищами: если у тебя есть интересные игрушки, книги, поделись с другими ребятами, с теми, у кого их нет. Играй и работай с друзьями так, чтобы не брать себе все самое лучшее.
- Останови товарища, если он делает что-то плохое. Если друг в чем-то не прав, скажи ему об этом.
- Не ссорься с друзьями; старайся работать и играть с ними дружно, не спорь по пустякам; не зазнавайся, если у тебя что-то хорошо получается; не завидуй товарищам - надо радоваться их успехам; если поступил плохо, не стесняйся в этом признаться и исправиться.
- Умей принять помощь, советы и замечания от других ребят.

### *Чтобы всегда было много друзей*

- Никогда не груби своим товарищам. Не называй обидными словами. Не давай им прозвищ.
- Не старайся кого-нибудь ударить или толкнуть, чтобы занять удобное для тебя (например, в игре) место.
- Не забывай здороваться со всеми своими друзьями. Даже с теми из них, кто совсем маленький. Дружить можно и нужно и с малышами, и с большими ребятами, и с мальчиками, и с девочками.
- Если ты за что-либо обиделся на своего друга, постарайся поскорей забыть и простить ему свою обиду. Не злись!
- Если твой друг просит у тебя какую-нибудь игрушку или книгу, не отказывай ему. Не жадничай!
- Если ты сам взял у друга книгу или игрушку, обращайся с этими вещами аккуратно и не забудь возвратить их вовремя (когда попросил твой друг или когда ты сам пообещал).

Родители, прочитайте эти правила своим детям! Старайтесь на своем примере показать детям, как нужно **дружить и соблюдать правила дружбы!**

## Ребенок кусается: почему и что делать

С проблемой того, что **ребенок кусается**, сталкиваются и педагоги, и родители детей младшего дошкольного возраста. Неприятно всем: укушенному и укусившему, родителям с обеих сторон и педагогу. Почему ребенок кусается? Что делать? Эти важные вопросы являются первой реакцией на ситуацию, возникновение которой, как правило, продиктовано возрастными особенностями ребенка и сложившейся вокруг него неблагоприятной психологической обстановкой дома и/или в детском саду.

Внимательно наблюдайте за кусающимся ребенком. Очень скоро вы обнаружите, что ребенок кусается, попадая в определенную ситуацию: например, когда вокруг него много других детей, незадолго до приема пищи, при недовольстве действиями сверстника, в конфликтной ситуации.

Причины того, что ребенок кусается, могут быть разнообразны, но это всегда проявление агрессивности. Ее возникновение может быть обусловлено такими факторами, как неблагоприятная внутрисемейная обстановка, неумение ребенка выражать свои желания вербально и, конечно же, это особенность возрастного развития малыша.

Если вы заметили, что ребенок кусается, поступайте следующим образом:

1. Твердо и спокойно скажите ребенку, что кусаться нехорошо. Объясните, что укушенному ребенку очень больно и, если возможно, привлечите укусившего к помощи пострадавшему, вместе погладьте того по руке.
2. Проговорите с ребенком несколько простых фраз, выражающих его недовольство, например: «Нет», «Не хочу», «Я сержусь!». Попробуйте научить его говорить эти фразы, когда необходимо.
3. Организовывайте и поощряйте игры с песком, водой, глиной, так как эти материалы успокаивают, способствуют снижению агрессии.
4. Обязательно дайте ребенку возможность как можно больше рисовать карандашами, фломастерами, мелками и, особенно, красками.
5. В распоряжении ребенка должно быть достаточно строительных материалов — кубиков или крупного конструктора.
6. Дома давайте ребенку как можно чаще «грызть» твердую пищу: морковь, капусту, яблоко, огурец, сухари, баранки и т. п.
7. У ребенка должно быть место, где он может ползать, валяться, кувыркаться.
8. Никогда не решайте свои проблемы при детях с помощью крика и кулаков — пример агрессии может являться причиной того, что ребенок кусается!
9. Избегайте ситуаций, когда ребенок может оказаться в тесной кучке других детей, постарайтесь обеспечить ему свободное пространство.
10. Всегда соблюдайте режим дня, четко чередуя активную деятельность с отдыхом и приемами пищи в определенное время.
11. Помните, выражение вашего лица всегда отражается на лицах детей. Будьте доброжелательны, больше улыбайтесь всем детям без исключения, не хмурьтесь! Знайте, ребенок перестанет кусаться, если вы в это верите и помогаете ему.

## Младший, средний, старший или единственный ребенок: особенности характера и воспитания

Все мы получили в детстве от своих родителей какую-то роль. Это может быть полученная сразу при рождении роль «младшего» или «единственного» ребенка, а может быть и роль «старшего», которая досталась трудно и пришлось пережить немало, прежде чем так характерное для «старших» детей чувство ответственности не стало чертой характера. «Младший» ребенок, так же как и «средний», никогда не переживал ситуацию «единственного» ребенка, которому родители отдают все внимание, всю заботу и всю любовь. В то же время «младший» ребенок более самоуверен и оптимистичен, поскольку не испытал «свержения с престола», как «старший».

У «среднего» ребенка уникальная двойная роль — он получил при рождении роль «младшего» ребенка, а потом получил и роль «старшего» по отношению к родившемуся маленькому. Получив срединную роль, он оказался между двух огней: между «старшим» и «младшим». Их конфликты он рано научился сглаживать, и эта роль миротворца многому научила его, он стал психологически мудрым в вопросах взаимоотношений людей. По этой причине из средних детей могут получиться хорошие воспитатели. Ведь «средние» дети познают в раннем детстве науку общения, и формулу бесконфликтного общения они усваивают гораздо раньше «старших», «младших» и тем более «единственных» детей. Необходимо заметить, что у средних детей повышена адаптивность к различным условиям и ситуациям. «Средние» дети менее эгоцентричны, более открыты опыту, легче кооперируются с другими, более настойчивы и коммуникабельны.

Можно отметить, что родителю и педагогу, если он является, к примеру, «младшим» ребенком, легче устанавливать отношения со «старшими» детьми, а родителю и педагогу, который испытал на себе роль «старшего» ребенка, гораздо легче установить отношения с «младшими» детьми. Та же тенденция прослеживается и в супружеских отношениях.

Взрослым, занимающимся воспитанием детей, важно правильно расставлять акценты в воспитании младшего, старшего или единственного ребенка. Родителям и педагогам необходимо знать, что роль «среднего» или «единственного» ребенка может быть социально-психологическим фактором риска возникновения нервно-психических заболеваний. Для «среднего» ребенка такая ситуация может возникнуть при его промежуточной позиции в семье. В семье, где первым родился мальчик и вторым тоже родился мальчик, а третьей появилась на свет долгожданная девочка, такая промежуточная позиция будет у второго мальчика. И, наоборот, при рождении первой девочки и второй девочки появление долгожданного мальчика делает промежуточной позицию второй девочки. Все главные роли «любимого мальчика» и «любимой девочки» в семейном театре под названием «Моя жизнь среднего ребенка» распределены далеко не в пользу среднего ребенка.

Роль «единственного» ребенка сложна уже тем, что ему приходится постоянно соответствовать ожиданиям родителей. В такой ситуации неблагополучие нервной системы, с одной стороны, и издержки воспитания в виде излишних требований — с другой, способны легко запустить механизм возникновения невроза у «единственного» ребенка. Это сначала изредка возникающие реакции нарушения поведения в виде капризов, переходящих в истерики, в виде страхов и опасений. Потом такие реакции ребенка становятся достаточно частыми, переходя в невротическое состояние.

«Единственный» ребенок самолюбив и эгоцентричен, сильно реагирует на неудачи и поражения. В общении «единственный» ребенок испытывает большие трудности при вступлении в контакт со сверстниками и менее способен к сочувствию по сравнению с «младшими», «старшими» и тем более «средними» детьми. Отметим, что в ситуации развития «единственного» ребенка есть и свои положительные стороны. Прежде всего, «единственные» дети лучше обеспечиваются материально, и родители имеют гораздо больше возможностей развивать способности «единственного» ребенка. «Единственные» дети имеют более высокий уровень интеллекта, самооценки, потребности в успехах и достижениях. Первенцы (старшие и единственные), больше взаимодействуя с родителями, чем рожденные позднее братья и сестры, имеют преимущества в интеллектуальном развитии.

Поведение и воспитательная стратегия родителей меняются, а не остаются неизменными по отношению к «младшему», «среднему» или «единственному» ребенку. Смена стиля воспитания родителей отрицательно сказывается на психическом здоровье ребенка, провоцируя появление у

него такой черты характера, как упрямство. Выделяя характерные особенности семейного воспитания детей дошкольного возраста в зависимости от порядка их рождения, оказалось, что порядок рождения ребенка в большей степени влияет на материнскую, а не на отцовскую стратегию воспитания.

Можно выделить следующие особенности воспитания ребенка:

- Матери по отношению к «единственным» и «старшим» детям больше склонны к резкой смене стиля, приемов воспитания, чем по отношению к «младшим» детям.
- Родители больше склонны к колебаниям в воспитании «старших» мальчиков.
- Матери чаще видят свои отрицательные черты характера и слабости именно в своих «старших» детях.
- «Единственным» дочерям родители уделяют гораздо больше времени, сил и внимания, стремятся к максимальному и некритическому удовлетворению потребностей «единственных» дочерей, чрезмерно балуют их по сравнению с «младшими» и «средними» девочками. А вот в отношении «младших» дочерей родительское внимание наиболее сбалансировано.

Чувства родителей к своим детям также отличаются в зависимости от порядка рождения ребенка:

- По отношению к «младшим» детям родительские чувства более развиты. Это объясняется тем, что инстинкт материнства и отцовства у родителей усиливается с увеличением их возраста и опыта.
- При воспитании «старших» детей родители острее чувствуют самопожертвование и страх причинить вред ребенку.
- Наименьшее напряжение у родителей вызывает воспитание «младших» детей.
- Все сказанное выше относится и к мальчикам, и к девочкам, но по отношению к девочкам выражено сильнее.

Родители по-разному предъявляют требования и применяют наказания в зависимости от порядка рождения ребенка. Можно выделить следующие закономерности:

- Отцы и матери более строги со «старшими» детьми вне зависимости от пола, а наиболее строгое воспитание получают «единственные» дети.
- К «старшим» мальчикам родители предъявляют гораздо больше требований, чем к «младшим» и «единственным» мальчикам (к «старшим» девочкам это относится в меньшей степени).
- По отношению к «единственным» дочерям родители предпочитают либо вовсе обходиться без наказаний, либо применяют их крайне редко.
- Матери и отцы по отношению к «старшим» детям (в отличие от родителей «единственных» детей) при воспитании настроены на то, чтобы подавлять волю детей.

Отношения со сверстниками у детей складываются по-разному в зависимости от их порядка рождения:

- Большинство детей, являющихся в семье «единственными» и «старшими», имеют довольно высокий статус в группе сверстников.
- Среди «младших» детей довольно высокий процент неблагоприятного положения в группе.
- «Старшие» девочки могут пытаться компенсировать не вполне благоприятные отношения в семье благоприятными отношениями со сверстниками.

## Питание ребенка

Питание — это одна из важных функций человека, обеспечивающая жизнедеятельность его организма. Вопрос о психологических проблемах **питания ребенка** — дошкольника изучается психологами и в этом возрасте авторы чаще всего связывают с дисгармоничными семейными отношениями, неправильным поведением родителей, их ложными представлениями о здоровом питании.

Часто родители, дети которых страдают нарушением пищевого поведения, не могут правильно организовать прием питания ребенка. Ошибки могут заключаться:

- В использовании продуктов питания, не соответствующих возрасту ребенка (например, докармливание между приемами пищи, обильное употребление сладостей);
- Не учитываются физиологические возможности детей, ребенку предлагается обильное питание;
- Прием пищи связан с отрицательными эмоциями (ограничение свободы ребенка, чрезмерное требование чистоты, критика в его адрес за обеденным столом);
- Необходимо помнить, что ребенок может находиться в угнетенном состоянии и отказаться от еды или привлечь к себе внимание родителей и близких через отказ.

Нередко употребление детьми непомерного количества пищи в том случае, если они считают себя заброшенными, лишенными ласки, обделенными. В этом случае пища является источником положительных эмоций. Зачастую привычка к перееданию у ребенка формируется в результате неоправданного давления взрослых. Детей заставляют оставлять пустую тарелку после еды, взывая к чувству совести при выбрасывании продуктов. Позже для многих переедание становится привычкой.

Помните о том, что ваш ребенок имеет право на собственные вкусовые предпочтения в питании. Научите ребенка пользоваться столовыми приборами, соблюдать правила столового этикета. Чтобы ребенок чувствовал себя комфортно во время приема пищи, создайте благоприятную обстановку.

### *Проблемы питания ребенка: к чему может привести насильственное кормление*

У ребенка с мягким, покладистым характером формируется тревожный, скрытый страх, который маскируется капризами за столом. Медлительные, флегматичные дети едят медленно, и это вызывает раздражение у кормящего взрослого. Мама торопит ребенка, заталкивает следующую ложку с едой ему в еще полный рот и процесс кормления превращается в пытку как для малыша, так и для мамы. В какой-то момент негативное отношение ребенка к питанию и самой еде захлестывает его и становится непосредственной причиной психических травм. У детей чувствительных, впечатлительных негативные эмоции насилия, страха, упрямства, обиды связываются с окружающей обстановкой и определенной едой и сохраняются в подсознании. Чем в более раннем возрасте это произошло, тем сложнее в последующем выявить причину плохого аппетита. Даже чувство голода с трудом побеждает подсознательный страх, который в раннем детстве был связан с определенной едой или обстановкой. Часто бывает, что ребенок, который всегда плохо ел дома, в садике вдруг начинает хорошо кушать. Нередко дети хвалят еду, которую готовят в детском саду. Порой малыши охотно съедают в гостях все, что им предлагают. Бывают и другие ситуации: в садике ничего не ест, а дома аппетит хороший. Это и есть характерные признаки невротической реакции на еду.

Родителям необходимо проявлять понимание и огромное терпение, если ребенок плохо ест. Ведь именно на родителях лежит большая доля вины за нарушения питания ребенка. Справиться с психологическими проблемами плохого аппетита поможет рисование, рассказывание сказок, смена обстановки.

Предложите ребенку нарисовать обед в семье медведей (белочек, лисичек...) и придумать историю про медвежат, которые плохо кушают. Важно, чтобы вы подсказали ребенку, как иначе можно вести себя за столом, как получать удовольствие от еды, для чего необходимо полноценное питание. Избегайте «чтения моралей», а сочиняйте историю веселую и с хорошим концом. Поиграйте с ребенком в игру «Упрямый (капризный) ребенок за столом», причем на себя возьмите роль ребенка, а малыш пусть будет мамой. Избегайте таких открытых фраз как «я буду

капризничать и вредничать, как ты обычно делаешь за столом». Игра должна быть смешной, веселой и проигрываться много раз.

Попробуйте сломать стандартный стереотип сидения за столом. Предложите ребенку сесть на место папы и кушать как папа. При этом независимо от того, сколько ребенок съел, хвалите малыша и говорите, что «место волшебное и кто на нем сидит, всегда хорошо кушает». Можно пригласить ребенка кушать за журнальным столиком в гостиной — как будто он готовится к полету в космос и ему необходим особый режим питания. Если даже ребенок все не съел, то в другой раз он сядет кушать пораньше, чтобы успеть «вылететь» на своем космическом корабле вовремя. Связывайте только положительные эмоции с этим местом приема пищи.

Другая проблема питания ребенка — это полнота. В любом детском коллективе, на улице можно встретить упитанных детей. Некоторые из них подвижные как мячик, упругие, шаловливые, с открытым лицом. Другие же, наоборот, малоподвижные, равнодушные ко всему и неприветливые. Нередко причина полноты заключается в отсутствии элементарной культуры питания у ребенка, то есть в переедании. Этому способствуют родители, бабушки, дедушки, которые считают, что чем больше ребенок съел, тем более здоровым он будет расти. Также употребление высококалорийной мучной пищи — булочек, пирожков, тортиков — приводит к быстрому набору массы тела, рыхлости подкожной клетчатки.

### **Еда и положительные эмоции**

Не ругайте ребенка, не сердитесь, если он не хочет съесть столько, сколько вы считаете нужным. Питание ребенка не должно быть связано со стрессом. У мам часто эмоции выходят из-под контроля: они расстраиваются из-за того, что приходится выбрасывать недоеденную банку овощей, нервничают, что малыш недополучит питания. Случается, мама даже шлепает 8–9-месячного кроху за отказ от очередной порции еды! Если ребенок действительно вел себя нехорошо за столом: намеренно перевернул тарелку с супом, сбросил на пол столовые приборы, стучит ложкой, — можно и нужно сделать ему замечание строгим тоном. Деток постарше не помешает и отругать, но делать это лучше не за столом, а увести ребенка в другую комнату для разговора. С местом, где принимают пищу, должны быть радостные ассоциации: здесь собирается семья, наслаждаются вкусной едой. Малыш начинает вести себя плохо за столом, когда устает или наелся. Он просто уже не заинтересован в пище. Ваша задача — распознавать причину капризов. Дети испытывают большое эмоциональное напряжение, когда учатся есть сами, поэтому не стоит держать их за столом долго.

Спокойная обстановка во время кормления — залог правильного питания ребенка. Перед едой убирайте из поля зрения игрушки, не включайте телевизор. Постарайтесь создать спокойную и доброжелательную обстановку. Тогда малышу будет легче сосредоточить внимание на еде. Во многих семьях принято за столом разговаривать, и мамы спрашивают, можно ли общаться ребенку за столом. Пока он совсем маленький, ему трудно концентрироваться даже на одном деле, что уж говорить о совмещении еды и общения! Для начала лучше приучать малыша к тому, что за столом в первую очередь едят. Важно донести, что пища — это ценность, к ней мы относимся с уважением.

### **Три важных вопроса о питании ребенка**

#### **Сколько он должен есть?**

Отношение к еде определяется не только культурой, но и опытом человечества. «Толстый ребенок — здоровый ребенок» прочно сидит в подсознании почти каждой матери, которая во что бы то ни стало стремится до отвала накормить свое чадо, как будто в этом и состоит ее главное материнское предназначение.

По мнению специалистов, дети подсознательно предпочитают сладкое, принимают соленое и автоматически отвергают кислое и горькое. Этому есть простое объяснение. Сладкая и соленая пища содержит необходимые организму вещества, поэтому он опознает их как вкусные (то есть те, которые хочется съесть). Горьким же и кислым вкусом обладает большинство несвежих и ядовитых продуктов, и организм опознает их как невкусные (те, которые хочется выплюнуть).

Ничего удивительного, что ребенок отодвигает тарелку с супом, съев накануне обеда банан и три печенья. Чтобы избавить себя от ненужных волнений, родителям нужен минимум терпения за столом и чуть больше твердости в промежутках между завтраком, обедом и ужином.

#### **Когда он должен есть?**

Одной из проблем, с которой сталкиваются взрослые, когда предлагают повзрослевшему ребенку определенный режим питания, становятся «легкие закуски» между основной едой. При этом родители совершенно забывают о том, что ребенок может просто захотеть есть раньше

положенного времени. Почему? Он набегался, или неплотно поел утром, а может быть, его друг жует мороженое и ему тоже очень хочется... Ни для вас, ни для малыша не будет ничего ужасного, если по дороге с прогулки он побалуется чем-то «неположенным», а на обед съест только одно блюдо. Кстати, многие мамы, которые могут позволить себе сидеть с ребенком, чаще всего руководствуются желаниями малыша, кормят его тогда, когда он просит, и это не влечет никаких отрицательных последствий для его здоровья.

### **Что должен есть ребенок?**

Конечно, рацион питания ребенка должен включать полноценные и полезные продукты. Но, как уже говорилось, ребенок от рождения знает, что вкусно, а что невкусно и уже с самых ранних пор отличает то, что ему нужно, от того, в чем он не нуждается.

### **Вредные вкусы**

Считается, что острое, соленое, жареное и сладкое вредно для здоровья. При этом многие родители убеждены, что, если малышу дать волю, он будет питаться конфетами с утра до вечера. И тот факт, что сами взрослые, имея такую возможность, этого не делают, приписывают разумности взрослого, а не потребности организма. Попробуйте посмотреть на этот вопрос с другой стороны. Во-первых, все то, что получают в неограниченных количествах, быстро приедается.

Во-вторых, в семьях, где из сладкого не делают проблемы и ставят конфеты на стол, дети относятся к ним спокойно и не предпочитают мясу, фруктам, йогуртам и другим полезным вещам. В-третьих, не забывайте, что сладкое доставляет человеку удовольствие. Так что, если ваш ребенок чересчур увлекается сладким, на это у него может быть две причины: либо вы провоцируете его запретами, либо малышу тревожно, тоскливо и он пытается успокоиться с помощью приятных сладостей (в некотором смысле конфеты являются детским аналогом сигарет). В этом случае запрещать их довольно бессмысленно.

### **Секреты хорошего аппетита**

- Не делайте за столом замечаний;
- Не рассказывайте страшных историй;
- Не говорите о проблемах;
- Не запугивайте, не упрекайте;
- Накладывайте еды столько, сколько ребенок съест;
- Украсьте блюда;
- Хвалите предлагаемые блюда, а ребенка за старание и воспитанность.

Вот какие правила поведения за столом следует помнить и выполнять:

- Есть и пить беззвучно и аккуратно, не оставляя на скатерти следов пищи;
- Не склоняться низко над тарелкой, только слегка наклонить голову. На столе лежат только кисти рук, локти на стол не ставим.
- Обе руки либо свободны, либо заняты: в правой руке нож, в левой — вилка.
- В правой руке вилка или ложка, левая рука придерживает тарелку.
- За столом нельзя говорить громко или с полным ртом.
- Если во рту пища, воду не пьют.
- Если ложка или вилка упала на пол, не спешите поднимать, попросите другую. Когда будете выходить из-за стола, поднимите упавший на пол прибор.
- Упавшую на пол полотняную салфетку не меняем на другую.
- Бумажные салфетки меняем по мере надобности и при новом блюде.
- Не привлекайте к своей ошибке внимания: не хмурьте брови, не плачьте, не жалуйтесь. У каждого может разбиться бокал, пролиться вода, салат вместо тарелки попасть на скатерть. Все поймут, что вы сделали это случайно. Но в таком случае обязательно скажите хозяйке дома: «Простите меня, я это сделал нечаянно».
- Не кладите на тарелку более двух закусок, например, колбасу, ветчину, шпроты, огурец, помидор и другие. Съешьте одно — положите другое.
- Не протягивайте руки через стол к блюду, стоящему от вас далеко. Попросите передать или положить вам угощение.
- Не спешите в еде, но и не сидите долго за одним блюдом.

- За столом мы не только едим, но и общаемся: разговариваем, слушаем, улыбаемся, Старайтесь не поворачиваться спиной к рядом сидящим. Сидите прямо, поворачивая только голову.
- Не спешите выходить из-за стола. Если вы среди взрослых, они подскажут, когда это удобнее сделать. Первой садится за стол и встает хозяйка дома.
- Всегда благодарите за угощение хозяйку. Скажите: «Спасибо, очень вкусно!», или «Спасибо, такая вкусная солянка», или одно слово «Спасибо!».
- Никогда не говорите за столом плохо о приготовленных блюдах. Например: «Ой, опять гороховый суп. Я его не люблю» или «Как плохо пахнет. Это невкусно».
- Не говорите за столом и о том, что может испортить аппетит и настроение. Например: «Посмотри, макароны, как червяки».

Правил очень много, но они легко запоминаются. Соблюдать правила столового этикета приятно и необходимо, они помогают нам выглядеть красиво за столом и создают хорошие отношения между людьми. Последовательность и постоянность требований относительно питания ребенка, безусловно, принесут желаемые результаты и понимание детьми необходимости запомнить и знать нехитрые правила! Желаем успехов!

## Укладываем ребенка спать: рекомендации и правила

В любой период мама может столкнуться с тем, что **уложить ребенка спать** становится проблемой. Дети засыпают по-разному. Более того, режим сна и бодрствования каждого ребенка меняется в зависимости от возраста, состояния здоровья, эмоционального состояния. Рассмотрим ситуации и приведем примеры рекомендации и правил как укладывать ребенка спать.

1. Чтобы успешно уложить ребенка спать, прежде всего, нужно правильно организовать режим дня и придерживаться его изо дня в день:

Укладывать ребенка спать нужно в одно и то же время. Причем это касается не только ночного, но и дневного сна. Это как бы настраивает внутренние часы организма ребенка. В течение дня (именно дня) происходит серьезное увеличение физических нагрузок. Ребенок, который физически устал за день, обычно засыпает без проблем. Особенно «показаны» прогулки на свежем воздухе. Вспомните себя — после 2-х часовой прогулки в парке, лесу, на лыжах, роликах, велосипеде у вас наверняка и аппетит хороший, и засыпаете без проблем. Так что увеличением и активизацией прогулок на свежем воздухе вы решите и проблемы с аппетитом, и вопрос «как уложить ребенка спать», скорее всего, снимется сам собой.

Если ребенка сложно укладывать спать в положенное время, каждый день он засыпает поздно, и это уже стало для него режимом, вы можете прибегнуть к хитрости: каждый день немного сдвигайте ночной сон, приближаясь к желаемому часу укладывания спать. Например, ребенок засыпает в 11 вечера, и это категорически вас не устраивает. Каждый день укладывайте его спать на 20–30 минут раньше, и за 4–5 дней вы придете к желаемому часу.

2. На первый взгляд невероятно, но на то, просто ли будет уложить ребенка спать, влияет режим питания и диета:

Ученые доказали взаимосвязь между пищей человека и его эмоциональным состоянием. Поэтому важно придерживаться нескольких основных принципов. Вечером из меню ребенка лучше исключить сладкое, мясо давать лишь немного.

В то же время стоит обогатить вечернее меню ребенка продуктами, где в готовом виде содержится мелатонин (гормон, который регулирует сон). Это кукуруза, овес, рис, изюм, помидоры, ячмень, бананы. Перед сном полезно выпивать два стакана теплого молока с медом.

3. Укладывать ребенка спать помогают ритуалы засыпания.

Ритуалы засыпания — это некие процедуры, манипуляции, которые проводятся минут за 20–30 до сна и повторяются каждый день в одно и то же время, в определенной последовательности для формирования у ребенка «установки» на сон.

Как же так получается, что ритуалы засыпания так магически действуют на ребенка? Действия, которые повторяются регулярно и имеют почти всегда один исход (в данном случае сон) устанавливают определенную временную условно-рефлекторную связь. Ритуалы засыпания настраивают организм на сон, как бы программируют на конкретную установку. Иногда запах любимой «ночной» игрушки действует на ребенка лучше любого снотворного. Процедур, которые могут стать «ритуалами засыпания» — огромное количество. Точнее их столько, сколько может воспроизвести ваша фантазия! (Кстати, не только ваша — многие дети сами создают свой собственный ритуал). Только не стоит впадать в крайности и заниматься пересчетом узоров на обоях.

Вот несколько классических вариантов ритуалов засыпания:

- купание перед сном, можно использовать эфирные масла с успокаивающим эффектом,
- легкий расслабляющий массаж и поглаживания,
- стакан молока,
- задергивание занавесок на окне с фразой «а теперь пора спать»,
- любимая детская сказка или добрая колыбельная песня,
- одевание пижамки и укладывание мягкой игрушки рядом под бочок и пр.

Для придумывания ритуалов засыпания надо просто придерживаться определенных правил, тогда «программа отхода ко сну» будет иметь успех и нравиться вам и вашему ребенку.

Все манипуляции, которые вы будете совершать с ребенком, не должны быть активными и подвижными. Иначе вы получите ребенка, готового хоть сейчас для пешего похода на длительную дистанцию, а не ангелочка со слипающимися глазками.

Т. е. зарядка, подвижные игры и возня в кровати перед сном противопоказаны, это сильно уменьшает шансы успешного укладывания ребенка спать. Также «вычеркиваем» из средств для засыпания ухаживающие средства для кожи с резкими, тяжелыми запахами. Они могут взбодрить или подарить головную боль и проблемы с дыханием. Не подходят сказки и песенки, воспроизводимые громким голосом. Чтобы ваша сказка убаюкала, надо проговаривать ее тихим голосом — тогда ребенок начнет прислушиваться, перестанет шуметь и ворочаться. Еще лучше, если тон голоса будет немножко бубнящим, располагающим к «клеванью носом». Также исключим обсуждение будоражащих душу событий, которые могут привести к сильной эмоциональной реакции, как положительной, так и отрицательной. А вот помечтать перед сном о чем-нибудь приятном, посекретничать с мамой — можно. Но имейте в виду, что это не на один раз (вы готовы делать это каждый день?).

В общем, главное — помнить, что сила ритуалов засыпания — в регулярности и точности копирования процедур изо дня в день. Только тогда у ребенка выработается установка на сон именно после этой цепочки событий.

Хотелось бы отметить, что ритуалы засыпания оказывают помощь не только тогда, когда нужно утихомирить активного озорника и научить его засыпать, но и во многих случаях, когда у ребенка наблюдаются психологические или психические проблемы. Например: у ребенка ночные страхи, период проживания горя и утраты, депрессивные состояния, бессонницы и др.

В таких ситуациях ритуалы засыпания и укладывания ребенка спать могут использоваться и детьми, и подростками, и взрослыми! Конечно, здесь ритуалы засыпания будут исполнять еще и дополнительные функции — защитные, охранительные и др. Например, конструирование вместе с ребенком ловушки для страха (монстров, Бабок-Ежек и прочей нечисти), которая будет «выставляться» каждый вечер на ночь и оберегать маленького трусишку. Одним словом, ритуалы засыпания очень важны и нужны во многих случаях.

При укладывании ребенка спать не менее важны и колыбельные песни. Часто вместо колыбельной просто ставится тихая музыка, или ребенок засыпает под звук телевизора. В современном мире, где магазины завалены развивающими игрушками, мало кто из мам понимает важность колыбельной как средства развития ребенка и общения с ним.

Между тем специалисты утверждают: дети, которым в детстве не пели колыбельные песни, менее успешны в жизни и чаще страдают психическими расстройствами. Ведь мама, убаюкивая ребенка, оставляя далеко от его колыбели все накопившиеся за день тревоги и волнения, полностью обращена к нему, передает ему свои тепло и нежность, ласково поглаживает малыша. Малыш воспринимает ее интонации, тембр ее голоса, такой родной и любимый, который дает ему чувство тепла и защищенности, очень важные для завершения дня и спокойного сна. Поэтому если мама не уверена в своих музыкальных способностях, это не повод лишать малыша колыбельных песен перед сном. Несравнимо более важен эмоциональный посыл, который она направляет ребенку.

Если соблюдать все эти нехитрые **правила и рекомендации по укладыванию ребенка спать**, то можно избежать не только проблем с засыпанием, но и многих психологических проблем в развитии ребенка.

## Детские истерики, как избежать истерики ребенка

С **детской истерикой** периодически сталкивается каждый взрослый и каждый, наверняка, помнит, какой нагрузкой (психологической и физиологической) сопровождается истерика ребенка. В такой ситуации, когда на вас смотрят посторонние люди, легко растеряться или выйти из себя. Как быть? Вот что советуют психологи:

1. Помните, что даже самые замечательные мамы оказываются в ситуациях детской истерики, дело тут не в маме, а в темпераменте и характере вашего ребенка.

Задумайтесь над **причиной истерики ребенка**:

- ребенку не хватает вашего внимания, и он таким способом стремится завоевать его (такая привычка очень быстро закрепляется и часто используется во взрослой жизни);
- ребенок манипулирует вами, он привык с помощью истерики добывать все, что он хочет.

Отличить манипуляцию нелегко, но наблюдайте за своим ребенком: как именно он плачет, что помогает ему успокоиться. Если вы поняли, что вами манипулируют, дайте ребенку понять, что вы не одобряете его действия. Ребенок устал, хочет спать, он голоден: искорените причину, и истерика ребенка пройдет.

2. Если детская истерика в самом разгаре, улучите момент, когда ребенок набирает воздух, чтобы огласить окрестности новыми криками, и очень выразительно и захватывающе начните рассказывать какую-нибудь захватывающую историю.

3. Можно попытаться взять ребенка на руки, прижать к себе и ждать, когда все закончится, выражая свое сочувствие, желательно одной часто повторяющейся фразой.

4. Главное средство от истерики ребенка — не впадать в такое же неистовство. Пытаясь сохранять спокойствие, выразите свое сочувствие ребенку: «Я понимаю, что ты сейчас злишься, потому что мы не можем купить тебе...», «Я знаю как это обидно», «Когда ты успокоишься, мы обсудим с тобой, что произошло». Ребенок не услышит вас с первого раза, но, повторив эту фразу двадцать раз, вы достигнете до своего малыша и он будет благодарен вам, что вы не дали волю своим чувствам (а как хотелось)! Договоритесь с ребенком, выясните причины его поведения.

5. Дети 3–5 лет вполне способны понять логичные объяснения взрослых. Пора учить ребенка переживать и проживать неприятности, а не делать вид, что ничего не произошло. Конечно, объяснить что-либо громко кричащему ребенку очень трудно.

6. По возможности забудьте, что на вас смотрят: эти люди и сами не раз попадали в ситуацию с истериками ребенка.

7. Когда буря грянула, не корите себя, не обвиняйте ребенка, его (бабушкин, дедушкин, папин, мамин, тетин) характер. Помните, что никто не знает вашего ребенка так, как он себя.

**Вывод:** чтобы избежать детских истерик и лучше понимать своего ребенка, чаще беседуйте с ним о его настроении, желаниях, интересах и обязанностях.

## Детские страхи

**Детские страхи** — это проблема, которая волнует многих родителей, давайте познакомимся с ней поближе и выясним, как преодолеть детский страх у ребенка.

### **1. Темнота:**

Страшнее всего то, чего мы не можем увидеть. Темнота — верная спутница чудовища, живущего в шкафу или под кроватью... Темноты боятся все — мальчишки, девчонки и даже некоторые взрослые. Объяснять, ребенку что «там» никого нет, бесполезно, страх не пройдет. Так что лучше посидеть рядом, пока малыш не уснет. Монстры и привидения почему-то боятся мамы и папы.

### **2. Одиночество:**

А вдруг мы пойдем гулять, и я потеряюсь? А вдруг мама застрянет в лифте и не сможет прийти домой? А вдруг?.. Ребенку трех-четырех лет становится страшно, когда он один остается в квартире всего на пять минут. Улица и общественные места таят для него массу опасностей. И пусть вокруг толпа — все равно он почувствует себя покинутым, если родители «куда-то денутся». Держите его крепче за ручку, вы так нужны ему!

### **3. Бармалей:**

А также Кощей Бессмертный, Баба-Яга и более современные «чудища» вроде «злых инопланетян», являются частой причиной детских страхов. Они приходят ночью во снах, прячутся в темном углу, готовые в любой момент «съесть» или «украсть». Что тут посоветовать? Избегать всего страшного в книжках и фильмах невозможно. Мир, к сожалению, полон не только добрых и красивых людей. «Борьба» с Бармалеем — своеобразная подготовка к столкновению с неприятными сторонами жизни. Главное, чтобы малыш знал: вы его всегда защитите.

### **4. Тесное помещение:**

Нет ничего ужаснее, чем запереть дверь ванной или туалета и не суметь ее открыть. Это до рождения, у мамы в животе, было тесно, но уютно и спокойно. Появившись на свет и достигнув трех-четырех лет, ребенок начинает бояться маленьких тесных помещений. В основном это относится к девочкам. К мальчишкам такой страх приходит позже — около пяти-шести лет. С этим ощущением бороться трудно, даже многие взрослые в разной степени страдают клаустрофобией, но с вашей помощью малыш может преодолеть все. Не ленитесь обсуждать с ним его переживания и детские страхи.

### **5. Уколы:**

А вам разве нравится, когда в беззащитное мягкое тело вонзается острая игла, да еще и отвратительно пахнет лекарствами? Может быть, вы смогли себя убедить в том, что ничего страшного тут нет, но у вас было достаточно времени. А малышу это пока не удалось. Каждый укол вызывает у ребенка панический ужас. Объясните ребенку: это необходимо, хотя и больно. Пусть чувствует себя героем.

### **6. Вода:**

Пожар или гроза, в общем — стихия. Большая, неуправляемая, чуждая. Это рациональный и даже полезный детский страх, но иногда он становится избыточным. Не забывайте снова и снова объяснять ребенку, что вода, если научиться плавать, становится другом, огонь покоряется тому, кто осторожно с ним обращается. Ну а гроза — красивейшее зрелище! Совсем не обязательно стоять под единственным деревом, когда сверкает молния.

### **7. Школа:**

Кто его так запугал? Ребенка просто может страшить неизвестность, перемена в жизни. Старайтесь почаще говорить о школе в положительном ключе. Не делиться с малышом воспоминаниями о злой «химозе» или «физичке». Всему свое время.

## **Как преодолеть детский страх?**

### **Не следует:**

- Запирать ребенка одного в темной или тесной комнате;
- Бить по рукам и лицу;

- Пугать животными;
- Объявлять ребенку бойкот;
- Смеяться над ребенком, называть трусишкой;
- Высмеивать, особенно при других детях;
- Наказывать за страх.

**Помните:** к страхам приводит большое количество запретов и недостаток тепла и ласки.

**Перед сном нельзя:**

- Устраивать шумные игры;
- Смотреть страшные фильмы;
- Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников.

**Советы, как преодолеть детские страхи:**

1. Если ребенок боится бабы Яги, ведьмы и т. д., то нужно:

- Предложить нарисовать их;
- Поиграть в сказочных героев.

2. Если ребенок боится темноты:

- Не надо плотно закрывать двери в его комнату;
- Можно совершить сказочное путешествие по темной комнате вокруг его кровати, прокладывая пути к предметам, которые могут понадобиться ночью;
- Придумать игру, в ходе которой нужно входить в темную комнату, например: спрятать в квартире лакомства, а самые любимые в темной комнате.

3. Если ребенок боится собак:

- Купите ему игрушечную собачку, которую он может трогать и играть;
- Подзовите к себе забавного щенка и дайте ребенку возможность вдоволь насмотреться на его выходки, оставаясь рядом с ребенком, чтобы он не тревожился.

## Детские игрушки и требования к ним

Ни один из видов детской деятельности, особенно в раннем детстве, не может развиваться на чисто вербальном уровне, вне предметной среды, поэтому значение **детских игрушек** трудно переоценить. В условиях предметного вакуума у ребенка исчезает стремление узнать новое, возникает апатия и т. д. В современной разнообразии игрушек родителям часто тяжело сориентироваться, что полезно малышу, во что ребенок будет играть, какую игрушку купить и порадовать кроху. В этой статье мы постарались обобщить основные **требования к детским игрушкам**, которые необходимо знать при выборе игрушек для детей раннего возраста.

### Требования к детским игрушкам

**1. Детская игрушка должна быть безопасна для жизни ребенка.** Покупать детские игрушки следует в магазинах, при этом необходимо ознакомиться с удостоверением о гигиенической регистрации и сертификатом соответствия. При выборе и покупке детских игрушек обратите внимание на наличие следующих знаков на упаковке:

- CE — этот значок говорит, что данный товар соответствует всем нормам ЕС, но он не является гарантией безопасности;
- Изображение детского лица с приписанными рядом цифрами информирует, для детей какого возраста эта игрушка предназначена.

**ВНИМАНИЕ! Все значки должны быть хорошо видны — не переснятые ксерокопии, а четкое изображение. В противном случае стоит задуматься о качестве товара.**

Приобретение некачественной игрушки, не соответствующей требованиям, грозит вашему ребенку:

- Отравлением токсичными веществами. Зарегистрированы случаи, когда в качестве наполнителя в погремушках использовались протравленные токсичными веществами горох и фасоль;
- Рецидивами аллергии. Некачественная продукция может в больших количествах содержать химические вещества-аллергены, в том числе формальдегид.
- Травматическими повреждениями. Плохо закрепленные мелкие детали могут попасть в дыхательные пути малыша. В электрических игрушках вы вполне можете столкнуться с превышением нормы электрического напряжения.
- Опасностью возникновения пожара.

И последнее: не забудьте тщательно вымыть новую игрушку, прежде чем отдать ее ребенку. Это элементарное правило предосторожности поможет сохранить здоровье вашему малышу.

**2. Детская игрушка должна быть доброй и заботиться о психическом здоровье малыша.** В общем оформлении должны использоваться яркие основные светлые тона (зеленый, красный, желтый, белый, синий), не более 2–3 в одной игрушке.

Если малышу нет еще трех лет, то «страшные» игрушки не только не будут полезны, но могут иметь негативное влияние на его развитие, поэтому данное требование к детской игрушке крайне важно. В раннем возрасте дети только начинают познавать мир, учатся разделять по-настоящему опасное и опасное «понарошку», различать хорошее и плохое, доброе и злое. Малышей в этом возрасте легко напугать, но они еще не могут «обыграть» свой страх и таким образом справиться с ним. Слишком сильные впечатления, такие как появление страшной игрушки в детской или просмотр пугающего мультфильма, могут серьезно повредить ребенку. Если вы заметили, что какая-то, даже самая безобидная на вид игрушка пугает ребенка, лучше сразу уберите ее. Это могут быть любые предметы, вплоть до погремушек, однако чаще всего такое случается с заводными и электронными игрушками, слишком большими или слишком яркими и издающими резкие и громкие звуки.

Покупая «страшные» детские игрушки, родители часто даже не подозревают о том, какой вред наносят своему малышу, даже если ребенок радуется каждой новой покупке и нисколько не

пугается, получая в подарок очередного «монстра». Стараясь угодить малышу и покупая ему все новых и новых «забавных», с их точки зрения, роботов и чудовищ, мамы и папы не только тормозят и задерживают его развитие, но и порой направляют это развитие в неведомое им самим русло, воспитывая в ребенке агрессивность, жестокость и закрытость.

**3. Игрушка должна приносить эстетическое удовольствие.** Игрушка для ребенка — определенный идеал, образ, который закладывается в подсознание. Хорошо, если образы эти будут соответствовать общечеловеческим представлениям о красоте.

**4. Игрушка не должна быть перегружена дополнительными деталями (кукла с нарисованными глазами и лепным париком и т. д.), так как у детей раннего возраста отмечается произвольность внимания.**

**5. Лучше, чтобы игрушка была полифункциональной.** При выборе детской игрушки в магазине попробуйте придумать минимум 3–4 игры с ней. Если у Вас это получилось, то смело покупайте.

Любая игрушка без участия родителей в игре теряет значительную долю своей привлекательности. Очень важно, чтобы вы показали ее ребенку и научили играть с ней. Иначе скоро игрушка окажется в пыльном углу детской комнаты. И еще: игрушек не должно быть много. Даже если детская завалена уложенными в штабеля зайками, конструкторами, железными дорогами, куклами — ребенок будет убеждать вас, что играть нечем. И он хочет новую игрушку. Часть надоевших, старых игрушек можно и нужно периодически от ребенка убирать, чтобы он о них забыл. И когда вы их снова достанете, он воспримет их как новые, игрушка снова будет ему интересна. А кроме того, большое количество предметов перед глазами мешает ребенку сосредоточиться — он хватается то за одно, то за другое, так как играть трудно и трудно убирать их после игры.

У многих детей к двум годам появляется способность и желание к установлению порядка в окружающем его мире, так называемый детский педантизм. Ребенок требует точного соблюдения всех церемоний, и ему не нравится, если что-то лежит не на своем месте. Дети с удовольствием раскладывают игрушки по местам, которые определил для них взрослый, стараются соблюдать правила в действиях с различными предметами. У крохи появляется свое «игрушечное» хозяйство. Важно не пропустить этот благоприятный период для того, чтобы приучить ребенка к аккуратности (учить убирать игрушки, класть на место свои вещи, соблюдать последовательность режимных моментов).

К двум годам необходимо обеспечить ребенку его собственное пространство. Будь это игровой уголок или целая детская комната, ребенок должен понимать, как это пространство организовано. Каждая вещь должна иметь свое место и предназначение, в первую очередь это касается детских игрушек, ведь это собственность малыша. Организовать пространство помогут полки, стеллаж, коробки, корзинки и пр. Кубики и строительный конструктор должны располагаться на полу, так малышу будет удобней делать постройки. Для действий с некоторыми игрушками (вкладыши, волчки, картинки и др.) понадобится детский стол и стульчик. Для игры в кукол следует отвести игровой уголок с необходимой кукольной утварью (кроватка, посуда, одежда и пр.). Кроме того, важно обеспечить свободное пространство на полу для игры в мяч, перевозки игрушек в машинках и тех же построек из кубиков. Любимые игрушки малыша, которые обязательно появляются в этом возрасте, также должны располагаться в доступном месте, например, на нижних полочках стеллажа, чтобы малыш не прибегал к вашей помощи, когда захочет поиграть с ними. На верхних полках следует разместить те игрушки, которые требуют особого, бережного отношения, различные развивающие игры с множеством деталей, книжки и т. д. В таком продуманном пространстве малышу будет легче организовывать свои действия и поддерживать порядок.

### **Список необходимых детских игрушек для ребенка раннего возраста**

**1. Игрушки для развития предметной деятельности:** совочки, лопаточки для копания; ложечки и тарелочки для кормления кукол; молоточки и колышки для забивания; удочки с магнитом для ловли рыбок; сачки для вылавливания игрушек. Динамические игрушки: игрушки-каталки (барабанчик с бубенчиками, сороконожка, утенок-барабанщик); крутящиеся (юла, волчок и др.); качающиеся (неваляшка, лошадка-качалка); катящиеся (дорожка для катания шариков — кегельбан, мячи); лазающие и кувыркающиеся (клоун-верхолаз, клоун-акробат); шагающие игрушки (шагающие куклы).

**2. Детские игрушки для сюжетных и подвижных игр:** достаточно, если у ребенка будет 2–3 разные куклы: тряпичные (высота — до 30 см); пластиковые; кукла-голыш с набором простой одежды (с большими пуговицами или липучками); кукольная утварь, соответствующая размерам кукол: набор кукольной посуды (плита, чайник, кастрюльки и пр.); мебель и оборудование для кукол (кроватка, ванночка, стульчик, стол); «предметы гигиены» для кукол — расчески, щетки,

мыло и пр.; «продукты питания» — наборы овощей, фруктов. Игрушечные животные — маленькие и средних размеров с реалистичной, достоверной и выразительной внешностью. Несколько машин, лучше грузовиков большого размера, чтобы в них можно было перевозить кубики, кукол и т. д. Наборы «Доктор», «Магазин».

Наряду с реалистичными игрушками для детской игры требуются предметы неопределенного назначения, способные стать предметами-заместителями. Например, шарики, колечки или брусочки разных цветов и размеров, кусочки ткани или поролона и пр.

Важно помнить, что образные детские игрушки (куклы, мягкие игрушки и фигурки животных) должны быть простыми и открытыми для игровых действий малыша. С такими игрушками удобно действовать: куклу можно легко посадить на стульчик или уложить в кроватку, собачка может встать на задние лапки, а мишка может хлопать в ладоши. Образ игрушки должен быть четким, реалистичным и узнаваемым для ребенка.

**Интерактивные детские игрушки** (плачущие и писающие пупсы, интерактивные роботы-трансформеры и пр.) не позволяют начать игру, поскольку исключают игровые действия и фантазию ребенка!

**3. Игрушки для игр, развивающих познавательную деятельность:** набор «Строитель» деревянный (кубики, конусы и другие модули разной формы и величины); средняя пирамида (5 колец); 4 пирамидки разного цвета на четыре кольца; матрешка — 5 мест (средняя); игры-шнуровки из дерева и вспененной резины; рамки-вкладыши Монтессори — планшеты и вкладыши разных форм и тематики («Грибы», «Овощи», «Фрукты», «Машинки», «Рыбы» и пр.).

**4. Детские игрушки для развития речи:** картинки с изображением животных, людей, предметов и игрушек (животные — мишка, зайчик, лиса, кошка, собачка; предметы — стул, стол, чашка, ложка; игрушки — кукла, машинка, пирамидка и т. д.); сюжетные картинки с изображением действий (девочка играет в куклы, мальчик спит, умывается, кушает и т. д.); наборы картинок с различным пространственным положением одних и тех же персонажей (например, птичка сидит на дереве, под деревом и летает над деревом), чтобы малыш учился понимать пространственные предлоги. Лото, книжки с детскими стихами (например, А. Барто).

**5. Игрушки для формирования продуктивных видов деятельности:** для рисования — мольберт, пальцевые краски, набор мелков, цветных карандашей, гуашь, кисти (крупные и средние); набор бумаги (можно использовать обои). Для лепки — пластилин, лучше чешский (тесто, глина), дощечка для работы, стека. Для аппликации — детские ножницы, набор цветной бумаги, карандашный клей.

**6. Игрушки для игр, развивающих мелкую моторику рук:** бусы, баночки с сыпучим материалом (горох, чечевица, фасоль и пр.).

**7. Детские игрушки для развития навыков самообслуживания:** полотенце, наборы (один для куклы, другой для ребенка — расческа, щетка, зубная щетка, зеркальце; предметы столового обихода — ложка, чашка, тарелка (для куклы); различные виды детской одежды с разными застежками: пуговицы, кнопки, липучки, молния.

Искренне надеемся, что разобранные в статье требования к детским игрушкам, а также список необходимых игрушек будут вам полезны и востребованы.

## Советы по физическому воспитанию детей

**Совет 1:** Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не высказывайте свое пренебрежение к физическому воспитанию и развитию.

Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физическому воспитанию, так будет относиться к нему и ваш ребенок. Часто ребенок живет под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении сильнее всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» — все это пустой звук для ребенка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребенка и как можно полнее учитывать их.

**Совет 2:** Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей — не должно быть противоположных распоряжений (мама — «хватит бегать»; папа — «побегай еще минут пять»). Если это происходит — ни о каком положительном отношении ребенка к физкультуре просто не может быть и речи.

**Совет 3:** Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребенок капризничает и не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребенок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

**Совет 4:** Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить ее и только после этого продолжить занятие.

**Совет 5:** Не ругайте своего ребенка за временные неудачи. Ребенок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребенку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

**Совет 6:** Важно определить индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребенок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребенок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

**Совет 7:** Не меняйте слишком часто набор физических упражнений ребенка. Если комплекс ребенку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

**Совет 8:** Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Все должно делаться «взаправду».

**Совет 9:** Не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребенка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре и воспитанию исподволь, собственным примером.

**Совет 10:** Три незыблемых закона должны сопровождать вас в физическом воспитании детей: понимание, любовь и терпение.

## Охрана здоровья ребенка: советы родителям

**Совет 1:** Старайтесь активно участвовать в охране здоровья ребенка и оздоровлении его организма. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте, как полезны для здоровья выполнение правил личной гигиены, утренний зарядка, закаливание, правильное питание.

**Совет 2:** Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища, так как все это является очень важными элементами охраны здоровья ребенка.

**Совет 3:** Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

**Совет 4:** Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

**Совет 5:** Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма и оздоровлению.

**Совет 6:** Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

**Совет 7:** Для охраны здоровья ребенка очень важно организовать ребенку правильное питание и воспитывать положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

**Совет 8:** Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

**Совет 9:** Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для здоровья и жизни.

**Совет 10:** Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его охранять и укреплять свое здоровье.

## Профилактика ОРВИ у детей

**Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ, ранее ОРЗ)** — самая распространенная группа инфекционных заболеваний детей и взрослых в нашей стране. Симптомы ОРВИ - насморк, кашель, чихание, головная боль, боль в горле, усталость. **Лучшее средство от ОРВИ у детей — профилактика.** Чтобы ваш ребенок (и вы сами) реже болели, соблюдайте следующие несложные правила:

- Заразиться ОРВИ можно только от человека. Чем реже вы посещаете места массового скопления людей (школы, детские сады, поликлиники, магазины, офисы, общественный транспорт, массовые мероприятия и т. п.) — тем меньше шансов заразиться.
- Сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей — а это открывает вирусу дорогу в организм. Для профилактики ОРВИ больше времени проводите на свежем воздухе, регулярно проветривайте квартиру и мойте полы, купите увлажнитель воздуха, по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей! Температура воздуха в квартире должна быть около 20° С, влажность воздуха — 50–70 %.
- Кроме сухого воздуха, пересыхание слизистых оболочек могут вызывать некоторые лекарства. Если необходимо принимать такие средства во время эпидемии ОРВИ, следует строго соблюдать другие меры профилактики.
- Заразиться можно не только от кашляющих и чихающих больных. Не менее важный источник заражения — руки. Учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть. Если нет возможности быстро помыть руки после контакта, например, с поручнями общественного транспорта или дверными ручками в общественном помещении — используйте влажные салфетки. По возможности пользуйтесь кредитной карточкой, а не бумажными деньгами — это один из самых «заразных» предметов, т. к. они проходят через множество рук.
- Если ребенок заболел ОРВИ — приучайте его заботиться о здоровье окружающих: носить маску, сморкаться в платок (в крайнем случае — в сгиб локтя, предмет одежды, но не в ладошку), чаще мыть руки.
- Соблюдайте сами гигиенические требования, выполнения которых вы требуете от ребенка — это важно как в целях профилактики ОРВИ, так и в воспитательных целях.

### *Когда нужен врач при ОРВИ у детей? Всегда!*

К сожалению, не всегда возможен вызов врача «на каждый чих». Хотя в идеале любые проблемы со здоровьем ребенка должен решать именно специалист!

Но есть ситуации, когда врач нужен обязательно. Вот случаи, когда необходим вызов врача при самом распространенном детском заболевании — ОРВИ:

- на четвертый день болезни не наступило улучшение, или после улучшения началось ухудшение;
- на седьмой день болезни температура ребенка остается повышенной;
- не действуют или почти не действуют жаропонижающие средства;
- кашель усиливается и становится более сухим;
- присутствует хотя бы один из этих симптомов: сильная боль, гнойные выделения, одышка, жажда, сильная бледность;
- Кашель, насморк и другие обычные симптомы ОРВИ выражены не сильно, но ребенок очень плохо себя чувствует.

**Врача надо вызывать срочно, если ребенок:**

- потерял сознание;
- задыхается, ему не хватает воздуха;
- чувствует сильную боль;

- у него наблюдается хотя бы один из этих симптомов: судороги; головная боль и рвота; боль в горле, при этом нет насморка; отечность на шее; температура выше 39° С, не снижающаяся через полчаса после приема жаропонижающего; повышенная температура с ознобом и бледностью кожи; сыпь, не исчезающая после надавливания на нее.

## Закаливание ребенка

Наша любовь к ребенку заключается не только в создании наилучших бытовых условий, но и в необходимости приложить немало усилий по закладке фундамента крепкого здоровья ребенка. Одним из таких элементов является **закаливание ребенка**, которое включает в себя целый комплекс разнообразных форм — это и прогулки на свежем воздухе в любую погоду, и проветривания детской комнаты и спальни; обливания, обтирания, умывания прохладной водой.

### **Одежда**

Важным в закаливании ребенка является правильно подобранная одежда, способствующая полноценному движению и развитию естественной терморегуляции. Следует помнить, что ребенок должен вернуться с прогулки не с потными, а с сухими ногами.

### **Воздушные ванны**

Для закаливания ребенка следует при переодевании оставлять его на некоторое время обнаженным, при этом давая ему возможность двигаться. Затем, ориентируясь на реакцию ребенка, можно постепенно увеличивать продолжительность воздушной ванны (через 2–3 дня) или понижать температуру воздуха.

### **Специальное закаливание ребенка водой**

Простой и доступной методикой является специальный закаливающий массаж:

- 1-я неделя: растирание сухой рукавичкой;
- 2-я неделя: растирание влажной рукавичкой, смоченной в теплой воде;
- 3-я неделя: растирание влажной рукавичкой с постепенным понижением температуры;
- 4-я неделя: растирание массажной щеткой.

После закаливающего растирания ребенка следует одеть в сухое белье.

При заболевании или плохом самочувствии ребенка — вся схема закаливания начинается заново и продолжается в том же порядке.

### **Полоскание горла водой**

Данное закаливание лучше проводить вместе с ребенком. Набрать в рот воды комнатной температуры и делать булькающие движения со звуком «а-а-а». Постепенно температуру воды можно снижать до водопроводной и ниже (если у ребенка хорошая носоглотка).

### **Что же дает закаливание детям?**

Закаливание ребенка очень важно для его здоровья и оказывает следующие действия:

- снижение риска простудных заболеваний;
- рост сопротивляемости вирусным заболеваниям;
- укрепление и развитие мышц тела;
- ускорение интеллектуального развития ребенка;
- выработку общей стрессоустойчивости;
- формирование сильного характера вашего ребенка и его будущего здорового образа жизни.

Не стоит забывать и о проделывании всех предлагаемых ребенку вариантов закаливания также и на себе! Это двойная радость и польза ребенку. Когда ваш ребенок ощущает вашу не только теоретическую, но и практическую поддержку, он легче и быстрее привыкает к интересной и насыщенной играми жизни!

## Путешествие с ребенком

Вот и настало замечательное время, когда Вы можете **путешествовать с ребенком**. Но, как мы знаем, «театр начинается с вешалки», а увлекательное путешествие с дороги.

### *Собираемся в путешествие с ребенком*

Вот и запакованы чемоданы и дорожные сумки, а в руках билеты на поезд или самолет. Сегодня вы всей семьей едете на вокзал или в аэропорт и отправляетесь в увлекательное путешествие. При путешествии с ребенком, помните:

- В транспорте ребенку придется повременить с шумными и подвижными играми, поэтому предоставьте ему возможность вдоволь порезвиться и поиграть перед долгим путешествием.
- Чтобы ребенок почувствовал себя участником путешествия, купите ему легкий рюкзачок, в который он сможет разместить необходимые вещи (вместе с вещами он должен весить не более 1–1,5 кг).
- Будет здорово, если в рюкзаке окажется несколько отделений (это будет приучать его к порядку), в которые можно положить: влажные и сухие салфетки, бутылку (100–150 г) сока, маленький блокнотик для рисования, несколько фломастеров или цветных карандашей и, конечно, любимую игрушку.
- Прикрепите к рюкзаку бирку с данными Вашего ребенка. Будет здорово, если ребенок выучит информацию о себе наизусть.
- По дороге на вокзал или в аэропорт расскажите ребенку о том, что туда приезжают люди, не только чтобы отправиться в путешествие, но и встречающие друзей и родных, которые возвращаются из дальних путешествий домой. На вокзале будет много народу, и можно легко потеряться. Чтобы этого не случилось, лучше всего держаться за папину или мамину руку.
- Рассмотрите с ребенком проспект, на котором изображено место, куда вы направляетесь.
- Выучите с ребенком название места вашей конечной остановки.
- Повторите с ребенком его имя, фамилию, адрес проживания.
- Познакомьте ребенка с соответствующими месту словами и их обозначением. Например, железная дорога, рельсы, железнодорожный вокзал, перрон, железнодорожный билет, проводник, проводница и др.

### **На вокзале:**

- Рассчитайте время так, чтобы вы смогли рассмотреть здание вокзала изнутри и добраться до поезда вовремя.
- Выходите с ребенком на перрон, только услышав информацию о прибытии поезда (ребенок не может долго стоять в ожидании поезда, ему обязательно нужно двигаться).

### **На перроне:**

- В целях безопасности идите между поездом и ребенком, чтобы он ненароком не оступился с платформы.
- Предоставьте ребенку возможность самому показать посадочный билет проводнице. Помогите ребенку войти в вагон, и только потом заносите вещи.
- Если Ваш ребенок знает цифры, предложите ему найти ваше купе. Похвалите его.

### **В купе:**

- Войдя в купе, поздоровайтесь с попутчиками. Глядя на вас, то же самое сделает ваш ребенок, расположив к себе других людей.
- Смените одежду и обувь ребенка на более удобную, освежите руки ребенка мокрой салфеткой, обращая внимание на то, как изменился ее цвет.

- Рассмотрите купе, покажите, как закрывается и открывается дверь. Расскажите о правилах поведения в поезде (выходить из купе можно только со взрослым, говорить в купе лучше вполголоса, чтобы не мешать другим и т. д.).

#### **На автовокзале:**

- Рассчитайте время так, чтобы вы смогли рассмотреть здание вокзала изнутри и сесть в автобус вовремя.
- Выходите с ребенком к месту посадки, только услышав информацию о начале посадки в автобус (ребенок не может долго стоять в ожидании автобуса).

#### **На перроне автовокзала:**

- В целях безопасности держите ребенка за руку.
- Предоставьте ребенку возможность самому показать посадочный билет в автобус. Помогите ребенку войти и разместиться в салоне автобуса.
- Если ваш ребенок знает цифры, предложите ему найти ваши места. Похвалите его.

#### **В автобусе:**

- Смените одежду и обувь ребенка на более удобную, освежите руки ребенка мокрой салфеткой, обращая внимание на то, как изменился ее цвет.
- Рассмотрите салон автобуса, покажите, как откидывается дорожный столик. Расскажите об ограничительных правилах поведения в автобусе (в автобусе запрещено вставать со своего места, говорить лучше вполголоса, чтобы не мешать другим, мусор необходимо складывать в полиэтиленовый пакет и т. д.).

#### **В аэропорту:**

- Рассчитайте время так, чтобы вы смогли рассмотреть здание аэропорта и добраться до места регистрации билетов вовремя.
- Обратите внимание ребенка на табло вылета самолетов. Назовите города, куда вылетают самолеты. Пусть он угадает название города, куда вы летите.
- Пройдя таможенный контроль, купите ребенку небольшую бутылку воды и, подойдя к месту ожидания посадки, найдите место, где он сможет посидеть.
- Перед посадкой в самолет обязательно посетите с ребенком туалетную комнату, даже если он сам не просится в туалет.
- Если ваш ребенок плохо переносит взлет и посадку, за 1 час до взлета дайте ему таблетку от тошноты.
- Рассмотрите с ребенком посадочные талоны и определите номера ваших мест.
- Познакомьте ребенка с правилами поведения в самолете:
  - нужно четко выполнять указания стюардессы,
  - отстегивать ремни безопасности можно только по сигналу стюардессы,
  - говорить в салоне самолета лучше вполголоса, чтобы не мешать другим,
  - вставать и двигаться по проходу между рядами можно для посещения туалетной комнаты.

#### **В самолете:**

- По возможности сядьте с ребенком так, чтобы он был отделен от других пассажиров (лучше, если его место будет находиться около окна).
- Попросите у стюардессы плед для ребенка и запасной пакет (на всякий случай).
- Смените обувь ребенка на более удобную, освежите руки ребенка мокрой салфеткой, обращая внимание на то, как изменился ее цвет.
- Рассмотрите салон самолета, покажите, как открывается столик, обратите внимание на монитор телевизора.

### *Маленькие хитрости хорошего поведения ребенка во время путешествия*

- В первые минуты вашего путешествия с ребенком на автобусе, поезде или самолете организуйте спокойные игры на внимание и наблюдательность («посчитай дома, которые мелькают за окном», «назови названия деревьев»), рассмотрите реки и озера, облака и т. д.
- Вместе с ребенком нарисуйте в его альбоме автобус, самолет или поезд (здание вокзала, разные по форме чемоданы, которые вы увидели и т. д.), раскрасьте их.
- Если ваш ребенок познакомится с другим ребенком, вначале постарайтесь сами организовать их игры, не мешающие окружающим.
- Старайтесь не нарушать привычный режим вашего ребенка: время сна и приема пищи должны быть обычными для ребенка.

### *Что должен делать ребенок, если он потерялся во время путешествия*

Заранее познакомьте ребенка с алгоритмом действий, если во время путешествия он потеряется. Проиграйте с ребенком игровую ситуацию. Действия, которые необходимо предпринять ребенку, если он потерялся во время путешествия:

1. Нужно стоять на том месте, где ты потерял родителей и через некоторое время они вернутся, чтобы забрать тебя.
2. Помни, слезами горю не поможешь. Успокойся, дыши ровно. Постарайся вспомнить свое имя и фамилию.
3. Если прошло много времени и тебя никто не хватил, оглядись вокруг, не сходя с места, и поищи глазами милиционера, работника вокзала или аэропорта. Их можно узнать по форме. Смело подойди к нему и расскажи, что ты потерялся. Он поможет тебе быстро найти родителей. Покажи на рюкзаке бирку о тебе.
4. Если ты не увидел милиционера, найди глазами газетный киоск, магазин и подойди к продавцу. Скажи, что ты потерялся, и взрослые помогут тебе разыскать твоих родителей. Покажи на рюкзаке бирку о тебе.

Соблюдая приведенные выше рекомендации, вы сделаете свое путешествие с ребенком намного интереснее, спокойнее и приятнее.

## Возрастные кризисы ребенка

### *Кризис ребенка 3-х лет: как вести себя родителям*

**Кризис ребенка 3-х лет** — это важный этап в психическом развитии ребенка, знаменующий переход на новую ступеньку детства. Поэтому, если вы увидели, что ребенок очень резко изменился, и не в лучшую сторону, постарайтесь выработать правильную линию своего поведения, станьте более гибкими в воспитательных мероприятиях, расширяйте права и обязанности малыша и в пределах разумного дайте ему кусочек самостоятельности, чтобы насладиться ею. Знайте, что ребенок не просто не соглашается с вами, он испытывает ваш характер и находит в нем слабые места, чтобы воздействовать на них при отстаивании своей независимости. Не сердитесь за это на него. А лучше сбалансируйте правильно поощрения и наказания, ласку и строгость, не забывая при этом, что «эгоизм» ребенка наивный. Ведь это мы, а не кто иной, приучили его к тому, что любое его желание — как приказ. И вдруг — что-то почему-то нельзя, что-то запрещено, в чем-то отказывают ему. Мы изменили систему требований, а почему — ребенку трудно понять.

И он в отместку твердит вам «нет». Ведь это ваше обычное слово, когда вы воспитываете его. А он, считая себя самостоятельным, подражает вам. Поэтому, когда желания малыша намного превосходят реальные возможности, найдите выход в ролевой игре, которая с 3-х лет становится ведущей деятельностью ребенка.

Для нормального развития ребенка во время кризиса 3-х лет желательно, чтобы он ощущал, что все взрослые в доме знают — рядом с ними не малыш, а равный им товарищ и друг.

#### **Советы родителям 3-х летнего ребенка:**

1. Обратите внимание, умеет ли ваш ребенок радоваться собственноручно построенной башенке, собранной пирамидке, нарисованным каракулям, или остается безразличным. Помогите ребенку сформировать собственное суждение о себе и о своих действиях: «Ты умница, всю кашу съела»; «Молодец, как много колобков нарисовал!»; «Какую ровненькую дорожку для машин ты сам построил».

Правило: «Ты сделал это сам, и мы, твои родители, радуемся!»

2. Утром, собираясь в детский сад, вместо того чтобы подгонять малыша и упрекать его в неумении и медлительности, предложите ему поиграть. Пусть ребенок одевает мишку или зайца, а вы — малыша. Соревнуйтесь, кто справится быстрее!

Правило: «Я взрослый, я все умею и научу тебя, мой малыш!»

3. Бунт и капризы в период кризиса ребенка трех лет следует не искоренять, а направлять в другое русло — игру-соревнование, игру-сказку, игру «в семью». Играйте с ребенком, через игру дети избавляются от глупого упрямства, а их поведение становится целенаправленным и настойчивым.

Правило: «У тебя не все получилось, давай-ка еще разок!»

4. В период кризиса 3-х лет ребенок хочет быть самостоятельным. Поощряйте его самостоятельность, и он станет настоящим помощником: пусть стирает рядом с мамой или убирает со стола с бабушкой, папе можно подавать инструменты, с дедушкой чинить машину или куклу.

Правило: «Мне нужен такой помощник, как ты, малыш!»

5. Вопрос к малышу: «Что и как будем делать?» всегда эффективнее, чем жесткий приказ или навязчивая опека. Тем самым вы научите ребенка выбирать себе занятие, иметь свои желания, вместо того чтобы упрямиться и делать все наоборот. Вы научитесь прислушиваться к ребенку, незаметно подсказывать ему правильное решение. Дети любят, когда к ним обращаются за советом или помощью.

Правило: «Давай посоветуемся!»

#### **Как не надо вести себя родителям во время кризиса ребенка 3-х лет:**

- Постоянно ругать и наказывать ребенка за все неприятные для вас проявления его самостоятельности;
- Не говорить «да», когда необходимо твердое «нет»;

- Не пытаться любыми путями сгладить кризис, помня, что в результате его у ребенка может повыситься чувство ответственности;
- Не приучать малыша к легким победам, давая повод для самовосхваления: потом любое поражение для него станет трагедией. И в то же время не подчеркивать свою силу и превосходство над ним, противодействуя ему во всем — это приведет или к безразличию во всем, или к разным видам завуалированного мщения исподтишка;
- Запомните: все, что происходит с ребенком, мы рассматриваем и оцениваем с позиции взрослого, а не его, многого не понимая при этом. Большинство родителей пугаются кризиса 3-х лет только потому, что им не с кем сравнивать своего малыша;
- Чтобы кризис ребенка трех лет прошел благополучно, любите ребенка.

### *Рекомендации по преодолению кризиса у ребенка 7 лет*

1. Прежде всего нужно помнить, что кризисы ребенка — это временные явления, они проходят, их нужно пережить, как любые детские болезни.
2. Причина острого протекания кризиса у ребенка 7 лет — несоответствие родительского отношения и требований желаниям и возможностям ребенка, поэтому необходимо подумать о том, все ли запреты обоснованы и нельзя ли дать ребенку больше свободы и самостоятельности.
3. Измените свое отношение к ребенку, он уже не маленький, внимательно отнеситесь к его мнениям и суждениям, постарайтесь его понять.
4. Тон приказа и назидания в этом возрасте малоэффективен, постарайтесь не заставлять, а убеждать, рассуждать и анализировать вместе с ребенком возможные последствия его действий.
5. Если ваши отношения с ребенком приобрели характер непрекращающейся войны и бесконечных скандалов, вам нужно на какое-то время отдохнуть друг от друга: отправьте его к родственникам на несколько дней, а к его возвращению примите твердое решение не кричать и не выходить из себя во что бы то ни стало.
6. Очень важно для преодоления кризиса ребенка 7 лет больше оптимизма и юмора в общении с детьми, это всегда помогает!

## Гигиена в детской — залог здоровья ребенка

Каждый взрослый знает, как важно иметь свое личное пространство. Для ребенка оно не менее значимо, поэтому детской комнате необходимо уделить особое внимание.

Малыш не только спит в ней — он играет, учится и развивается. В первую очередь стоит уделить внимание мебели и деталям интерьера. Хорошо, если они будут способствовать развитию творческих и интеллектуальных способностей ребенка. Важно задействовать износостойчивые, легкомоющиеся, сохраняющие тепло, экологически чистые материалы. В детской комнате должно быть как можно меньше ковров и мягкой мебели — это и главные источники пыли, и места ее сбора, которые очень непросто вычистить.

Ежедневно протирайте пыль на всех небольших поверхностях влажной тряпкой. Ребенок очень много времени проводит на полу — позаботьтесь о том, чтобы там всегда было чисто. Именно гигиена пола является важнейшим условием здорового развития вашего ребенка. Ежедневно проводите генеральную уборку и дезинфицируйте все поверхности — в особенности пол — при помощи специальных средств.

Играя в различные игры, дети очень любят забираться в труднодоступные для взрослых места (например, под кровать). Уборке этих «укромных уголков» следует уделить особое внимание. Обычной воды с мылом или стиральным порошком, которые использовали еще наши бабушки, в данном случае недостаточно. Лучше использовать современные антибактериальные средства. Они не содержат хлора, обладают отличным гигиеническим эффектом и приятным свежим запахом.

Старайтесь проветривать помещение как можно чаще. В холодное время необходимо открывать окно каждые 3-4 часа минут на 15. Летом окна можно держать открытыми практически постоянно. Свежий воздух — важнейшее условие крепкого здоровья ребенка, а также сильный закаливающий фактор.

Идеальное освещение для детской — естественный солнечный свет. Поэтому не стоит занавешивать окна плотными шторами. Кроме того, тяжелые шторы, так же как и ковры, собирают пыль. Уделяйте особое внимание окнам и подоконникам. Грязные стекла могут задерживать до 30 % солнечного света.

Постарайтесь приобщить к уборке самого ребенка — сперва в форме игры. Если он еще маленький — может просто понаблюдать. Комментируйте ваши действия, в доступной форме объясняйте ребенку, зачем нужны чистота и порядок. Поверьте, в дальнейшем это поможет ему организовать не только личное пространство в комнате, но и свою жизнь.

## Советы логопеда

### *Как организовать логопедические занятия дома*

Для проведения домашних **логопедических занятий** Вам понадобится:

- Настольное зеркало, чтобы ребенок мог контролировать правильность выполнения упражнений;
- «Лото» различной тематики (зоологическое, биологическое, «посуда» и т. д.);
- Муляжи фруктов, овощей и т. д.;
- Разрезанные картинки из двух и более частей, кубики.

Основная трудность для родителей в организации домашних логопедических занятий — нежелание ребенка заниматься. Необходимо заинтересовать ребенка. Так как основная деятельность — игра, то занятия должны строиться по правилам игры.

Можно «отправиться в путешествие» в сказочное королевство или в гости к Незнайке. Плюшевая кукла тоже может побеседовать с малышом.

Логопеды советуют для достижения результата заниматься каждый день. Ежедневно проводятся:

- Игры на развитие мелкой моторики;
- Артикуляционная гимнастика;
- Игры на развитие слухового внимания или фонематического слуха;
- Игры на формирование лексико-грамматических категорий.

### *Что советуют логопеды*

**Начнем с вас.** Увы, большинство родителей замечают, что их ребенок не выговаривает какие-то звуки, только при записи его в первый класс. И тогда начинаются ежедневные занятия и с логопедом, и дома, лишь бы успеть «подтянуть» ребенка до 1 сентября. А ведь когда ребенок молчал в 2,5 года — одни говорили: «Он все понимает, только ленится», или «Он весь в папу (тетю, дедушку), тот тоже поздно заговорил». Но подобная задержка сама по себе уже должна была насторожить.

Другие родители, напротив, много прочитав, ищут выход из ситуации и удивляются: «Я все делал, как рекомендуется: не сюсюкал, говорил полными словами, много читал, ставил для прослушивания аудиокассеты». Но это не принесло желаемого результата: ведь они нагружали ребенка непосильной работой. А ребенок нуждается в строго дозированных занятиях, его нельзя перегружать.

**Артикуляционный аппарат.** Очень часто дети, которые плохо говорят для своего возраста, еще и плохо едят. Как правило, для них целая проблема скушать яблоко или морковку, не говоря уж о мясе. Вызвано это слабостью челюстных мышц, а она, в свою очередь, задерживает развитие движений артикуляционного аппарата. Поэтому обязательно заставляйте ребенка жевать сухари, целые овощи и фрукты, хлеб с корочками и кусковое мясо. Чтобы развить мышцы щек и языка, покажите ребенку, как полоскать рот. Научите надувать щеки и удерживать воздух, «перекатывать» его из одной щеки в другую.

**Наглядность.** Логопеды советуют озвучивать любую ситуацию — но только если вы видите, что ребенок слышит и видит вас. Не говорите в пустоту, смотрите ему в глаза. Старайтесь, чтобы он видел вашу артикуляцию.

**Говорите четко.** Говорите просто, четко, внятно проговаривая каждое слово, фразу. Известно, что дети очень чутки к интонации, поэтому каждое слово, на которое падает логическое ударение, старайтесь произносить как можно более выразительно.

**Говорите по-разному.** Повторяйте по многу раз одно и то же слово, да и фразу, меняя порядок слов. «БАБУШКА ПРИШЛА. ПРИШЛА НАША БАБУШКА». Это позволяет ребенку легче услышать и

понимать: фразы делятся на слова. Если вы хотите, чтобы ребенок усвоил какое-нибудь слово, старайтесь употреблять его в разных контекстах и не единожды.

**Не переусердствуйте.** Не употребляйте слишком много длинных фраз: логопеды не советуют перегружать ребенка, предъявляя ему сразу большое количество заведомо незнакомых слов.

**Хорошее настроение.** Старайтесь произносить новое слово в эмоционально благоприятной ситуации: в таких условиях ребенок обучается и впитывает информацию в 10 раз лучше, чем в нейтральных или неблагоприятных.

**В основе речи — стремление к общению.** Как бы несовершенно ваш ребенок не говорил, принимайте и поддерживайте его желание вступить с вами в контакт. Даже если он вообще не говорит, чаще вовлекайте его в невербальный диалог, приветствуя и одобряя любой ответ (жест, выразительный взгляд). При этом выключайте музыку, телевизор и старайтесь дать ему возможность слышать вас и себя. Речь развивается на основе подражания и самоподражания — поэтому ему необходимо слышать себя.

**Учите в игре.** Играя, учите подражать (две собачки лают, две киски мяукают, переключки: ау-ау). Специально создавайте такие игровые ситуации, где ребенку понадобится звукоподражание, либо надо будет произнести какие-то слова для того, чтобы игра состоялась. Обратите внимание: побуждаете не вы, а ситуация.

**Расширяйте словарь малыша.** Ребенок владеет словами на 2 уровнях: понимает слова — это пассивный словарь, говорит — это активный. Активный словарь может быть совсем мал. Старайтесь ввести в активный словарь названия вещей, которые его окружают (игрушки, кухонная утварь, предметы быта), имена вещей и существ на картинках и в книжках, и конечно, имена родственников и близких людей. Научите ребенка показывать, где ручки, где ножки (у куклы, у вас). Чаще спрашивайте: «Где стол? Где часы?» и т. д. Это обязательно приведет к так называемому лексическому взрыву: в дальнейшем ребенок перенесет в активный словарь то, чему вы его научили, разглядывая вместе картинки, читая книжки и комментируя свои действия.

Развивайте фонематический слух, побуждая различать слова, отличающиеся одним звуком (крыса — крыша, нос — нож).

**Читайте.** Логопеды советуют читать как можно больше коротких стихов и сказок. Перечитывайте их много раз — не бойтесь, что это надоест ребенку. Дети гораздо лучше воспринимают тексты, которые они уже много раз слышали. Если это возможно, постарайтесь разыграть стихотворение — покажите его в лицах и с предметами; а предметы эти дайте ребенку поиграть. Дождитесь, пока ребенок хорошо запомнит стихотворение, уловит его ритм, а затем попробуйте не договаривать последнее слово каждой строчки, предоставляя это делать малышу. Пойте простые песенки, помогая ему воспринимать ритм и воспроизводить его.

**Пальцы помогают речи.** Обратите внимание на развитие мелкой моторики — точных движений пальцев рук. Лепка, рисование, пальчиковый театр, игры с мелкими предметами — все это поможет речи, а в будущем и письму. Ребенок как можно больше должен работать своими непослушными пальчиками. Как бы ни казалось вам это утомительным, пусть малыш сам застегивает пуговицы, шнурует ботинки, засучивает рукава. Причем начинать тренироваться ребенку лучше не на своей одежде, а сперва «помогать» одеться куклам и даже родителям.

По мере того, как детские пальчики будут становиться проворнее, его язык будет все понятнее не только маме.

**Только вы!** Помните: только вы и ваша вера в силы и способности ребенка могут помочь ему развиваться гармонично.

### ***О пользе артикуляционной гимнастики в развитии ребенка дошкольного возраста***

Гимнастика для рук, ног — дело нам привычное и знакомое. Понятно ведь, для чего мы тренируем мышцы: чтобы они стали ловкими, сильными, подвижными.

А вот зачем язык тренировать? ведь он и так «без костей». Оказывается язык — главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен быть хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением.

Недостатки произношения отягощают эмоционально-психическое состояние ребенка, мешают ему развиваться и общаться со сверстниками. Чтобы эта проблема не возникла у ребенка, логопеды советуют начать заниматься артикуляционной гимнастикой уже сейчас.

При помощи артикуляционной гимнастики преодолеваются сложившиеся нарушения звукопроизношения. Поначалу артикуляционную гимнастику необходимо выполнять перед

зеркалом. Ребенок должен видеть, что делает язык: где находится (за верхними зубами или за нижними). При этом движения языка доводятся до автоматизма постоянными упражнениями. Занимайтесь с ребенком ежедневно по 5–7 минут.

Выучите и повторяйте с ребенком специальные стихи. Например:

Не стучите в эти двери,  
Спят уже, наверно, звери, —  
Если будете стучать —  
Звери могут зарычать:  
Р-р-р-р-р-р-р...

Из кустов кричит Марина:  
«Здесь в лесочке есть малина!»  
И сестренка ее Лада  
Урожаю очень рада.

С - протяжный,  
Ц - короткий,  
С - свистящий, настоящий,  
Ц - какой-то весь cedящий,  
С - протяжный,  
Ц - взрывной:  
Ты не путай их, друг мой.

Проведение артикуляционной гимнастики в форме сказки и использование стихов поможет превратить упражнения в увлекательную игру. **Главный совет логопедов:** будьте терпеливы, ласковы и спокойны и у вас все получится.

## **Физкультурно-игровая среда ребенка**

Для каждого возрастного периода дошкольного детства характерны свои проявления двигательной активности. Поэтому родителям следует позаботиться о разнообразии двигательной деятельности ребенка, а также продумать **физкультурно-игровую среду ребенка** в условиях семьи.

Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения являются хорошим стимулом для развития целенаправленной двигательной активности.

Для обогащения и разнообразия двигательной деятельности ребенка в семье взрослые должны позаботиться о создании физкультурно-игровой среды. Дома удобно ежедневное использование спортивно-игровых комплексов, состоящих из металлических конструкций с различными приспособлениями (канатом, кольцами, качелями, матами).

Для того, чтобы интерес к спортивному комплексу у ребенка не угасал, занятия на нем могут носить сюжетно-игровой характер: поездка на парусном корабле, «Кругосветное путешествие», «Мы — спортсмены» и т. д.

При организации физкультурно-игровой среды ребенка лучше создавать в детской комнате разные игровые зоны для организованных и самостоятельных игр детей с использованием различного спортивного инвентаря (мяч, ракетка, обруч, скакалка, тренажеры разного типа и т. д.).

### **Игры с мячом:**

1. Поймать мяч, отскочивший от земли. «Брось мяч на землю так, чтобы ты его мог поймать!» Площадка должна быть ровной, иначе мяч будет отлетать в стороны и ловить его будет трудно.
2. Бросить мяч в стену и поймать его после отскока. «Брось в стену так, чтобы поймать его». Вначале дети бросают мяч очень осторожно и он ударяется о стену на высоте живота или груди ребенка. Ловить мяч легче, если он попадает в стену на высоте, превышающей рост ребенка.

### **Прыжки:**

1. Прыжок в цель (круг) диаметром 60–80 см, расстояние от места прыжка 30–50 см.
2. Прыжок вверх, в момент прыжка хлопнуть в ладоши.
3. Прыжок на дальность (цель обозначается веревкой, расстояние 40–60 см).
4. Для старших — с бортика песочницы прыжок с поворотом.
5. Опорные прыжки с поворотом 90°. Чтобы ребенок в прыжке мог повернуться, укажите ориентир — предмет, к которому он должен повернуться.
6. Для старших. Прыжок согнув ноги с поворотом: встать рядом с бортиком, взяться за края двумя руками, оттолкнувшись двумя ногами, перепрыгнуть через бортик и приземлиться с противоположной стороны.

### **Лазание:**

Лазание по наклонной лестнице способствует развитию у детей ловкости и координации движений и очень желательно это учесть при организации физкультурно-игровой среды ребенка:

1. Переступить ногами между рейками лестницы, пока позволяет высота реек.
2. Поднявшись по лестнице, повернуться спиной к ней и спуститься вниз. При спуске руками держаться за продольные брусья.
3. Стоя под лестницей с нижней стороны, подняться на носках и руками взяться за рейку, ногами опереться на одну из нижних реек. Смотреть на лестницу.

Физическая нагрузка должна сменяться отдыхом — только при этом условии в процессе двигательной активности будет происходить достаточное накопление в мышцах питательных веществ.

Если не тренировать мышцы, держащие корпус, у ребенка могут возникнуть такие отклонения в осанке, как круглая спина, сколиоз, кифоз. Чтобы предотвратить всевозможные нарушения, необходимо выработать правильную осанку путем тренировки этих мышц. Умение правильно держать корпус не только придает приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние здоровья, на жизнедеятельность всего организма в целом.

Для выработки правильной осанки полезно делать специальные упражнения. Осанка человека дает много информации о человеке, о его физическом развитии, о состоянии здоровья и даже о его самочувствии и настроении.

Человек с прямой спиной вызывает у нас впечатление очень уверенного в себе и удачливого, гордого и уважаемого. А вот человек сутулый кажется нам неуверенным, постоянно в каких-то проблемах, невезучим, в плохом настроении... Сутулая спина вызывает ощущение покорности человека всему и всем.

Как узнать, когда мы стоим правильно? Есть пять точек, которые должны находиться примерно на одной линии (в положении стоя):

- мочки ушей
- плечи
- кисти
- тазовые кости
- колени

#### **Упражнение для укрепления мышц спины:**

1. Исходное положение: лежа на животе, руки сложены в замок на затылке.
2. Поднять верхнюю часть тела (плечи и грудь) от пола.
3. Выполнять упражнение 3 раза по 10 повторов каждый раз, между подходами отдыхать около одной минуты или сколько нужно.

Если не получается выполнять упражнение 10 раз (ребенок чувствует боль или усталость) — пусть выполняет столько раз, сколько получается. Через несколько дней увеличьте количество повторений на одно поднятие больше. И так потихоньку доберетесь до 10.

Усложненный вариант (к нему можно переходить через две-три недели регулярного выполнения первого упражнения):

1. Исходное положение: лежа на животе, руки сложены в замок на затылке.
2. Вместе с верхней частью тела поднять и ноги.
3. Выполнять так 3 раза по 10 повторов каждый раз.

После выполнения упражнения обязательно надо растянуть мышцы спины:

1. Исходное положение: сидя на полу, просунув руки под коленями.
2. Выгнуть спину назад как можно сильнее. Задержаться в таком положении на 10 вдохов-выдохов.

Используйте приведенные выше рекомендации по организации физкультурно-игровой среды ребенка для полноценного физического развития его организма.

## Плавание и его значение для ребенка

Плавание для ребенка является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка.

Горизонтальное положение тела при плавании создает облегченные условия для работы сердца.

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутуловатость, сколиоз, кифоз, а занятия в ластах помогает при плоскостопии.

Плавание — аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста — соматотропина — в 10–20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы.

Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, повышают статокINETическую устойчивость, улучшают чувство равновесия и широко применяются в подготовке космонавтов.

Важно начать заниматься плаванием и полюбить его!

## **Зимние игры для детей с участием родителей**

В современном мире в таких крупных мегаполисах, как Москва, ребенку очень сложно гармонично развиваться. Век высоких технологий сводит наши движения к минимуму, а ведь дошкольный период жизни — важнейший этап в формировании здоровья ребенка, обеспечивающий единство физического, духовного, психического и интеллектуального развития.

Зачастую у нас не хватает времени позаниматься со своим ребенком. А ведь игры и упражнения для детей с участием родителей, например зимние, помогут решить проблемы эмоциональных отношений между вами и вашим ребенком, подарить радость от совместной деятельности.

Прогулка — это источник новых впечатлений и радостных эмоций. Если продумать игры на прогулке с малышом заранее, то после нее он будет чувствовать себя бодрым и веселым, узнает много нового, а мама разделит радость игры со своим ребенком.

Хорошо, если ребенок зимой находится и играет на свежем воздухе до четырех-пяти часов в день. Нужно постепенно приучать малыша выходить на улицу в любую погоду, даже при температуре воздуха -10 градусов Цельсия. Однако продолжительность прогулки в таком случае сокращается до 40–60 минут. Все зависит от самочувствия ребенка, степени его закаленности, подвижности, от того, как он переносит мороз, ветер, влажность воздуха.

### ***Примеры зимних игр для детей с участием родителей***

#### **1. «С кочки на кочку»**

Игра заключается в следующем — мама чертит на снегу круги диаметром 30–40 сантиметров. Расстояние между кругами — 40–50 сантиметров. Малыш выступает в роли лягушонка. Ему надо прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

#### **2. «Сбеги с горочки»**

Мама предлагает ребенку забраться на небольшую горку с пологим склоном, а потом медленно сбежать вниз, к ней в руки.

#### **3. «Меткий стрелок»**

Вместе с малышом мама делает куличики из снега, выстраивает их в ряд, помещает друг на друга. Мама учит малыша лепить снежки, предлагает снежком сбить нужный куличик. Мама должна показывать пример детям — вместе с ними кидать снежки и стараться попасть в цель. Следует требовать от малыша настойчивости, не разрешать сбивать куличики руками.

#### **4. Игра «Ледяные дорожки»**

Эта детская зимняя игра с участием родителей поможет ребенку научиться удерживать равновесие на льду. Ребенок идет по ледяной дорожке, передвигая ноги по льду, стараясь не упасть.

#### **5. «Барьеры»**

Мама лопатой собирает снег и превращает его в барьеры различной величины. Малыши быстро перебираются через все барьеры, не задев их.

#### **6. «Детский хоккей»**

Для этой игры понадобится детский набор для хоккея. Папа показывает малышу, как правильно держать клюшку, как бить ею по шайбе и куда надо стремиться попадать. Эта игра доступна как мальчикам, так и девочкам.

Маленькие дети не могут долго играть в одно и то же. После игры, которая потребовала от ребенка затраты энергии, можно пройтись с ним по парку, отдохнуть или перевести игру в спокойное русло. Однако, это не значит, что родителям надо брать малыша за руку и медленно ходить с ним по дорожкам. Предложите ему поиграть в более спокойную игру.

#### **7. «Снеговик»**

Папа лепит с малышом снеговика, дает ребенку веточки и просит ребенка сделать снеговика глаза, нос и рот.

В этой игре важно не ограничиваться лепкой традиционного снеговика — ведь из снега, как и из пластилина, можно создавать самые разные и невероятные скульптурки и картины. Эта нехитрая детская игра при участии родителей познакомит ребенка с формами и размерами предметов. Можно вылепить гусеницу, черепаху, ежика с яблоками на иголках и других всевозможных зверушек с использованием шаров различного размера. Для украшения прихватите из дома старые пуговицы, орехи, горох, кругляшки морковки, фасоль и бусинки.

#### **8. «Скати с горочки»**

Папа сооружает небольшую, но крутую горку и делает несколько плотных снежков. Малыш должен скатить с горки все снежки по очереди, не упустить, не уронить и не раздавить ни одного.

#### **9. «Следопыт»**

Мама идет по чистому снегу, стараясь сделать шаги как можно меньше. Затем по этим следам отправляется ребенок. Его задача — попасть след в след.

В играх и забавах ребенок может долго находиться на свежем воздухе, не уставая.

Что пригодится на прогулке с зимними детскими играми:

- санки (если вы хотите, чтобы ваш ребенок самостоятельно катался с горки, то для его безопасности приобретите пластмассовые санки);
- ледянка;
- седушка (удобный коврик под попку малыша — незаменим, если ребенок захочет присесть или встать на колени);
- ведерко;
- лопата;
- формочки;
- два совочка — для мамы и малыша;
- машинка-самосвал;

#### **Какие детские зимние игры особенно нужны ребенку?**

В первую очередь, для развития ребенка важны те детские игры, которые исходят из его собственной инициативы: то есть те игры, сюжет которых он выдумывает сам — сюжетно-ролевые или режиссерские. Именно в них в наибольшей степени происходит развитие ребенка — не упражняются какие-то отдельные функции, а именно происходит общее развитие. Однако возникают эти игры не на пустом месте. Любые другие игры (инициатором в которых выступает взрослый) также в итоге способствуют — льют воду на мельницу развития самостоятельной игры. Поэтому важно, чтобы ребенок владел игровой культурой во всем ее многообразии: в раннем и младшем дошкольном возрасте — это сюжетно-отобразительные игры (в которых ребенок повторяет то, что видит вокруг), самостоятельные сюжетные игры (в которых ребенок обращается к сюжетам, которые интересны ему, придумывает их сам). К старшему дошкольному возрасту сюда добавляются разнообразные игры с правилами. Но не следует игнорировать и такие виды игр, как досуговые, подвижные, игры-экспериментирования, разнообразные народные игры.

#### **Правила детских игр:**

- Детская игра должна приносить радость и ребенку и взрослому.
- Заинтересовывайте ребенка игрой, но не заставляйте его играть.
- Все задания дети должны выполнять самостоятельно.
- Обязательно начинайте с посильных задач.
- Воспитывайте бережливое отношение к играм.
- Для самых маленьких оживляйте игру сказкой или рассказом.
- Создавайте в игре непринужденную обстановку. Не сдерживайте трудовую активность ребенка.
- Устраивайте соревнования с другими детьми и взрослыми.
- Увлечения детей проходят «волнами», поэтому, когда у ребенка остывает интерес к игре, «забывайте» о ней на месяц-два, а потом пусть малыш «случайно» вспомнит о ней.

## Заповеди мудрого родителя

Ребенка нужно не просто любить, этого мало. Его нужно уважать и видеть в нем личность. Не забывайте также о том, что воспитание - процесс «долгоиграющий», мгновенных результатов ждать не приходится. Если малыш не оправдывает ваших ожиданий, не кипятитесь. Спокойно подумайте, что вы можете сделать, чтобы ситуация со временем изменилась.

### **Внимательно изучите заповеди мудрого родителя:**

#### **1. Не пытайтесь сделать из ребенка самого-самого:**

Так не бывает, чтобы человек одинаково хорошо все знал и умел. Даже самые взрослые и мудрые на это не способны. Никогда не говорите: «Вот Маша в 4 года уже читает, а ты?!» или «Я в твои годы на турнике 20 раз подтягивался, а ты — тюфяк тюфяком». Зато ваш Вася клеит бумажные кораблики, «сечет» в компьютере. Наверняка найдется хоть одно дело, с которым он справляется лучше других. Так похвалите его за то, что он знает и умеет, и никогда не ругайте за то, что умеют другие!

#### **2. Не сравнивайте вслух ребенка с другими детьми:**

Воспринимайте рассказ об успехах чужих детей просто как информацию. Ведь вас самих сообщение о том, что президент Уганды (ваш ровесник, между прочим) награжден очередным орденом, не переполняет стыдом и обидой? Если разговор о том, что «Мишенька из второго подъезда непревзойденно играет на скрипочке», происходит в присутствии вашего ребенка, а в ответ похвалиться нечем — лучше все равно что-нибудь скажите.

#### **3. Перестаньте шантажировать:**

Навсегда исключите из своего словаря такие фразы: «Вот я старалась, а ты...», «Я тебя растила, а ты...». Это, уважаемые родители, на языке Уголовного кодекса называется шантаж. Самая несчастная из всех попыток устыдить. И самая неэффективная. На подобные фразы 99 % детей отвечают: «А я тебя рожать меня не просил!»

#### **4. Избегайте свидетелей:**

Если действительно возникает ситуация, ввергающая вас в краску (ребенок нахамил старику, устроил истерику в магазине), нужно твердо и решительно увести его с места происшествия. Чувство собственного достоинства присуще не только взрослым, поэтому очень важно, чтобы разговор состоялся без свидетелей. После этого спокойно объясните, почему так делать нельзя. Вот тут малыша призывать к стыду вполне уместно. Главное — не забывать, что у всего должна быть мера.

#### **5. Способы открыть ребенку свою любовь:**

Не стремитесь к виртуозному исполнению материнской роли. В общении с ребенком нет и не может быть запрещенных эмоций, но при одном условии: он не должен сомневаться в безусловности вашей любви. Малыш должен чувствовать, что ваше недовольство, раздражение или гнев вызваны его поступком, а не им самим. Ваш ребенок не может быть плохим, потому что он ребенок и потому что он ваш.

#### **Три способа открыть ребенку свою любовь:**

- **Слово.** Называйте ребенка ласковыми именами, придумывайте домашние прозвища, рассказывайте сказки, пойте колыбельные, и пусть в вашем голосе звучит нежность, нежность и только нежность.
- **Прикосновение.** Иногда достаточно взять ребенка за руку, погладить по волосам, поцеловать, чтобы он перестал плакать и капризничать. А потому как можно больше ласкайте своего ребенка, не обращая внимания на советы «многоопытных» родителей. Психологи пришли к выводу, что физический контакт с матерью стимулирует физиологическое и эмоциональное развитие ребенка. Переласкать его, считают психологи, невозможно.
- **Взгляд.** Не разговаривайте с ребенком, стоя к нему спиной или вполоборота, не кричите ему из соседней комнаты. Подойдите, посмотрите ему в глаза и скажите то, что хотите.

## Мысли «трудного» ребенка

Уважаемые родители, обратите внимание на мысли «трудного» ребенка, эта информация поможет понять многие поступки детей.

### **Дорогие мои родители!**

- Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно давать мне все, что я требую. Я просто испытываю вас.
- Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне легче определить свое место.
- Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.
- Не полагайтесь на применение силы в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.
- Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить, это может поколебать мою веру в вас.
- Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-либо только затем, чтобы просто расстроить вас. Иначе я попытаюсь достичь еще больших «побед».
- Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю «Я вас ненавижу». На самом деле это не так. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.
- Не заставляйте меня чувствовать младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксою» и «нытиком».
- Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать сам, иначе у меня войдет в привычку использовать вас в качестве прислуги.
- Не обращайтесь на мои «дурные привычки». Это меня портит.
- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.
- Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание действовать с вами заодно пропадает. Будет нормально, если вы предпримите определенные шаги позднее.
- Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо, и что такое плохо.
- Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки всегда являются непоправимыми, Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.
- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
- Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.
- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Когда я запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
- Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.
- Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.
- Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне столько много внимания.
- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вам вопросы вообще и буду искать информацию где-то на стороне.
- Не отвечайте на провокационные и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вы вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно мной занимались.

## Поступление ребенка в школу: советы родителям

**Поступление ребенка в школу** совсем скоро... И забывается простая истина: образование может сделать ребенка умным, но счастливым делает его только душевное, разумно организованное общение с близкими и любимыми людьми — семьей. Что, прежде всего, можно посоветовать родителям при поступлении ребенка в школу:

1. Чаще делитесь с ребенком воспоминаниями о счастливых мгновениях своего прошлого.
2. Перед поступлением ребенка в школу помогите ему овладеть информацией, которая позволит ему не теряться. Удостоверьтесь, что ваш ребенок помнит свое полное имя, номер телефона, домашний адрес, имена родителей.
3. Приучите ребенка содержать в порядке свои вещи. Успехи ребенка в школе во многом зависят от того, как он умеет организовывать свое рабочее место. Заранее подготовьте в семье рабочее место ребенка: пусть у него будет свой рабочий стол, свои ручки и карандаши.
4. Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе.
5. Поддерживайте интерес, любознательность ребенка ко всему новому, отвечайте на его вопросы, давайте новые сведения о знакомых предметах. Подчеркивайте, что много неизвестного и интересного дети узнают в школе.
6. Не торопитесь всегда и сразу отвечать на вопрос — побуждайте ребенка самого поразмыслить о предмете, явлении. Покажите ему в наблюдаемом характерные и существенные признаки, которые он сам не может выделить. Иногда целесообразно задать ребенку ряд встречных, дополнительных, наводящих вопросов, чтобы повести к самостоятельному ответу.
7. Перед поступлением в школу познакомьте ребенка с основными атрибутами школьной жизни.
8. Используйте загадки на школьную тему. Организуйте сюжетно-ролевую игру «Школа».
9. Подбирайте развивающие игры типа «Собери себе в школу портфель», «Разложи по порядку», «Что лишнее?».
10. Привлекайте детей к принятию самостоятельных решений, учитывайте их мнения.
11. Не старайтесь быть для ребенка учителем. Попытайтесь организовать игру детей на площадке возле дома и примите участие в этой игре. Детям очень нравится играть вместе с родителями.
12. Научите ребенка правильно реагировать на неудачи. Ваш ребенок оказался в игре последним и демонстративно отказался играть с приятелями дальше. Помогите ему справиться с разочарованием. Предложите детям сыграть еще разок, но немного измените правила игры.
13. Хорошие манеры ребенка — зеркало семейных отношений. «Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...» должны войти в речь ребенка до поступления в школу. Ведь он вас любит и стремится подражать во всем.
14. Помогите ребенку обрести чувство уверенности в себе. Ребенок должен чувствовать себя в любой обстановке так же естественно, как дома. Научите ребенка внимательно относиться к своим нуждам, своевременно и естественно сообщать о них взрослым.
15. Приучайте ребенка к самостоятельности в обыденной жизни. Чем больше ребенок может делать самостоятельно, тем более взрослым он себя ощущает. Научите ребенка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застегивать пуговицы и молнии, это очень важно уметь перед поступлением ребенка в школу.
16. Научите ребенка самостоятельно принимать решения. Умение делать самостоятельный выбор развивает в человеке чувство самоуважения.
17. Стремитесь сделать полезным каждое мгновение общения с ребенком.
18. Учите ребенка чувствовать и удивляться, поощряйте его любознательность.