

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«Центр развития ребёнка – детский сад №39»**  
**(МАДОУ «ЦРР-детский сад №39»)**

---

Толстого ул., д.2, Петропавловск-Камчатский, 683024  
тел. 23-27-39; 23-08-88; факс: 23-27-39; e-mail: [mdou-39@pkgo.ru](mailto:mdou-39@pkgo.ru)  
ОКПО 53032767 ОГРН 1024101018040 ИНН/КПП 4100018383/410101001

# **Консультации для родителей на тему «Особенности поведения»**

## Особенности поведения

### Первые уроки нравственности для детей младшего возраста

Мораль...Что такое мораль? Это система норм, которая определяет обязанности человека по отношению к другим людям. И, конечно, она еще недоступна ребенку трёх-четырёх лет. Так не рано ли говорить о нравственном воспитании ребенка этого возраста? Нет, не рано, так как любой малыш четвёртого года жизни сумеет ответить на вопрос, что такое хорошо и что такое плохо. Говорить с детьми о нравственности надо начинать именно в этом возрасте, так как через несколько лет будет достаточно поздно.

Так что же мы будем иметь в виду, когда станем пользоваться по отношению к маленьким нашим детям понятием «нравственность»? Прежде всего, задатки тех личностных качеств малышей, о которых следует позаботиться уже сегодня - доброты, отзывчивости, трудолюбия, смелости, общительности... И, конечно, элементарные представления малыша о своем родном доме, улице, городе, которые в последствии лягут в основу его представления о Родине.

В определенном смысле «нравственное лицо» каждого трех-четырёхлетнего малыша может немало рассказать постороннему человеку. Достаточно внимательно присмотреться к действиям и поступкам ребенка, чтобы увидеть, какие из родительских зерен познания, чувств, воли дали всходы, какие даже не «проклюнулись», а какие не сеялись вовсе. Нравственная воспитанность ребенка раннего возраста как бы подводит итог всему, что сделали родители за эти годы его жизни, это своеобразный апофеоз всех воспитательных усилий взрослых!

В трех-четырёхлетнем возрасте у малышей пробуждается интерес к другим детям. Вот вы заметили, что на прогулке ваш сынишка засмотрелся на играющих детей: перестал играть и, не отрываясь, наблюдает за играющими. Конечно, желание играть со сверстниками не появляется само по себе. Вероятно, к этому возрастному периоду вы воспитывали у своего малыша

любовь к другим детям - отзывались о них по - доброму, хвалили их в его присутствии, приучали к тому, что добрый человек должен поделиться игрушкой с другими. И ваши доброжелательные высказывания оставили в душе ребенка свой след. Теперь он не просто засматривается на других детей, но и проявляет совершенно определенную готовность общаться с ними. Помогите малышам познакомиться, поощрите желание своего ребёнка поделиться атрибутами для игры, соорудите вместе с детьми несложную постройку, порадитесь коллективным успехам.

Доброжелательное отношение трех-четырёхлетнего к сверстникам - важное нравственное умение, которое родители должны лелеять и развивать, потому что умение, сотрудничать с другими обеспечивает малышу эмоциональный комфорт, отвечает его потребности. Общение со сверстниками обогащает опыт контактов ребенка с близкими взрослыми, вносит в них новую, живую струю и, кроме того, облегчает ему общение с посторонними взрослыми. Хорошо, если ваш ребенок будет часто общаться с малышами на прогулке, в гостях. Пока они не столько играют вместе, сколько рядом, но при этом у них уже вырабатывается понятие «Я» и «Мы», которые в дальнейшем будут тесно связаны.

Нужно ли наказывать малыша? Принимая то или иное решение, помните, что наказание ребенок никогда не должен воспринимать как проявление родительского раздражения и власти над ним. Если вы уже наказали малыша (естественно, не физически), то он должен воспринимать его как результат своего плохого поведения. Наказание маленького ребенка в частности, вопрос очень сложный. Никто не станет оспаривать, что в отдельных случаях может возникнуть необходимость в порицании ребенка. Но оно должно быть выражено лишь словесно и эмоционально неодобрительным словом, взглядом, нежеланием общаться, но ни в коем случае не шлепать ребенка, ставить в угол, лишать сладости и чего-то другого.

Заботясь о нервной системе малыша, нужно с первых лет воспитывать правдиво, без хитрости и обмана. Иногда родители прибегают ко лжи как к спасению. Например, «Съешь кашу, куплю тебе машинку» и т. д. Но игрушку вы не покупаете и у ребенка формируется представление о лжи, как о допустимом в общении людей форме поведения. А это чревато серьезными последствиями в скором будущем.

Еще одним компонентом нравственного воспитания малышей является бережное отношение к природе. Общаясь с близкими взрослыми, ваш малыш научается бережно относиться к окружающей природе. Взрослым необходимо поддерживать интерес к живой и неживой природе, а также доброжелательное и заботливое отношение к ней. С ребенком можно вместе полить цветы, покормить рыбок, накормить птичкам крошек, взрыхлить землю возле кустарников. Необходимо рассказать ребенку правила бережного отношения к природе - не рви, не топчи, не ломай, не порть без нужды, не мучай, не сори. Если это ребенок усвоит с раннего возраста, то он никогда не сорвет цветок с клумбы, а только понюхает его и т. д.

В этом возрасте необходимо приучать ребенка к труду. Труд-это источник нравственного воспитания человека. Нельзя рассчитывать на то, что завтра мы воспитаем в ребенке трудолюбие, нужно начинать уже сегодня. Ребенок в этом возрасте уже может убрать за собой игрушки, поставить на место книжки, сложить в определенном месте одежду. Если у вашего трехлетнего малыша есть готовность и желание помочь вам, выполнить элементарное трудовое поручение без вашей помощи, дорожите ею! Никогда не говорите ему: «Ты еще маленький, вот подрастешь, тогда...» Он не умеет ждать серьезного завтра, когда, наконец, ему доверят что-то. Поэтому пусть он растет, понемногу приобретая трудовые навыки и умения, доступные для его возраста.

В желании вашего ребенка прийти вам на помощь, когда она требуется, выражена привязанность малыша к родителям, стремление действительно продемонстрировать ее. Появление такого желания – показатель хорошего

нравственного развития ребенка младшего возраста. Очень важно, чтобы к концу четвертого года жизни ребенок понимал, что любить мать и отца - это прежде всего заботиться о них, проявлять послушание, умение сделать приятное. Показывайте малышу на личных примерах, в чем выражается ваша любовь к нему самому, к другим членам семьи, приобщайте к заботе о каждом из них.

## Как воспитывать в детях доброту

Доброта – язык, на котором немые могут говорить и который глухие могут слышать.

БОВИ Каролина-Анна

Самое главное - воспитать те нравственные силы ребенка, без которых он не может не делать добра, т.е. учить сопереживать.

В.А. Сухомлинский.

Что такое доброта?

Что такое доброта?

Вымыть миску у кота,

Напоить водой цветок

(Он ужасно одинок),

Починить сестре игрушку,

Пропустить вперед старушку,

Грусть лечить любви словами,

Помогать усталой маме,

А девчонке незнакомой

Донести портфель до дома.

От тепла и доброты

Распускаются цветы,

Согревает всех она,

Словно лучик из окна.

(И. Полюшко )

Формирование у детей, различных чувств: сопереживания, жалости, сострадания, милосердия и конечно же доброты очень важно.

Формирование гуманного отношения к людям и природе начинается с раннего возраста. Главное в это время - проявлять по отношению к ребенку любовь, ласку, чаще употреблять ласковые слова, поглаживание, хвалить малыша за каждое проявление доброжелательности к людям (улыбнулся, отдал игрушку, покормил птичку), обучать способам выражения сочувствия,

внимания (погладить плачущего, поблагодарить, попроситься, поздороваться и т.д.). Нельзя разрешать ребенку проявлять недоброжелательность по отношению к взрослым, детям, животным, и тем более подкреплять эти действия положительной оценкой (малыш бьет маму по лицу, а та радуется и смеется). Ребенок очень восприимчив в этом возрасте к оценке взрослого, он как бы «прощупывает» правильность своего поведения через эту оценку и быстро усваивает, что вызвало положительную реакцию, а что — отрицательную.

Нравственные нормы, даже те, которые ребенок хорошо знает, не сразу начинают руководить его поведением. Первоначально они выполняются только по требованию взрослого или в его присутствии, легко нарушаются ребенком. Причем малыш не замечает этого нарушения и, отрицательно оценивая подобное поведение в целом, к себе отрицательную оценку не относит.

Усвоив норму, ребенок, прежде всего, начинает контролировать сверстника. Ему легче увидеть и оценить наличие нравственных качеств и выполнение норм сверстником, чем самим собой. Очень часто он правильно оценивает выполнение нравственных норм товарищами и ошибается в отношении себя.

Стремление утвердиться в знании нравственной нормы приводит к появлению особых высказываний в адрес взрослых - «жалоб-заявлений», которые содержат сообщения о нарушении правил кем-то из детей. Ребенок, обращаясь ко взрослому, хочет утвердиться в том, правильно ли он понимает норму или правило. Постепенно, оценивая сверстника, сравнивая себя с ним, прислушиваясь к оценке своих поступков взрослыми и товарищами, малыш подходит к реальной самооценке.

Для всех нравственных норм характерно то, что они закрепляют социальный способ поведения, который дошкольники выражают следующим образом: «Нельзя обманывать взрослых», «Маленьких нельзя обижать» и т.д. То есть дети констатируют, что можно делать, а что нельзя. О

сформированности понимания нравственной нормы можно говорить в том случае, если ребенок объясняет, почему норму необходимо соблюдать.

Учите детей доброте всегда и везде. Даже сказанное невзначай слово будет услышано. Во время совместной прогулки не забывайте посмотреть по сторонам, подметить красивое, интересное. Всегда есть что-то, достойное внимания, а возможно, и сочувствия. Не ленитесь объяснить ребенку, почему вы сочли нужным проявить участие или сочувствие. Видя ваше бережное отношение к окружающему миру, ребенок впитает его так же естественно, как материнское молоко. И это обернется пользой, прежде всего, для Вас самих.

Но бывает и так, что взрослые вкладывают всю душу, чтобы передать ребенку свои чувства, а ребенок остается безучастным к красоте окружающего. В таких случаях надо предлагать ему самому высказаться, чтобы понять, чувствует ли он красоту, каково его образное восприятие.

Дочка видит одуванчик и кричит: «Мама, посмотри, какой одуванчик!» — «Какой же?» — спрашивает мама. «Белый, пушистый». И мама вспоминает стихотворение:

Пришел июнь.

«Июнь! Июнь!» -

В саду щебечут птицы.

На одуванчик только дунь -

И весь он разлетится.

(Самуил Маршак)

Вкладывая в юного человека понятия добра и зла, невозможно обойтись без художественной литературы. Она – важное подспорье на этом пути. Во время чтения книги ребенок знакомится с окружающей жизнью, природой, трудом людей, со сверстниками, их радостями, а порой и неудачами.

Художественное слово воздействует не только на сознание, но и на чувства и поступки ребенка. Слово может окрылить ребенка, вызвать желание стать лучше, сделать что-то хорошее, помогает осознать человеческие взаимоотношения, познакомиться с нормами поведения. Формированию



нравственных представлений и нравственного опыта способствует сообщение детям знаний о моральных качествах человека.

Чувства ребенка необходимо укреплять, развивать. Для этого можно подобрать близкие по содержанию художественные произведения, например, рассказ В. Осеевой «Почему?» и аналогичный ему по содержанию рассказ Н. Носова «Карасик».

В обоих рассказах описываются душевные переживания мальчиков, связанные с тем, что по их вине в одном случае собака, в другом — котенок должны понести незаслуженное наказание, и с тем, что они обманули мам.

Ставится конкретная цель: закрепить возникшие у детей чувства и представления о том, что переносить свою вину на другого — это несправедливо, нечестно. Очень важно донести до сознания детей основную идею произведения. Вопросы должны быть конкретными, лаконичными, сосредоточивающими внимание детей на главном.

Безусловно, один в поле не воин. Хотя усилия воспитателя не пройдут даром, но если они будут подкреплены со направленными действиями со стороны родителей, приятные подвижки в формировании гуманности у детей наступят гораздо раньше.

Беседы с детьми нужно строить так, чтобы этическое представление приобрело для ребенка определенное, яркое, живое содержание. Тогда и чувства его развиваются более интенсивно. Именно поэтому необходимы разговоры с детьми о состояниях, переживаниях литературных героев, животных, коротающих студеную зиму, о ребятах из соседнего двора - о характере их поступков, о совести, о сложности различных ситуаций.

Воспитывая в детях добрые, гуманные чувства, необходимо одновременно вызывать у них нетерпимое отношение к полярным качествам: грубости, жестокости, жадности, вызывать эмоции осуждения, негодования.

Не допускайте и всегда осуждайте проявления жестокости по отношению к любому живому существу, особенно беззащитному. Расскажите, что любое существо природе необходимо, для нее вредных организмов не бывает, каждая

букашка на счету. Объясните, что нельзя ради забавы (когда речь не идет об угрозе здоровью или жизни) истязать или губить насекомых, маленьких животных, растения – тех, кто не в состоянии себя защитить от человека. Учите детей пресекать случаи жестокого обращения среди сверстников.

Преимущество искусства как средства воспитания гуманных чувств — в его эмоциональной оценке действительности. Искусство, художественная литература активно воздействуют на чувства и разум ребенка, развивают его восприимчивость, эмоциональность. Недостаточное развитие этих качеств психики ребенка приводит к искусственному ограничению его возможностей, к воспитанию человека, который не чувствует, не понимает, а слепо следует усвоенным правилам поведения. Воспитание художественным словом приводит к большим изменениям эмоциональной сферы ребенка, что способствует появлению у него живого отклика на различные события жизни, перестраивает его субъективный мир. По словам Б. М. Теплова, искусство захватывает различные стороны психики человека: воображение, чувства, волю, развивает его сознание и самосознание, формирует мировоззрение.

Воспитывайте в детях доброту!

Воспитывайте в детях доброту!

Воспитывайте долго и упорно!

Душевную корчуйте глухоту,

Как в пахоте оставленные корни.

Отриньте сразу лёгкие пути,

Отсрочки: натаскаю позже, чохом.

Не дайте в детских душах прорасти

Репейнику или чертополоху.

Не торопитесь выявлять талант,

А выявив, тянуть его за уши.

Талант бывает нагл, как оккупант,

Когда он сердцу скаредному служит.

Прекрасно, если отпрыск ваш пиит,

С рождения бормочет и пророчит,  
Цветок увидит – рифмой расцветит,  
Но лучше, если просто не растопчет.  
Прекрасно, если он имеет слух отменный,

И музицирует искусно,  
Но лучше, если просто он не глух  
К чужой беде иль к немощи, допустим.  
О, доброта! Она всегда в цене.  
Фундамент мира! Столп его! Вершина!  
И, если не расплавлен мир в огне,  
То это – Доброта! Она – причина.  
Чтоб не шагнул за страшную черту  
Весь этот мир, чтоб жизнь не оскудела,  
Воспитывайте в детях доброту!  
Воспитывайте! Нет важнее дела!

(Е. Мартышев)

## **Родительский авторитет в воспитании ребёнка**

Стиль внутрисемейных отношений каждая молодая семья вырабатывает непросто. Совместная жизнь молодых супругов в первые годы приводит порой к столкновению индивидуальных представлений, сформированных каждым супругом в родительской семье, о цели семьи, распределении семейных обязанностей и т.д. Каждая семья накапливает свой опыт воспитания, вырабатывает взгляд на его цели, конкретное содержание, способы реализации и др. Таким образом, молодая семья фактически создает свою культуру отношений, воспитания, общения. Большинство родителей понимают значение авторитета в деле воспитания. Но как завоевать авторитет у ребенка, знают далеко не все.

Часто приходится слышать вопрос: что делать с ребенком, если он не слушается? Вот это самое «не слушается» и есть признак того, что родители в его глазах не имеют авторитета. Так откуда же берется родительский авторитет, как он организуется?

А.С. Макаренко, анализируя семейное воспитание, вывел несколько видов ложного авторитета родителей, которые встречаются и в современных семьях. Вот некоторые из них. 1) Авторитет любви: родители в таких семьях захваливают ребенка, демонстрируют ему свои чувства, оберегают от любых трудностей. Все это с постоянной тревогой за жизнь и здоровье ребенка создает в семье эгоиста, который подрастая, ни с кем не считается, у которого формируется иждивенческая позиция. 2) Авторитет доброты: родители все разрешают ребенку. Они все прощают, исполняют любую прихоть и капризы. Дети командуют родителями, капризничают, упрямятся, требуют недозволенного. В результате семья вырастит баловня, предъявляющего непомерные претензии, требования, мало дающего обществу и семье, не признающего запретов. Дети этих двух видов воспитания трудно входят в детский коллектив.

3) Авторитет подавления: складывается авторитарный стиль внутрисемейных отношений, исходящий главным образом от отца. При

непослушании, сопротивлении отец раздражается и начинает кричать. В такой семье часто наказывают ребенка. Естественно, что вырастает безвольный, замкнутый, забитый ребенок или, наоборот, деспот. 4) Авторитет педантизма: родители стремятся сохранить дистанцию между собой и ребенком, разговаривают с ним подчеркнуто сухо, скучно, по любому поводу читают длинные нотации, назидания. Обычно с ребенком в таких семьях не считаются, его мнения не спрашивают. В такой обстановке ребенок либо подчиняется и выполняет все распоряжения взрослых, либо начинает протестовать, капризничать, упрямиться. В результате вырастает безвольный, безынициативный, несамостоятельный человек с неуживчивым характером.

5) Авторитет чванства: родители чрезмерно кичатся своими достижениями, подчеркивают их окружающим. В подобных семьях гордятся не тем, что «умеют», а тем, что «имеют». В этих семьях царит культ денег и связей, перепутаны истинные и ложные ценности. В обстановке постоянного подчеркивания своих преимуществ, выражении пренебрежения к окружающим, не имеющим того, что является для этих семей главным, взрослые формируют у детей психологию потребителей. Дети в таких семьях вырастают хвастунами, белоручками, расчетливыми дельцами и бездельниками. 6) Авторитет подкупа: послушание детей и хорошее отношение к себе родители, сами того не замечая, «подкупают» у ребенка с помощью подарков, бесконечных обещаний. «Будешь хорошо себя вести, тогда куплю...» – эту фразу мы часто слышим в разговоре матери с ребенком. В такой семье растет ребенок, который никогда не станет делать что-то невыгодное для себя. Он из всего постарается извлечь пользу.

Корни родительского авторитета в самих родителях. Чем более разнообразная, насыщенная, честная, сознательная и нравственная жизнь родителей, тем больше возможностей влияния на ребенка. Родители своим поведением, отношениями к событиям, реакцией на них воспитывают ребенка. «Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь... все это имеет для ребенка большое

значение. Малейшие изменения в тоне ребенок видит или чувствует, все повороты вашей мысли доходят до него невидимыми путями». Так представлял влияние родителей на своих детей известный педагог современности А.С. Макаренко. Настоящий авторитет... Авторитет знания: Родители должны знать, чем интересуется, что любит, что не любит, чего хочет и чего не хочет ваш ребенок. Вы должны знать, с кем он дружит, с кем играет и во что играет, что читает, как воспринимает прочитанное. Когда он учится в школе, вам должно быть известно, как он относится к школе и к учителям, какие у него затруднения, как он ведет себя в классе. Это все вы должны знать всегда, с самых малых лет вашего ребенка. Вы не должны неожиданно узнавать о разных неприятностях и конфликтах, вы должны их предугадывать и предупреждать.

Авторитет помощи: В жизни каждого ребенка бывает много случаев, когда он не знает, как нужно поступить, когда он нуждается в совете и в помощи. Может быть, он не попросит вас о помощи, потому что не умеет это сделать, вы сами должны прийти с помощью. Часто эта помощь может быть оказана в прямом совете, иногда в шутке, иногда в распоряжении, иногда даже в приказе. Если вы знаете жизнь вашего ребенка, вы сами увидите, как поступить наилучшим образом. Часто бывает, что эту помощь нужно оказать особым способом. Нужно бывает либо принять участие в детской игре, либо познакомиться с товарищами детей, либо побывать в школе и поговорить с учителем. Если в вашей семье несколько детей, а это - самый счастливый случай, к делу такой помощи могут быть привлечены старшие братья и сестры. Родительская помощь не должна быть навязчива, надоедлива, утомительна. В некоторых случаях совершенно необходимо предоставить ребенку самому выбраться из затруднения, нужно, чтобы он привыкал преодолевать препятствия и разрешать более сложные вопросы. Но нужно всегда видеть, как ребенок совершает эту операцию, нельзя допускать, чтобы он запутался и пришел в отчаяние. Иногда даже нужно, чтобы ребенок видел вашу настороженность, внимание и доверие к его силам. Авторитет помощи, осторожного и внимательного руководства счастливо дополняется авторитетом

знания. Ребенок будет чувствовать ваше присутствие рядом с ним, вашу разумную заботу о нем, вашу страховку, но в то же время он будет знать, что вы от него кое-что требуете, что вы и не собираетесь все делать за него, снять с него ответственность.

Авторитет ответственности: Ни в каком случае ребенок не должен думать, что ваше руководство семьей и им самим есть ваше удовольствие или развлечение. Он должен знать, что вы отвечаете не только за себя, но и за него перед обществом. Не нужно бояться открыто и твердо сказать сыну или дочери, что они воспитываются, что им нужно еще многому учиться, что они должны вырасти хорошими гражданами и хорошими людьми, что родители отвечают за достижение этой цели, что они не боятся этой ответственности. В этой линии ответственности лежат начала не только помощи, но и требования. В некоторых случаях это требование должно быть выражено в самой суровой форме, не допускающей возражений. Между прочим, нужно сказать, что такое требование только и может быть сделано с пользой, если авторитет ответственности уже создан в представлении ребенка. Даже в самом малом возрасте он должен чувствовать, что его родители не живут вместе с ним на необитаемом острове.

Таким образом, авторитет родителей заключается в умении растить и воспитывать детей, не принижая их человеческого достоинства и не превознося его. Требовательное отношение к себе - основа авторитета родителей, их общественные дела, поведение, отношение к окружающим, ответственность за воспитание детей перед обществом, перед самим собой.

## **Родительские установки и типы поведения**

Человек - существо не только биологическое, но и социальное. Самая известная теория принадлежит основоположнику психоанализа Зигмунду Фрейду. С его точки зрения, личность формируется с раннего детства под влиянием родительского воспитания, и характер человека практически не меняется на протяжении всей жизни. Многие убеждения, предрассудки, ценности, отношение к действительности, проявление склонностей определяются родительским программированием

Идентификация - врожденное психологическое свойство человека.

Маленькому человеку отвергнуть то, что сообщается ему родителями, или по-своему интерпретировать их установки достаточно сложно. Дети с самого юного возраста понимают, что за поведение, которое ожидают от них родители, они получают любовь, похвалу и одобрение. А если они будут действовать неправильно или неприемлемо, с точки зрения мамы и папы, то критика и наказание не заставят себя ждать. Этот сильный психологический заряд направляет человека к его судьбе и часто лишает возможности сопротивляться и свободно выбирать. Образцы поведения и принципы внутрисемейных взаимоотношений передаются из поколения в поколение. Ребенок, как правило, учится у родителя своего пола.

Типы материнского отношения и родительской любви (по Броди) Легко приспособливается к потребностям ребенка. | Демонстрирует поддерживающее, разрешающее поведение. Сознательное приспособление к потребностям ребенка. | Мать чаще доминирует, в поведении не хватает непосредственности. Приспособление на основе чувства долга. В отношениях | мало теплоты и спонтанности. Жёсткий контроль матери. Непоследовательность, противоречивость поведения и | реагирования на ребёнка.

Параметры родительского контроля (по Боумрину)

Степень контроля |

Побуждение к развитию |

Воспитательные воздействия |



Эмоциональная поддержка }

Личностные типы детей

Компетентные }

Избегающие }

Незрелые }

Типы родительской любви (по А.С.Спиваковской)

Действенная любовь (симпатия, уважение, близость). Формула семейного воспитания при этом такова: «Хочу, чтобы мой ребенок был счастлив, и буду помогать ему в этом».

Отстраненная любовь (симпатия, уважение, дистанция в общении). Воспитание осуществляется по формуле: «Смотрите, какой у меня прекрасный ребенок, жаль, что у меня так мало времени для общения с ним».

Действенная жалость (симпатия, близость, но отсутствие уважения). Формула «Хотя мой ребенок недостаточно умен и развит, но все равно я его люблю».

Отвержение (антипатия, неуважение, большая дистанция в общении). Формула: «Ребенок меня раздражает, не хочу иметь с ним дела».

Презрение (антипатия, неуважение и малая дистанция в общении). Такое отношение соответствует формуле: «Я мучаюсь и страдаю от того, что мой ребенок так неразвит, неумен, неприятен другим».

Преследование (антипатия, уважение, близость). Формула: «Мой ребенок негодяй, и я докажу ему это!».

Отказ (антипатия, уважение, большая дистанция в общении). Родители живут по формуле: «Я не хочу иметь дело с этим негодяем».

Снисходительное отстранение (симпатия, неуважение, большая дистанция в общении). Формула «Нельзя винить моего ребенка в том, что он недостаточно умен и развит».

По «материалу» того, что усваивается и затем используется в самосознании ребенка:

Ценности, параметры оценок и самооценок, моральные } нормы

Образ самого себя как обладающего теми или иными) способностями и чертами

Отношение к ребёнку, оценку ребёнка родителями,) эмоциональную и интеллектуальную

Чужая самооценка (родительская))

Способ регуляции поведения ребёнка родителями и другими взрослыми, который становится способом саморегуляции.

Большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребенка. А раз они помогают и не мешают, то и осознавать их необязательно. Это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребенку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Какие установки дали нам родители, не являются ли они внутренними указателями на нашем жизненном пути? Не говорите своему ребёнку того, чего бы вы ему на самом деле не желали!

## **Особенности поведения детей в период адаптации**

Не все дети при поступлении в группу плачут. Многие приходят в группу уверенно, внимательно рассматривают окружающее, самостоятельно находят занятие. Другие делают это с меньшей уверенностью, но тоже не проявляют особого беспокойства. Они внимательно наблюдают за воспитательницей, выполняют предложенные ею действия. И те и другие дети спокойно прощаются с родными, которые приводят их в детский сад, и идут в группу. Например, ребенок, расставаясь с мамой, заглядывая ей в глаза, спрашивает: “Ты меня любишь?” Получив ответ, идет в группу. Он подходит к воспитательнице, заглядывает ей в глаза, но задать вопрос не решается. Воспитатель ласково поглаживает его по голове, улыбается, проявляет внимание, тогда ребенок чувствует себя счастливым. Он неотступно следует за воспитателем, подражает его действиям. Поведение ребенка показывает, что он испытывает потребность в общении со взрослыми, в получении от него ласки, внимания. И эта потребность удовлетворяется воспитателем, в котором ребенок находит доброго близкого человека.

Некоторые дети, быстро освоившись в новой обстановке группы, умеют сами занять себя. Они не ходят постоянно за воспитателем, но при необходимости спокойно и уверенно обращаются к нему. Лишь в первые дни в их поведении заметна некоторая растерянность, беспокойство. Если ребенок, которого впервые привели в детский сад, никак не хочет оставаться в группе без мамы, то воспитатель предлагает маме остаться с ребенком в группе. Чувствуя, что мама не собирается уходить, ребенок начинает обращать внимание на окружающее. После длительного наблюдения, играет с игрушками, рассматривает красивых кукол, и, наконец, решает сам взять одну из них. В близком человеке он видит опору, защиту от неизвестного и в то же время возможность с его помощью познакомиться с окружающим.

Как видно, дети, поступающие в детское учреждение, ведут себя неодинаково. Особенности их поведения в значительной мере определяются теми потребностями, которые сложились к моменту прихода в группу. Можно

выделить примерно три группы детей по присущим им различиям в поведении и потребности в общении (в соответствии с этим далее будут определяться группы адаптации). Первая группа - это дети, у которых преобладает потребность в общении с близкими взрослыми, в ожидании только от них внимания, ласки, доброты, сведений об окружающем. Вторая группа - это дети, у которых уже сформировалась потребность в общении не только с близкими, но и с другими взрослыми, в совместных с ними действиях и получении от них сведений об окружающем. Третья группа - это дети, испытывающие потребность в активных самостоятельных действиях.

Если до поступления в детский сад ребенок постоянно находился с мамой или с бабушкой, то утром, когда его приводят в детский сад, с трудом расстается с родными. Затем весь день ожидает их прихода, плачет, отказывается от любых предложений воспитателя, не хочет играть с детьми. Он не садится за стол, протестует против еды, против укладывания спать, и так повторяется изо дня в день. Плач при уходе близкого человека, возгласы типа: “хочу домой!”, “где моя мама?”, отрицательное отношение к персоналу, к детям группы, к предложениям поиграть - и бурная радость при возвращении мамы (бабушки или другого члена семьи) являются ярким показателем того, что у ребенка не развита потребность общения с посторонними.

При поступлении в детское учреждение плачут в основном дети, которых можно условно отнести к первой группе (потребность в общении только с близкими людьми). Они глубоко переживают расставание с близкими, т.к. опыта общения с посторонними не имеют, не готовы вступать с ними в контакт. Как правило, чем уже круг общения в семье, тем длительнее происходит адаптация ребенка в детском саду.

Дети, условно отнесенные ко второй группе, до поступления в детский сад приобрели опыт общения со взрослыми, не являющимися членами семьи. Это опыт общения с дальними родственниками, с соседями. Придя в группу, они постоянно наблюдают за воспитателем, подражают его действиям, задают вопросы. Пока воспитатель рядом, ребенок спокоен, но детей он боится и

держится от них на расстоянии. Такие дети, в случае невнимания к ним со стороны воспитателя могут оказаться в растерянности, у них появляются слезы и воспоминания о близких.

У детей третьей группы четко выявляется потребность в активных самостоятельных действиях и общении со взрослыми. В практике нередки случаи, когда ребенок в первые дни приходит в группу спокойно, самостоятельно выбирает игрушки и начинает с ними играть. Но, получив, например, за это замечание от воспитателя, он резко и в отрицательную сторону меняет свое поведение. Следовательно, когда содержание общения воспитателя с ребенком удовлетворяет потребностям в нем, это общение формируется успешно, ребенок безболезненно привыкает к условиям жизни в детском саду.

Трудности адаптации возникают в тех случаях, когда ребенок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям, имеющемуся у него опыту. Воспитателям и родителям необходимо знать, что содержание потребности детей в общении в процессе привыкания к детскому саду качественно изменяется. Дети, условно относимые к первой группе, могут при благоприятных условиях быстро достичь уровня общения, характерного для детей второй и даже третьей группы и т.д. В процессе привыкания ребенка к условиям детского сада происходит расширение содержания и навыков общения.

Изменение содержания потребности в общении в период привыкания протекает примерно в рамках трех этапов: I этап - потребность в общении с близкими взрослыми как потребность в получении от них ласки, внимания и сведений об окружающем; II этап - потребность в общении со взрослыми как потребность в сотрудничестве и получении новых сведений об окружающем; III этап - потребность в общении со взрослыми на познавательные темы и в активных самостоятельных действиях. Дети первой группы практически должны пройти все три этапа. Их потребность на первом этапе в ласке, внимании, просьбе взять на руки и т.д. трудно удовлетворить в условиях

группы. Поэтому адаптация таких детей проходит длительно, с осложнениями (от 20 дней до 2-3 месяцев). Задача воспитателя и родителя - создать максимум условий для того, чтобы подвести ребенка ко второму этапу привыкания.

С переходом на второй этап для ребенка более характерной станет потребность в сотрудничестве со взрослым и получении от него сведений об окружающем. Длительность этого этапа также зависит от того, насколько полно и своевременно будет удовлетворена эта потребность.

Третий этап привыкания для детей первой группы характеризуется тем, что общение принимает инициативный характер. Ребенок постоянно обращается к взрослому, самостоятельно выбирает игрушки и играет с ними. На этом период адаптации ребенка к условиям общественного воспитания заканчивается. Дети второй группы проходят два этапа в процессе привыкания (от 7 до 10-20 дней). А для детей третьей группы, с первых дней испытывающих потребность в активных самостоятельных действиях и общении со взрослым на познавательные темы, - конечный этап является первым, и поэтому они привыкают быстрее других (от 2-3 до 7-10). Если не будет соответствующим образом организованного общения и игровая деятельность вновь поступившего ребенка, привыкание его не только задержится, но и осложнится. Вот почему воспитателю необходимо знать характерные особенности детей, этапы их привыкания.

От того, насколько правильно воспитатель определит потребность, обуславливающую поведение ребенка, создаст необходимые условия, способствующие удовлетворению потребности, будет зависеть характер и продолжительность адаптации ребенка. Если воспитатель не принимает во внимание, какие потребности определяют поведение ребенка, педагогические воздействия его будут бессистемными, случайными по характеру. К сожалению, воспитатель иногда не придает значения организации общения, поэтому часто оно протекает стихийно. Воспитатели учат ребенка играть, учиться, трудиться и очень редко учат его общаться. Как отмечалось, деятельность общения имеет свое содержание и этапы развития. Однако в

процессе привыкания определяющее значение имеет не возраст, а развитие форм общения. Так, дети первой группы, независимо от возраста, на первом этапе привыкания непременно нуждаются в непосредственно-эмоциональном общении, и только на втором этапе привыкания - в ситуативно-действенном. Поэтому воспитателем должны быть выбраны и соответствующие средства общения: улыбка, ласка, внимание, жест, мимика и т.д. - на первом этапе. Показ действия, упражнение в нем, совместные действия с ребенком, поручение и т.п. - на втором этапе.

Расширение содержания общения тесно связано с развитием предметно-игровой деятельности у детей. В процессе сотрудничества со взрослым ребенок овладевает сначала отдельными действиями с предметами, а в дальнейшем, при многократном упражнении в них под руководством взрослого, формируется самостоятельная предметная деятельность. Таким образом, воспитатель должен учитывать уровень сформированности предметно-игровых действий детей, как и их готовность к общению в действии со взрослыми и с детьми в группе.

#### Памятка для родителей

1. Начать водить ребенка в детский сад за месяц до выхода мамы на работу.
2. Первое время приводить ребенка на 1-3 часа (в соответствии с графиком адаптации)
3. Если ребенок трудно привыкает к детскому саду (1 группа адаптации), то мама может находиться в группе вместе с ребенком, чтобы познакомить ребенка с окружающей его обстановкой и “влюбить” в воспитателя.
4. Сон и еда являются стрессовыми ситуациями для детей, поэтому в первые дни пребывания ребенка в детском саду не оставляйте его на сон и прием пищи.
5. Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи.

6. В период адаптации, в связи с нервным напряжением, ребенок ослаблен и в значительной мере подвержен заболеваниям. Поэтому в его рационе должны быть витамины, свежие овощи и фрукты.

7. Тщательно одевать ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.

8. Помнить, что период адаптации - сильный стресс для ребенка, поэтому нужно принимать ребенка таким, какой он есть, проявлять больше любви, ласки, внимания.

9. Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет ее с собой в детский сад, с ней малышу будет спокойнее.

10. Интересоваться поведением ребенка в детском саду. Советоваться с воспитателем, медиками, психологом, для исключения тех или иных негативных проявлений.

11. Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом



## **Проблемы в поведении ребенка с ОВЗ**

### **Особенности эмоционального развития детей с ОВЗ**

Развитие ребенка с ограниченными возможностями раннего возраста подчиняется тем же основным закономерностям, которые характерны для развития обычного ребенка. Но болезнь вносит свои коррективы, и кроме конкретных проявлений того или иного недуга, нарушается ещё и собственно развитие. Отклонения в развитии малыша касаются всех сторон жизнедеятельности: двигательной сферы, познавательной сферы, речевых функций, памяти, внимания, проявления эмоций.

У детей раннего возраста с ограниченными возможностями эмоционально-волевые нарушения могут проявлять себя по-разному. В одном случае это будет повышенная возбудимость. Дети этого типа беспокойны, суетливы, рассредоточены, раздражительны, склонны к проявлению немотивированной агрессии. Для них характерны резкие перепады настроения: они то чрезмерно веселы, то вдруг начинают капризничать, кажутся усталыми и раздражительными. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания. В результате быстрого утомления возникает двигательное беспокойство, агрессивность. В игре пытаются схватить все игрушки и тут же их бросить, характерны разрушительные действия. У некоторых детей отмечается базовое недоверие к окружающим людям, невротические реакции, наличие страхов.

Другую категорию, напротив, отличает пассивность, безынициативность, плаксивость, излишняя застенчивость. Любая ситуация выбора ставит их в тупик. Их действиям свойственна вялость, медлительность. Такие дети с большим трудом адаптируются к новым условиям, тяжело идут на контакт с незнакомыми людьми. Им свойственны различного рода страхи (высоты, темноты и т.д.). Эти особенности личности и поведения гораздо чаще встречаются у детей, больных ДЦП.

Но есть ряд качеств, характерных для обоих типов развития. В частности, у «особых» детей часто можно наблюдать расстройства сна. Их мучают ночные

кошмары, они тревожно спят, с трудом засыпают. Повышенная утомляемость - еще одна отличительная особенность, характерная практически для всех детей с ограниченными возможностями. В процессе коррекционной и учебной работы, даже при условии высокого интереса к заданию, ребенок быстро устает, становится плаксивым, раздражительным, отказывается от работы. Некоторые дети в результате утомления становятся беспокойны: темп речи ускоряется, при этом она становится менее разборчивой; проявляется агрессивное поведение - ребенок может разбрасывать находящиеся поблизости предметы, игрушки.

Еще одна область, в которой родители могут столкнуться с серьезными проблемами - это волевая активность ребенка. Любая деятельность, требующая собранности, организованности и целенаправленности, вызывает у него затруднения. Например, если предложенное задание потеряло для него свою привлекательность, ему очень сложно сделать над собой усилие и закончить начатую работу.

Особенности поведения детей с ограниченными возможностями.

Поведение – это деятельность, осуществляющая связь организма с окружающей средой. В норме – это определенным образом организованная деятельность. При патологии, интеллектуальной недоразвитости мы имеем дело с нарушенным поведением, принимающим самые разнообразные формы. Поведение «особых» детей отличается от общепринятых норм. И главная особенность этого поведения проявляется в том, что малыш с ограниченными возможностями не всегда адекватно воспринимает те требования, которые предъявляют ему окружающие люди. У него медленно нарабатываются сами алгоритмы поведения в тех или иных ситуациях. Да ещё он не всегда может выбрать правильную стратегию действия. В результате он не может достичь желаемого, чувствует себя неуверенно, а в итоге демонстрирует агрессивное и деструктивное поведение, которое может быть направлено как во внешний мир, так и на самого себя. Мы остановим внимание на некоторых проблемах нарушения поведения,

которые носят такой характер, что не позволяют осуществлять целенаправленное коррекционно-развивающее воздействие на ребенка. Первоочередной становится задача устранения деструктивных форм поведения и освоение ребенком новых навыков поведения.

Наиболее характерными чертами деструктивного поведения, с которыми сталкиваются родители детей-инвалидов являются следующие:

- 1) поведение, приносящее вред самому себе (кусание собственных рук, удары по голове, постоянное желание взять в рот предметы и т. д.);
- 2) агрессивное поведение (биение, оплевывание, кусание, бросание предметов);
- 3) прерывание осуществляемой деятельности (импульсивное хватание и бросание предметов, крики, вскакивания из-за стола, дурашливость);
- 4) постоянное взятие в рот предметов или бесконечное повторение вопросов;
- 5) дефицит поведения: неконтролируемое поведение, недостаток спонтанности, нежелание физического контакта, краткая продолжительность внимания и неспособность допускать изменения привычек.

Все перечисленные расстройства поведения требуют осторожного отношения к себе, особенно на этапе своего возникновения. Неправильная реакция близких, которые естественно пытаются устранить нежелательный способ поведения малыша, часто лишь его усиливает и закрепляет или приводит к появлению новых «странностей» ребенка.

Мы решили предложить ряд оптимальных советов, которые уже доказали свою состоятельность на практике. Однако ни один из них не будет стопроцентно подходить к Вашему малышу. Почему? Эти советы родились из опыта общения с другими детьми, имеющими перечисленные нами нарушения. А мы прекрасно знаем, что каждый ребенок – это индивидуальность, со своей спецификой. Поэтому воспринимайте эти рекомендации как возможное направление помощи Вашему ребенку и поддержки.

### **Коррекция деструктивного поведения**

Практически любое деструктивное поведение — это способ сообщить взрослым о своем состоянии, желаниях, настроениях. И нет смысла сердиться

на такого ребенка. Он просто не умеет реагировать по-другому. Как ему помочь?

Во-первых, относиться участливо, спокойно к его реакциям. Не надо повышать голоса, переживать, сердиться. Напротив, надо показать, что Вы принимаете его сигнал, знаете, что ребенок хочет этим сказать, но Вам это не очень нравится, и Вы хотите научить ребенка по-другому сообщать Вам о его настроениях.

Во-вторых, запаситесь терпением, которое потребуется на протяжении достаточно длительного времени (от 1,5 месяцев – до 4-5-ти месяцев), за это время Вы многократно будете пресекать нежелательное поведение, стараясь сделать так, чтобы ребенок погасил импульс неадекватной реакции.

В-третьих, продумайте способы и формы поощрения ребенка, когда он начнет отказываться от деструктивных форм поведения. Поощрять его надо с самых первых шагов, с помощью жестов, голоса, мимики. Очень важно использовать разнообразный словарь, лексику. Музыка новых слов, озвученных шепотом или наоборот громко, протяжно-напевно или ритмично-четко нередко способствует переключению внимания ребенка.

В-четвертых, старайтесь удалить тот предмет, объект, по которому бьет, или бьется ребенок. Например, наклоните стул так, чтобы ребенок не доставал головой до стола, держите стул в наклоненном положении. Отодвиньте стул от стены, чтобы ребенок не смог головой биться о стенку. При кусании своих рук предвосхищайте этот акт, опуская руки вниз и тут же вводя новый сигнал: «Смотри, вверху у меня конфета. Держи руки внизу. Покачай головой...»

Вот, пожалуй, и все те рекомендации, которые могут носить обобщенный характер. Во всем остальном – это индивидуальный подход на основе поиска оптимальных способов нейтрализации нарушенных форм поведения. Для работы с конкретными случаями деструктивного поведения мы рекомендуем родителям прочитать книгу Э. Шоплер, М. Ланзинд, Л. Ватерс «Поддержка аутичных и отстающих в развитии детей».

## **Формирование самостоятельности у детей**

Наверное каждый родитель желает видеть своего ребёнка успешным в будущем: в учёбе, на производстве. «Кирпичики развития» создаются не сразу, они появляются ещё в раннем возрасте. От совместных усилий при взаимодействии педагогов, родителей и детей. Успешность ребёнка во многих видах деятельности зависит от способности проявить самостоятельность, управлять своими действиями, добиваться поставленных целей, которые ставятся перед ребёнком в воспитании и обучении. Всё это приобретает постепенно и только с помощью взрослого, родителя.

Чтобы помочь ребёнку приобрести перечисленные ранние навыки, нужно знать, как в зависимости от возрастных особенностей формируется самостоятельность, управление действий.

1. Речь как регулятор поведения В 3-4 года речь взрослого является регулирующей. Чтобы ребёнок понимал нас, наши требования, указания: они должны быть чёткими, конкретными и не длительными по содержанию. По словесной инструкции ребёнок ещё не может выполнять сложные действия. Можно давать их пошаговыми инструкциями, где переход от одних действий к другим.

2. В познавательной сфере при помощи активности зрения, слуха, тактильных ощущений тела, рук, ног, ребёнок не может длительное время подчинять своё внимание и поведение - правилам предложенным взрослыми. Отсюда, необходимо развивать у ребёнка познавательный интерес к длительным видам деятельности, которые требуют наблюдательности, усидчивости. Формируйте в ребёнке интерес к объектам природы, учите наблюдать за изменениями в природе. Учите фиксировать внимание ребёнка на переменах, происходящих в ближайшей обстановке, на столе, в комнате.

При длительной умственной, физической нагрузки ребёнок утомляется. Помните, по программным задачам, в воспитании и обучении под редакцией Васильевой, у детей 2 младшей группы занятия длятся до 10 минут (когда ребёнок проявляет особый интерес к какой-то деятельности «Я» (с помощью

взрослого). Ребёнок стремится быть самостоятельным. Так позвольте ребёнку быть самостоятельным, успешным в той деятельности, с которой он может справиться сам. (Пример: культурно- гигиенические навыки).

Чтобы ребёнок стремился быть самостоятельным, выполнял действия, которые ему по силам: - слушать взрослого; - выполнять простые просьбы, поручения; - умел подражать, повторять элементарные движения в игре, действия с игрушками, предметами; поощряйте похвалой, подбадриванием, создавайте маленькие игровые сюрпризы. Когда взрослый требует что-либо от ребёнка, помните, что ему не так легко это сделать и сориентироваться. Он стремится овладевать правилами (но не всегда), переносит требования в разные ситуации.

Не стоит переживать и настойчиво требовать от ребёнка выполнять все ваши указания. В этом возрасте дети больше опираются на свои личные, эгоистические интересы. Поставленную цель задания или поручения, ребёнок может подменить на свою (соответствует возрасту). Пример: родители попросили ребёнка нарисовать забор, а он прорисовал траву, дождик.

Выполнение действий ребёнка в определённых видах деятельности (пример: умение слушать рассказ, познавать что-либо новое, культурно-гигиенические навыки, желание заниматься творчеством, конструировать из кубиков постройки, лепить из пластилина) зависит: - от личной заинтересованности; - от умений, которые сформировались при помощи взрослых; -от умений взрослого заинтересовать ребёнка к определённой деятельности с помощью игровых приёмов, методов поощрения, похвалы.

Игра и игровые приёмы являются лучшей стимуляцией для формирования самостоятельности, управлением действий. В подвижных играх учите ребёнка несложных движениям по образцу. Показывайте и обучайте ребёнка взаимодействовать с предметами конструкторами, разборными игрушками.

При этом обратите внимание, как ребёнок относится к трудностям, если у него что-то не получается: - быстро теряет свой интерес и бросает заниматься деятельностью (нужно разобраться в чём дело) ребёнок по возрасту утомляем,

либо плохо себя чувствует, возможно ему трудна эта деятельность и требуется не раз ребёнку показать и обучить в определённой деятельности; знания, которые даются могут быть не по возрасту; у ребёнка отсутствует упорство, настойчивость а это важное качество при обучении; - ребёнок нервничает и при этом не просит помощи взрослого (ребёнок возможно стремится быть самостоятельным, но виду малых знаний, навыков ему трудна деятельность, учите словесно ребёнка обращаться за вашей помощью);

Помните, именно в этом возрасте взрослый образец для подражания. Ребёнок стремится копировать ваши действия с игрушками, предметами. В настольных играх, при взаимодействии с игрушками, разыгрывайте сюжет игры, побуждайте ребёнка внимательно следить за образцом действий. Чтобы ребёнок мог повторять за вами.

#### 4. Воспитывайте культурно-гигиенические навыки

Продолжайте учить детей под контролем взрослого самостоятельно мыть руки перед едой, после прогулки.

Помогайте и направляйте ребёнка к привычке быть опрятным, аккуратным. Во время приёма пищи, при одевании, снятии одежды и складывании её в определённое место.

Приучайте ребёнка пользоваться индивидуальными предметами (носовой платок, салфетки, полотенце, расчёска) и складывать их в положенное место. От того как привьются культурно-гигиенические навыки сформируется привычка и отношение к трудовой деятельности. Умение трудиться развивает характер и целеустремлённость, стремление доводить поставленную цель до конца. Всё это создаёт благодатную почву при формировании познавательного интереса к интеллектуальной деятельности. «Помните философскую мысль: «Посеешь семена привычки, взойдут всходы поведения, от них пожнёшь характер»

## **Ребенок - ябеда. Хорошо это или плохо?**

«Конечно, плохо», - скажут одни. «Да что вы! Просто этот ребёнок всегда говорит правду», - скажут им в ответ другие. А всё-таки – где истина? Давайте попробуем разобраться. С самого рождения взрослые учат своих детей говорить всё, что происходит в его жизни, делиться впечатлениями. И если сын или дочь трёх лет заметили какую-то несправедливость, неверный поступок, и рассказали об этом родителям, то это совершенно нельзя считать ябедничеством. Ведь он видит, что происходящее выходит за рамки норм поведения, и никак не может осознать того, что человек совершил что-то неверное. Ребёнок зачастую просто сообщает взрослому информацию.

Есть и такие дети, у которых чувство справедливости просто обострено, они привыкли жить по правилам. Доносить на других детей у него не было и в мыслях. Ребёнок хочет, чтобы было правильно. Мальчики и девочки с таким характером сначала сами пробуют решить ситуацию, но уже когда видят, что без помощи взрослого им не обойтись, они рассказывают о плохом поступке родителям или воспитателю.

С возраста пяти лет ябедничество у детей уже может идти сознательно. Таким образом, они могут добиваться того, чтобы стать лидером в обществе, в котором находятся. Так же, здесь может сыграть месть или затаённая обида. В таком случае часто происходит манипулирование родителями. Так могут поступать и дети с заниженной самооценкой, добиваясь того, чтобы их считали лучшими.

Как же поступать нам, взрослым? Наказывать или нет за жалобы и доносы ребёнка? В первую очередь необходимо разобраться в истинных причинах такого поведения. Если дошкольник не чувствует себя защищённым, если ему не на кого положиться, то он будет обращать на себя внимание жалуюсь на каждом шагу. Необходимо возникшую проблему решить совместно, обсудив пути выхода. В следующий раз при возникновении таких ситуаций, ребёнок будет стараться справиться сам.



Часто происходит и так, что дети просто копируют поведение родителей. Взрослому просто необходимо прислушаться к себе, посмотреть на себя со стороны – а как он реагирует на различные ситуации? Возможно, что и сами родители жалуются в присутствии детей на начальника, соседа или родственников.

Проблема ябедничества не обходит стороной и те семьи, где рождается второй или третий ребёнок. Старшим братьям и сёстрам просто не хватает внимания. Так он хочет заявить о себе, о том, что он тоже полноправный член семьи. Здесь только один совет – не забывать о старших детях, и тогда проблема постепенно угаснет.

Какова не была бы причина жалоб ребёнка, мы всегда должны помнить несколько важных вещей – нужно научиться видеть его проблемы, слушать мнение и доводы, почему он захотел рассказать о поступке другого человека.

Необходимо видеть грань между настоящими жалобами ввиду какой-то обиды или мести и жалобами ребёнка, просящего помощи без которой ему просто не справиться в сложившейся ситуации. Не стоит запрещать ябедничать или жаловаться. Запрещая это, взрослый может отбить желание ребёнка рассказывать о чём-либо вообще.

Есть ситуации, о которых просто необходимо рассказать – когда идёт угроза здоровью. Но бывают и незначительные моменты. Дети должны понимать эту грань. Это понятие до них как раз и должны донести взрослые. Будьте всегда рядом со своими детьми, вглядывайтесь в их внутренний мир.

Это несложно, ведь это ваши дети. Насколько близки вы будете к ним, настолько близки будут и они к вам. Научите их отличать хорошие поступки от плохих, реальность от вымысла, и тогда проблемы ябедничества и жалоб уйдут навсегда.

## **Адаптация ребёнка к детскому саду**

Живя в семье в определённых, сравнительно устойчивых условиях, ребёнок постепенно приспосабливается к условиям окружающей среды. Между организмом и этой средой устанавливаются правильные взаимоотношения, происходит адаптация организма к окружающим влияниям. Организм ребёнка постепенно приспосабливается к определённой температуре помещения, к окружающему микроклимату, к характеру пищи и т.д. Под влиянием систематических воздействий со стороны окружающих ребёнка взрослых, у него образуются различные привычки: он привыкает к режиму, способу кормления, укладывания, у него формируются определённые взаимоотношения с родителями, привязанность к ним. В случае, если установленный в семье порядок почему-либо изменяется, обычно поведение ребёнка временно нарушается. Эти нарушения уравновешенного поведения объясняются тем, что малышу трудно приспособиться к возникшим изменениям, у него не могут быстро затормозиться старые связи, а вместо них также сформироваться новые.

Недостаточно развиты у ребёнка адаптационные механизмы, в частности слабые тормозные процессы и относительно мала подвижность нервных процессов. Однако, мозг ребёнка очень пластичен, и если эти изменения условий жизни происходят не так часто и не очень резко нарушают привычный образ жизни, то у ребёнка, при правильном воспитательном подходе быстро восстанавливается уравновешенное поведение и не остаётся каких-либо отрицательных последствий, т. е. ребёнок адаптируется к новым условиям своей жизни.

Анализ поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении показывает, что этот процесс приспособления, т.е. адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро. У многих детей процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, но серьёзных нарушений поведения и общего состояния.

К таким нарушениям относят:

- нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание)

- нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый)
- меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).
- Иногда можно отметить и более глубокие расстройства: повышение температуры тела
- изменения характера стула
- нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, его речь затормаживается и др.)

Длительность привыкания к новым социальным условиям, а также характер поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении зависят от индивидуальных особенностей. Дети одного и того же возраста ведут себя по-разному: одни в первый день плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого отвечают бурным протестом, но уже на другой день с интересом следят за игрой детей, хорошо едят и спокойно ложатся спать, другие, наоборот, в первый день внешне спокойны, несколько заторможены, без возражений выполняют требования воспитателей, а на другой день с плачем расстаются с матерью, плохо едят в последующие дни, не принимают участия в игре, и начинают хорошо себя чувствовать только через 6-8 дней или даже позже. По всем этим признакам выделяются определённые группы, к которым принадлежит ребёнок по характеру поведения при поступлении в детское учреждение.

В зависимости от того, к какой адаптационной группе принадлежит ребёнок, будет строиться работа с ним. Очень часто встречаются ситуации, когда ребёнка нельзя однозначно определить в ту или иную адаптационную группу. Т.е. модель его поведения находится не "стыке" двух групп, т. е. является пограничной. Своеобразный переход из одной адаптационной группы в другую показывает динамику развития процесса привыкания ребёнка к условиям детского учреждения. Далее приведена таблица, в которой представлены 3 адаптационные группы, о которых говорилось выше. Ниже

приведена информация, следуя которой родители и воспитатели сделают адаптационный период более лёгким и безболезненным.

Итак, что должны знать и уметь родители:

1. Чем чаще ребёнок будет общаться со взрослыми, детьми в квартире, во дворе, на игровой площадке, около дома т.е. в различной обстановке, тем быстрее и увереннее он сможет перенести приобретённые умения и навыки в обстановку детского сада.

2. Неформальное посещение детского сада. Т.е. прогулки по территории и сопроводительный рассказ о садике, причём рассказ должен быть очень красочный и, несомненно, позитивный. Старайтесь в своём рассказе показать ребёнку, как весело и хорошо другим детям в детском саду.

3. Т.к каждый поступивший ребёнок требует к себе внимательного индивидуального подхода, то принимать детей следует постепенно, по 2-3 человека, с небольшими перерывами (2-3 дня).

4. В первые дни ребёнок должен пребывать в группе не более 2-3 часов.

5. Для первых посещений рекомендуются часы, отведённые для прогулок, игр. Это позволяет быстрее определить группу поведения ребёнка, наметить правильный подход и снять эмоциональное напряжение от первых контактов.

6. Установление эмоционального контакта ребёнка и воспитателя должно осуществляться в привычной обстановке в присутствии близкого человека. В первый день кратковременное знакомство с воспитателем, направленное на формирование интереса к детскому саду, на установление контакта между ребёнком и воспитателем в новой ситуации.

7. Очень полезны экскурсии по группе, в которых участвует воспитатель, родители и ребёнок.

8. Отрицательное влияние на течение адаптации, а также на поведение детей при поступлении в детское учреждение оказывает отсутствие единства системы воспитания в семье и в детском учреждении. Необходимо: до приёма выяснить режим, применяемый в семье, индивидуальные особенности поступающего ребёнка (анкета). в первые дни не нарушать, имеющиеся у

ребёнка привычки, нужно постепенно менять режим и приучать ребёнка к новому укладу жизни. приблизить домашние условия к особенностям д/с: внести элементы режима, упражнять ребёнка в самостоятельности, чтобы он мог сам себя обслуживать и т.п.

Возвращаясь к вышеуказанной таблице, хочу заметить, что в зависимости от уровня навыков общения ребёнка, контакт, устанавливаемый с семьёй, должен быть дифференцирован, т.е. в соответствии с группой адаптации ребёнка должны быть определены объём и содержание работы с семьёй. Так, по отношению к детям первой группы, нуждающимся в тесном контакте с близкими людьми, работа с семьёй должна быть более глубокой и объёмной, предусматривать тесный контакт членов семьи с воспитателями и психологом дошкольного учреждения.

Сразу хочу заметить, что не все мгновенно увидят плоды своих трудов, адаптация некоторых детей может протекать от 20 дней до 2-3 месяцев. Особенно, если ребёнок заболел, в процессе адаптации. Иногда, после выздоровления, ребёнку приходится привыкать заново. Но, хочу Вас заверить, что это не показатель. Не следует беспокоиться, глядя на ребёнка подруги, который с первых дней вошёл в новую среду без особых осложнений.

Повторюсь, что все дети разные, каждый индивидуальность, к каждому нужен свой подход. Я думаю, что с Вашей помощью мы найдём ключик к каждому ребёнку. Богатый опыт и знания воспитателей, Ваша любовь и забота, иными словами согласованная работа с семьёй, опирающаяся на знания возрастных и индивидуальных особенностей, потребностей ребёнка и необходимых условий воспитания ребёнка до поступления в детский сад, позволит решить проблему адаптации на должном уровне. При лёгкой адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца, у дошкольников - за 10 - 15 дней. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объём съедаемой ребёнком пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней (иногда и раньше).

Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается,

## **Как адаптировать ребенка к детскому саду**

Младший дошкольный возраст – период быстрого формирования всех свойственных человеку психофизиологических процессов. Своевременно начатое и правильно осуществляемое воспитание детей раннего возраста, является важным условием их полноценного развития. Развитие в младшем дошкольном возрасте происходит не всегда на благополучном фоне, так например, повышенная ранимость психики ребенка, низкая сопротивляемость организма к заболеваниям у детей, отрицательно сказывается на общем развитии ребенка. Поэтому так важно, в период адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду, создавать благоприятные условия для комфортного пребывания ребёнка в ДОО.

Всем известно, что первые дни в детском саду - тяжелое испытание для ребенка и его родителей. **Расставаясь утром** с мамой, дети, как правило, плачут, кричат, а по вечерам у них бывает плохое настроение, подавленность или же, наоборот, нехарактерная раньше чрезмерная активность, перевозбуждение. Чтобы миновать этот негативный период как можно быстрее, следует грамотно подойти к адаптации чада в школьном учреждении. В противном случае слезы каждое утро перед выходом из дома и нежелание идти в садик могут затянуться на месяцы.

Если ребенок очень остро переживает разлуку с мамой, пусть его отводит в садик кто-нибудь другой. Тогда отправляться утром в группу будет не так тяжело.

### **Развиваем самостоятельность.**

Еще до начала посещения дошкольного учреждения родителям настоятельно рекомендуется научить ребенка самостоятельно пользоваться ложкой и вилкой, умываться, раздеваться и одеваться, пользоваться горшком. У овладевшего этими премудростями малыша трудностей в период адаптации будет гораздо меньше. Чтобы вашему сыну или дочери было легче раздеваться самостоятельно, приобретайте практичные и удобные вещи без

лишних застежек. Выбирайте обувь, которую малыш сам сможет надеть. Обувь не должна быть тесной. Она должна быть удобной, практичной.

### **Соблюдаем режим.**

Еще за месяц - два до начала посещения дошкольного учреждения стоит приблизить домашний распорядок дня к тому, который будет в садике. Уже ходящие в детский сад дети, не должны отступать от режима в выходные и в праздничные дни.

### **Привыкаем постепенно.**

Первое время ребенок должен находиться в саду 1-2-максимум 3 часа. Такой период может длиться неделю, а то и две. Постепенно время пребывания в группе увеличивают. Затем хотя бы до месяца с момента первого посещения (то есть еще две три недели) малыша оставляют в садике до сна. И только потом малыш может находиться в группе целый день.

### **Обеспечиваем психологический комфорт.**

Еще до посещения детского учреждения следует объяснить ребенку, что такое детский сад. А еще лучше - наглядно показать. Сходите туда вместе с малышом, посмотрите на ребят во время прогулки. Расскажите, что еще они делают в саду (играют, обедают, спят, поют песенки), и как это интересно. Когда отводите малыша в группу, старайтесь не показывать ему свое волнение, которое у вас обязательно возникнет. При расставании будьте спокойны, но тверды. Встречая ребенка, спрашивайте, как он провел день, что делал, во что играл. Вместе обсуждайте события, произошедшие за время вашей разлуки. Хвалите его за успехи.

В период адаптации проводите больше времени с малышом, старайтесь после садика погулять.

### **Учимся дружить.**

Не стоит и пренебрегать отношением ребенка с одноклассниками. Ведь научиться правильно общаться с людьми для человека не менее (и даже более) важно, чем освоить школьную программу. Разучите детские песенки о дружбе,



расскажите о своих друзьях детства, как вам было с ними весело.

### **Закаливаемся.**

Наиболее эффективный способ предупреждения ОРВИ - это закаливание. Один из наиболее доступных способов укрепить иммунитет - прогулки. Гулять дошкольнику следует не менее 4-х часов в день. Также к общим закаливающим процедурам относятся сон при открытой форточке, регулярное проветривание комнат.

## **Рекомендации родителям по подготовке детей к детскому саду**

1. Следует обратить внимание на домашний режим питания и сна и постепенно приблизить его к тому режиму, который будет в детском саду.

2. Нужно постепенно формировать навыки общения ребенка со сверстниками. Можно гулять с ним на участке детского сада и привлекать к совместной деятельности с другими детьми.

3. Постепенно приучайте малыша к самостоятельности и доступному для его возраста самообслуживанию.

4. Следует рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он туда пошел.

5. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло – скоро он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

6. 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 в дошкольном учреждении.

7. Психологи выявили четкую закономерность между развитием предметной деятельности ребенка и его привыканием к детскому саду. Легче всего адаптируются малыши, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Для ребенка, умеющего играть, не составит труда войти в контакт с любым взрослым.

8. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду (адаптацию) может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша. Не прерывайте адаптацию поездками в отпуск. В этом случае адаптацию придется начинать сначала.

9. Убедитесь в собственной уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Любые ваши колебания ребенок использует для

того, чтобы воспротивиться расставанию. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы дошкольному учреждению.

10. Познакомьтесь с воспитателем, с другими родителями и детьми. Чем лучше будут ваши отношения с ними, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

11. Примерно за неделю до первого посещения детского сада следует предупредить малыша, чтобы он спокойно ожидал предстоящее событие.

## Домашние обязанности для детей

Как часто нам приходится напоминать детям об их обязанностях: “Убери игрушки”, “Помой посуду!”, “Вынеси мусор!” Мы говорим, убеждаем, потом срываемся на крик и, в конце концов, приходим к выводу, что проще сделать самому, чем тратить столько сил на убеждения, уговоры, попреки.

Как сделать так, чтобы ребенок точно знал, что ему предстоит сегодня сделать по дому, и делал это самостоятельно, без напоминаний, даже с удовольствием? Возможно ли такое? Возможно. Для этого нужно выстроить определённую систему, продумав цели, процесс и вознаграждение за результат. И, конечно же, набраться терпения, чтобы запустить этот механизм, сделав его работающим как часы.

*Сначала поговорим о целях.* Что именно мы хотим получить от внедрения системы домашних обязанностей в наш обиход?

Мы хотим, чтобы:

- дети помогали маме по дому;
- дети знали, где находятся их вещи;
- дети считали свои обязанности вкладом в семью;
- дети выполняли их самостоятельно;
- родители не тратили силы на уговоры;
- дети перестали себя чувствовать гостями в собственном доме, а родителей добрыми волшебниками, исполняющими любую их прихоть.

*Рекомендация:* пусть в вашем списке главных целей присутствует воспитательный момент. Например, вы не просто хотите, чтобы дети имели ряд обязанностей, которые будут облегчать вам уход за домом, но и формируете у них привычки на будущее:

- находить время на дела по дому;
- помнить о том, что ты живёшь с близкими людьми, которые не обязаны тебя обслуживать;
- заботиться о других;

– находить пользу и даже удовольствие от рутинных дел, которые все равно нужно выполнять;

Ведь наша с вами родительская задача – максимально полно подготовить ребёнка к переходу во взрослую жизнь. За что ребенок, когда вырастет, будет нам благодарен.

*Список обязанностей.* Пишите все. Пригодятся даже такие мелочи, как “наполнять фильтр водой”. С этой задачей успешно справится даже 3-летний малыш. Он будет с гордостью наполнять фильтр и считать себя важным членом семьи. Не менее важным, чем мама или папа.

Это станет его ежедневной домашней обязанностью, за которую будет ОТВЕЧАТЬ только он. Точно также как вы будете отвечать за приготовленный обед или мытье посуды, а муж – за вовремя вбитые в стену гвозди.

*Сначала распишите все, что видите:*

- выбить маленький коврик;
- полить цветы на кухне;
- складывать вечно разбегающиеся по дому ручки и карандаши в одно место и т.д.

*Распределение обязанностей:* Садитесь все вместе. Вы берете слово и объясняете горячо любимым людям, что с этого момента вы хотите пересмотреть те дела, которые делаются по дому. Как правило, дети и мужа мало представляют себе, насколько много мелких и больших, серьезных и не очень дел нужно сделать, чтобы содержать дом в порядке. Обратите внимание: не нужно никого принуждать. Вы ставите домочадцев перед фактом. Теперь у них есть обязанности. И у них есть именно сейчас великолепная возможность выбрать дело по душе.

*Кому что нравится?*

Например, если ребенку нравится вытирать пыль, предложите вытирать окна или подоконники. Причем важен небольшой объем работы, результат которой будет виден сразу. И не просто вытирать, а следить за тем, чтобы они всегда были чистыми.

В нашем с вами случае важно, чтобы у ребенка сформировалась привычка не столько к деятельности, сколько к получению результата. А также к ответственности – наверное, самому важному навыку и пониманию, который предстоит постичь ребенку. Пусть чистый подоконник, за который будет отвечать он, станет для него маленьким шагом на пути к приобретению этого ценного навыка.

Если вам кажется, что для самого маленького члена семьи обязанностей не находится, что он слишком мал, чтобы взяться даже за самое простое, разбейте несколько дел на маленькие части. И предложите взять что-то небольшое.

Помните, что, распределяя домашние обязанности, вы делаете подарок не только себе, но и своим близким. Ваше сэкономленное время, силы, нервы будут теперь принадлежать им, а не бесконечному быту.

*Первый раз вместе с мамой.* Не стоит думать, что ребенок сразу возьмет и сделает то, что вы ему поручили. Поэтому пройдите с ним первый раз каждую обязанность с начала и до конца. Ребенок имеет право знать, как делать правильно и как убирать за собой инструменты после работы. С мамой стоит делать и по той простой причине, что именно она знает, где что лежит и как должно выглядеть в идеале убранное место.

*Каждому “спасибо”.* Обязательно хвалите, награждайте своим вниманием, отмечайте, насколько это важно лично для вас, как много времени и сил помогают экономить дела, которые дети взяли на себя. Особенно на начальном этапе! “Спасибо” или любая другая благодарность, похвала имеет великую силу. Но тогда, когда звучит к месту и ко времени. Когда вы показываете, что на самом деле оценили помощь, что она заметна глазу. Что есть результат, который очень всем нужен.

*Процесс пошел!* Приготовьтесь к тому, что первые две недели вам понадобится напоминать ребенку о том, что именно эти обязательства он на себя взял. Не пропускайте ни одного дня. Пусть дети приучаются, что игры следуют после необходимых по дому дел. Разумеется, могут быть исключения. Если сегодня ребенок устал и хочет выспаться, стоит пойти ему на встречу. Но

он должен помнить, что его обязанности из-за этого никто отменять не будет. Они останутся при нем. И должны быть выполнены в ближайшее время. Пусть ребенок привыкает, что он точно такой же член семьи со своими правами и обязанностями. Что он точно также вносит свой вклад в общий уклад жизни. Что от него зависит многое. И это многое он может дать, получив свою порцию благодарности и ощущение нужности.

*Семья – это общий дом. А не место, в котором родители выполняют роль обслуживающего персонала.*

*Обратная связь.* Не лишним будет периодически проводить семейные опросы. Не дожидайтесь пока ситуация станет взрывоопасной и дети (а может быть и муж) взбунтуются и потребуют “прекратить это издевательство”. Спрашивайте: устраивает ли их то, что сейчас происходит, как они к этому относятся. Как они думают, почему мама решила эту систему ввести, справедливо ли все это?

Вы не командир отряда, приказы которого не обсуждаются. Вы – мудрый руководитель. Ваш метод – мотивация, а не муштра. Поэтому вашей второй натурой должна стать гибкость и мудрость. Они приходят с годами и с опытом. Они приходят, если слушаешь не только свои желания, но и желания родных.

*Нет, и не может быть ленивых детей. Есть родители, которым недосуг превратить воспитательный процесс в увлекательную и полезную игру.*

## **Влияние родительских установок на развитие детей**

Душевная жизнь человека чрезвычайно сложна, т.к. психика состоит из двух взаимоопределяющих составных: осознаваемое и неосознаваемое – сознание и подсознание.

В неосознаваемой сфере очень важное значение имеет фиксированное отношение к себе, к другим и к жизни в целом. Определяют это установки и психологическая защита. Родителям особенно важно понять, какую роль в эмоционально-личностном развитии ребёнка играют их установки. Бесспорно, родители – самые значимые и любимые для ребёнка люди. Авторитет, особенно на самых ранних этапах психоэмоционального развития, непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у ребёнка непоколебима: “Мама сказала...”, “Папа велел...” и т.д.

В отличие от сформировавшейся личности, ребёнок 3-4 лет не владеет психологическими защитными механизмами, не способен руководствоваться осознанными мотивами и желаниями. Родителям стоит осторожно и внимательно относиться к своим словесным обращениям к ребёнку, оценкам поступков ребёнка, избегать установок, которые впоследствии могут отрицательно проявиться в поведении ребёнка, делая его жизнь стереотипной и эмоционально ограниченной.

Установки возникают повседневно. Они случайны, слабы, другие принципиальны, постоянны и сильны, формируются с раннего детства, и, чем раньше они усвоены, тем сильнее их действие. Раз возникнув, установка не исчезает и в благоприятный для неё момент жизни ребёнка воздействует на его поведения и чувства. Оружием против негативной установки может стать только контрустановка, причём постоянно подкрепляемая положительными проявлениями со стороны родителей и окружающих. Например, контрустановка “Ты всё можешь” победит установку “Неумеха, ничего у тебя не получается”, но только в том случае, если ребёнок будет действительно получать подтверждение своим способностям в реальной деятельности (рисование, лепка, пение и т.д.).



Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребёнка. А раз они помогают и не мешают, то и осознавать их не обязательно. Это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребёнку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Примером исторически сложившихся и передаваемых из поколения в поколение положительных установок, охраняющих человека, являются пословицы и поговорки, сказки и басни с мудрым адаптационным смыслом, где добро побеждает зло, где важны стойкость, вера в себя и свои силы.

Ниже приведена таблица наиболее часто встречающихся негативных родительских установок. Обратите внимание на те последствия, которые они могут иметь для личности ребенка, и научитесь выдвигать контрустановки. Вспомните, не слышали ли вы нечто похожее от своих родителей? Не стали ли некоторые из них тормозящими указателями на вашем жизненном пути?

Проанализируйте, какие директивы, оценки и установки вы даёте своим детям. Сделайте так, чтобы негативных было очень мало, научитесь трансформировать их в позитивные, развивающие в ребёнке веру в себя, богатство и яркость эмоционального мира.

<b>НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ</b>		<b>ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ</b>
<b>Сказав так:</b>	<b>подумайте о последствиях</b>	<b>и вовремя исправьтесь</b>
“Не будешь слушаться, с тобой никто дружить не будет...”	Замкнутость, отчуждённость, угодливость, безынициативность, подчиняемость, приверженность стереотипному поведению.	“Будь собой, у каждого в жизни будут друзья!”
“Горе ты моё!”	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.	“Счастье ты моё, радость моя!”
“Плакса-Вакса, нытик, пискля!”	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность,	“Поплачь, будет легче...”

	тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, страхи, повышенное эмоциональное напряжение.	
“Вот дурашка, всё готов раздать...”.	Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в общении со сверстниками, эгоизм.	“Молодец, что делишься с другими!”
“Не твоего ума дело!”.	Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчуждённость, конфликты с родителями.	“А ты как думаешь?”
“Ты совсем, как твой папа (мама)...”.	Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя	“Папа у нас замечательный человек!” “Мама у нас умница!”
“Ничего не умеешь делать, неумейка!”.	Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению.	“Попробуй ещё, у тебя обязательно получится!”.
“Не кричи так, оглохнешь!”	Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность.	“Скажи мне на ушко, давай пошепчемся...!”
“Неряха, грязнуля!”.	Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности, неразборчивость в выборе друзей.	“Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и аккуратен!”
“Противная девчонка, все они капризули!” (мальчику о девочке). “Негодник, все мальчики забияки и драчуны!” (девочке о мальчике).	Нарушения в психосексуальном развитии, осложнения в межполовом общении, трудности в выборе друга противоположного пола.	“Все люди равны, но в то же время ни один не похож на другого”
“Ты плохой, обижаешь маму, я уйду от тебя к другому ребёнку!”.	Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушение сна,	“Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!”

	отчуждение от родителей, “уход” в себя или “уход” от родителей.	
“Жизнь очень трудна: вырастешь – узнаешь...!”	Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать препятствия, склонность к несчастным случаям, подозрительность, пессимизм.	“Жизнь интересна и прекрасна! Всё будет хорошо!”
“Уйди с глаз моих, встань в угол!”	Нарушения взаимоотношений с родителями, “уход” от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность.	“Иди ко мне, давай во всём разберёмся вместе!”
“Не ешь много сладкого, а то зубки будут болеть, и будешь то-о-ол-стая!”.	Проблемы с излишним весом, больные зубы, самоограничение, низкая самооценка, неприятие себя.	“Давай немного оставим папе (маме) ит.д.”
“Нельзя ничего самому делать, спрашивай разрешения у старших!”.	Робость, страхи, неуверенность в себе, безынициативность, боязнь старших, несамостоятельность, нерешительность, зависимость от чужого мнения, тревожность.	“Смелее, ты всё можешь сам!”
“Никого не бойся, никому не уступай, всем давай сдачу!”.	Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости, сложности в общении, проблемы со сверстниками, ощущение вседозволенности.	“Держи себя в руках, уважай людей!”

Естественно, список установок может быть значительно больше. Составьте свой собственный и попытайтесь найти контрустановки, это очень полезное занятие, ведь сказанное, казалось бы, невзначай и не со зла, может “всплыть” в будущем и отрицательно повлиять на психоэмоциональное благополучие ребёнка, его поведение, а нередко и на его жизненный сценарий.

Все эти “словечки” крепко зацепляются в подсознании ребёнка, и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребёнок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребёнку стать здоровым и счастливым. Не стоит делать его жизнь унылой, иногда ребёнку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить. Сам ребёнок – не беспомощная “соломинка на ветру”, не робкая травинка на асфальте, которая боится, что на неё наступят. Дети от природы наделены огромным запасом инстинктов, чувств и форм поведения, которые помогут им быть активными, энергичными и жизнестойкими. Много в процессе воспитания детей зависит не только от опыта и знаний родителей, но и от их умения чувствовать и догадываться!

## **Роль семьи и игровой деятельности в становлении личности ребёнка**

Современные исследования подчеркивают, что именно семья удовлетворяет потребности ребенка в любви, семье, заботе. Обеспечивает чувство защищенности, формирует позитивную самооценку. Атмосфера общения в семье определяет основы контактности ребенка (как он будет общаться со сверстниками, с взрослыми и т.д.). Семья является для ребенка первой школой нравственных чувств и навыков социального поведения. Основная воспитательная система, где закладываются личностные качества человека, нравственные, интеллектуальные, волевые, при этом семья является важным институтом социализации ребенка, помогающим устанавливать связь с окружающим миром.

Семейное воспитание должно строиться на основе любви, возможности для индивидуального подхода к ребенку. Высокая сила и стойкость воспитательных влияний со стороны отца и матери продолжают на протяжении всего детства. Но возникает в семейном воспитании и ряд проблем: дефицит общения родителей с детьми, недостаток внимания, душевного тепла, недостаток совместной деятельности родителей и детей, реальное взаимодействие старших и младших, повышенная требовательность родителей к исполнению указаний, полное отсутствие требовательности, незнание закономерностей психического развития ребенка, незнание методов воспитания.

Поэтому родители должны интересоваться и учиться быть родителями, т.к. семья является не социальной группой, а социальным институтом, который готовит детей к выполнению различных социальных ролей в их настоящей и будущей жизни.

Содержание этих ролей зависит от культуры общества и прав и обязанностей, которые человек в нем выполняет. Роли присваиваются в процессе социализации под влиянием ближайшего окружения, семьи. Дети, первоначально в качестве образца, получают модель отношения супругов в родительской среде, затем они проигрывают эти роли с младшими братьями.

Подрастая, на основе модели родительской семьи дети создают систему отношений в своей семье.

Быть родителями очень непросто, многие молодые люди, прежде чем задуматься о рождении ребенка, должны подготовиться к воспитанию.

Ведущей деятельностью ребенка от 3 до 7 лет является сюжетно-ролевая игра. К сожалению, в современном мире данный вид игры заменяется многими родителями на компьютерные игры, просмотр телевизора и т.д., и это очень большая, я бы сказала, серьезная ошибка многих родителей.

Игра ребенка носит социальный характер. Ребенок овладевает игрой, включившись в мир играющих людей, и задачей взрослого становится своевременное «оснащение» детей соответствующими умениями.

Взрослый сам должен демонстрировать заинтересованность в игре – эмоционально пояснять и объяснять игровые действия, стимулировать к этому ребенка.

Ребенку присуща потребность в новых впечатлениях, знаниях; он черпает их из повседневной жизни, из семьи, художественной литературы, экскурсий и т. д. Без участия взрослого окружающая среда не всегда может быть источником положительного опыта. Взрослый должен принимать активную роль в этом процессе, одних знаний недостаточно, необходимо вызвать у детей интерес, эмоциональное отношение к окружающему и тогда у ребенка возрастает потребность воспроизвести практическую деятельность взрослого в игре. Взрослым необходимо организовывать повседневную жизнь детей так, чтобы у них возникла потребность в общении с другими людьми, дети на собственном опыте будут учиться, как важно налаживать контакты с окружающим миром.

## **Воспитание культуры поведения дошкольника**

Понятие «культура поведения дошкольника» можно определить как совокупность полезных для общества устойчивых форм повседневного поведения в быту, в общении, в различных видах деятельности. В содержании культуры поведения дошкольников можно условно выделить следующие компоненты: культура деятельности, культура общения, культурно – гигиенические навыки и привычки.

Культура деятельности проявляется в поведении ребенка на занятиях, в играх, во время выполнения трудовых поручений.

Формировать у ребенка культуру деятельности – значит воспитывать у него умение содержать в порядке место, где он трудится, занимается, играет; привычку доводить до конца начатое дело, бережно относиться к игрушкам, вещам, книгам, проявлять интерес к выполняемой работе, понимание ее цели и общественного смысла; проявление волевых усилий в достижении требуемого результата.

Не только педагог в детском саду, но и родители должны руководить деятельностью детей дома.

Если ребенок не слушается, нарушает установленную дисциплину, то не нужно ругать его или наказывать. Ребенку следует помочь сосредоточиться на начатой работе, преодолеть возникшие трудности. Лучшей мерой в таких случаях будет помощь в организации той или иной деятельности, советы, позволяющие добиться результата.

Для детей старшего дошкольного возраста можно использовать такие правила культуры деятельности:

- Не сиди без дела.
- Никогда не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня.
- Доводи начатое дело до конца.
- Выполняй работу только хорошо.
- Соблюдай чистоту и порядок в своем игровом уголке.
- Всегда бережно относись к вещам и игрушкам.

Культура общения предусматривает выполнение ребенком норм и правил общения со взрослыми и сверстниками, основанных на уважении и доброжелательности, использованием соответствующего словарного запаса и форм общения, а также вежливое поведение в общественных местах, быту.

Культура общения обязательно предполагает культуру речи. Это наличие у дошкольника достаточного запаса слов, умение говорить лаконично, сохраняя спокойный тон.

Можно установить правила культуры общения:

Пользуйся словами вежливого обращения: «Здравствуйте», «До свидания», «Пожалуйста», «Будьте добры», «Извините», «Спасибо», «Благодарю»

Культурно-гигиенические навыки — важная составляющая часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, рук, тела, прически, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

Культуру еды часто относят к гигиеническим навыкам. Но ее значение не только в выполнении физиологических потребностей. Она имеет и этический аспект — ведь поведение за столом основывается на уважении к сидящим рядом, а также к тем, кто приготовил пищу.

С дошкольного возраста дети должны усвоить определенные правила:

нельзя класть локти на стол во время еды;

есть надо с закрытым ртом, не спеша, тщательно пережевывая пищу; бережно относиться к хлебу и другим продуктам;

правильно пользоваться столовыми приборами.

Надо помнить, что ребенок еще не знает правил, поэтому ему необходимо подробно и не один раз объяснить. Затем, конечно, учитывая, что маленький ребенок очень эмоционален, формировать у него положительное отношение к правилам. Это можно сделать с помощью бесед о правилах, чтением маленьких рассказов, где герои ведут себя неправильно, и обсуждением прочитанного. Ну и, конечно, самое главное, самим взрослым вести себя правильно. Тогда



ребенок, подражая взрослому во всем, будет ему подражать и в правильном поведении.

## **Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду**

*... пришло время отдавать РЕБЕНКА в детский сад. Что ждет вашего кроху за стенами садика, быстро ли он привыкнет, будет ли часто болеть... Вопросы, сомнения, переживания естественны для родителей, ведь на 4-5 лет детский сад станет частью вашей жизни, от него во многом будет зависеть и развитие, и здоровье, и душевное благополучие ребенка. Поэтому очень важно, сможет ли ваш малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и помочь ему в этом — задача не только воспитателей. В первую очередь — это забота мамы и папы.*

Готовиться к переменам желательно за несколько месяцев до начала посещения садика. Особенно тяжело вливаются в коллектив детского сада застенчивые, пугливые дети. Если ваш ребенок сторонится незнакомых людей, на детской площадке боится отпустить вас, подойти к другим детям, даже самая хорошая воспитательница не спасет его от дезадаптации, ведь для таких детишек стресс от посещения детского садика будет во много раз усиливаться раз от раза. Постарайтесь расширить круг общения ребенка — чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими. Учите ребенка общаться! Если вы пришли на детскую площадку, покажите малышу, как можно попросить игрушку, предложить поменяться, пригласить другого ребенка в игру или спросить разрешения поиграть вместе. Учите ребенка знакомиться — сначала вы будете спрашивать детей, как их зовут, и представлять им своего стеснительного кроху, но рано или поздно он начнет брать с вас пример. Попробуйте на прогулках организовать игры для детишек — пусть это будет даже самая обычная игра в мяч — главное, чтобы малыш увидел, что играть вместе с другими детьми может быть очень весело. Запишитесь, если у вас есть такая возможность, в детский клуб или центр развития.

- Каждый день оставляйте время на беседы с ребенком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети играют и гуляют, маме надо заняться делами семьи).

- Заранее спланируйте прогулки на территорию выбранного учреждения. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем.

- С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад. Еще до первого посещения расскажите малышу о режиме дня в детском саду, что там делают дети и кто такие воспитатели. Это поможет малышу легче принять новизну в свою жизнь.

- Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей. Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям. Почитайте стихи или детские истории о детском саде, покажите картинки.

- Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тете. Научите ребенка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.

- Предупреждайте малыша, что могут быть и трудности из-за того, что там деток много, а воспитатель один. Обучайте его терпению. Но всегда заверяйте, что мама или папа обязательно придут за ним. Поиграйте с ребенком дома в игру “Детский сад”. Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – вначале детский, потом школьный, а затем уже и взрослый.

- Важное средство общения в дошкольном учреждении – это детские игрушки. Чтобы часть семейной атмосферы была с малышом, позвольте ему брать с собой любимые игрушки. Научите его делиться ими с другими детьми. Обговорите с малышом, как вы будете прощаться и как встречаться в детском саду. Несколько раз проделайте несложные, но очень важные действия для малыша при прощании и встрече. Пытайтесь их в будущем придерживаться.

- Будьте уверены, что малыш готов к детскому саду, владеет всеми необходимым навыками самообслуживания, речью, умеет заявлять о своих потребностях. Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных детскородительских взаимоотношений.

- Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребенка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребенке.

- Помните, что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку дома.

## **Адаптация ребенка в новом коллективе.**

Адаптация – это привыкание, приспособление организма к новой среде обитания и протекает на: - психологическом, - физиологическом - поведенческом уровнях. Приход ребенка в образовательное учреждение (в том числе и дополнительного образования) почти всегда сопровождается психологическими трудностями для него, поскольку ребенок попадает из знакомой обстановки в новую среду, в новый коллектив. Новые для человека социальные условия требуют приспособления к ним, адаптации.

### **Как происходит адаптация ребенка**

Адаптация ребенка к новой ситуации, к новому месту и незнакомым людям происходит всегда, но у каждого ребенка этот процесс индивидуален. Изменение образа жизни в первую очередь нарушает эмоциональное состояние ребенка. В адаптационный период, какие-то дети становятся более беспокойные, а какие - то наоборот как будто замирают. Эмоциональное неблагополучие может также сказаться на сне, аппетите малыша. Меняется и активность ребёнка по отношению к предметному миру: интерес к окружающему снижается, падает уровень речевой активности. Ребенок становится подавленным, раздражительным. Кроме того, ребёнок попадает в окружение сверстников и подвергается риску инфицирования чужой вирусной флорой, что приводит к частым болезням. Для детей новый коллектив – это, как правило - страх, потеря чувства безопасности. Ну и конечно если у ребенка высокий уровень привязанности к маме, то это страх потери мамы.

Итак, вы решили отдать ребенка в детский сад или на дополнительные занятия, что можно сделать, чтобы помочь ребенку пережить этот период как можно легче:

- начните обсуждать с ребенком ваше решение заблаговременно, мотивируйте и заинтересовывайте ребенка, но при этом не рисуйте исключительно радужную картину, могут возникнуть не оправданные ожидания и Вы подорвете уровень доверия к себе, так что обсудите и

проговорите те трудности, с которыми придется столкнуться малышу, это снизит уровень тревожности от неизвестности.

- посетите с ребенком этот садик или школу, походите, погуляйте, для ребенка будет важно присутствовать при том, как родители забирают своих детей, это даст понять малышу, что его тоже там не оставят, не забудут.

- лучше всего если у Вас уже есть ритуалы расставания, не зависимо от того уходите ли Вы или оставляете где-то малыша, всякого рода ритуалы (встреч, расставания, отхода ко сну и т.д.) снимают уровень тревожности и позволяют ребенку чувствовать себя в большей безопасности. Можете попросить воспитателей выполнять часть этих ритуалов при необходимости (подержать ручку перед сном, погладить по спинке и т.д.)

- если ребенок настаивает на том чтобы взять с собой игрушку, разрешите ему, но обговорите и предупредите его, что другие дети могут ею заинтересоваться и попросить поиграть, поэтому лучше носить те игрушки, с которыми ваш ребенок готов делиться. Вечером поинтересуйтесь у ребенка, как прошел день у его игрушки, понравилось - не понравилось ей, обижал ее кто-то или наоборот и т.д., так ребенок поведаст вам все, что с ним происходило в течение дня, все свои чувства и переживания.

- если в том заведении, куда вы поведете ребенка, есть режим и определенные требования к навыкам и умениям, ознакомьтесь с этим заранее и подготовьте ребенка к этим изменениям и требованиям, тогда процесс адаптации пройдет быстрее и легче.

- пока ребенок не адаптируется к новым условиям, избегайте шумных компаний, сильных эмоций, новых кружков и секций, не перегружайте его нервную систему.

Если Ваш ребенок отказывается ходить в садик, на занятия и т.д., раздражен, плаксив и отказывается от еды больше чем 3-4 месяца это повод обратиться к специалисту.

И помните что **Любовь, Внимание и Забота** помогут вашему ребенку наиболее безболезненно адаптироваться в новом коллективе.

## **Почему дети разные?**

Почему дети разные? Почему одни дети ведут себя спокойно, а другие неутешно плачут, как только закроется дверь за мамой или папой? Почему некоторые дети при поступлении в детский сад отказываются играть, не вступают в контакт с воспитателем, долго не могут освоиться в группе, а другие с первых дней чувствуют себя, «как рыба в воде»? Отрыв от дома и близких, встреча с новыми взрослыми, незнакомыми детьми могут стать для ребенка серьезной психической травмой. Малыш может воспринять это как отчуждение, лишение родительской любви, внимания, защиты. Очень важно, чтобы этот переход был плавным, мягким, бестравматичным.

Нетрудно заметить, что уже в первые годы жизни дети отличаются друг от друга поведением. Одни шустрые, энергичные, другие более пассивные, третьи хотя и активны, но медлительны. Идеал большинства взрослых – послушный ребенок. Но не к каждому малышу подходит этот эпитет. Драчун и «паинька», «сорви голова» и робкий, боязливый, неумелый, требующий постоянной опеки и вполне самостоятельный – вот какие они разные, наши малыши!

Отчего же зависят индивидуальные особенности детей? В этом важно разобраться! Многое, безусловно, решает воспитание. Ребенок не рождается добрым или жадным, послушным или капризным, самостоятельным или неумелым. Эти особенности складываются постепенно, под влиянием условий жизни и воспитания. Имеет значение и состояние здоровья ребенка. Если малыш ослаблен, много болеет, он может стать вялым, раздражительным, капризным.

Но ведь есть случаи, когда дети растут и воспитываются в одинаковых условиях, в одной семье, одинаково здоровы, а ведут себя по-разному. С самого рождения дети отличаются друг от друга особенностями нервной системы, накладывающими отпечаток на поведение ребенка. Эти особенности сказываются на общей подвижности малыша, быстроте движений, темпе речи, на том, как скоро и легко возникают чувства и насколько они сильны. Вследствие этого дети очень рано начинают проявлять себя как шустрые или

медлительные, энергичные или вялые, более или менее эмоциональные. Один ребенок бурно выражает свои чувства: будучи недоволен, громко плачет и столь же ярко выражает радость, заливаясь смехом, приходя в восторг. Другой при подобных же обстоятельствах лишь тихонько хнычет или добродушно улыбается.

Тип высшей нервной деятельности очень устойчив и мало поддается изменениям. Однако надо иметь в виду, что ярко выраженные представители того или иного типа нервной системы встречаются среди детей реже, чем так называемые «переходные». Другими словами, ребенок может проявлять в своем поведении особенности, свойственные как одному, так и другому типу.

Случается также, что истинный тип высшей нервной деятельности как бы маскируется под влиянием условий жизни и воспитания. Например, возможно, что ребенок от природы быстрый, подвижный, а его флегматичная мама не дает возможности активно двигаться. Постепенно он становится малоподвижным, флегматичным.

Чрезмерная строгость в отношении к ребенку, злоупотребление наказаниями, постоянные запреты также могут привести к маскировке типа высшей нервной деятельности, при которой ребенок с сильными нервными процессами, подвижный может стать робким, тихим, малоактивным. Однако в первые годы жизни типологические особенности проявляются наиболее отчетливо.

### **«Уравновешенный ребенок»**

Дети с сильными, уравновешенными нервными процессами, чаще всего настроены бодро, плачут изредка и не без существенной (с их «точки зрения») причины, а при ее устранении быстро успокаиваются. У них преобладают положительные эмоции – радость, удовольствие. Сон глубок и продолжителен. Такой ребенок легко вступает в контакт со взрослыми, детьми, не боится новых людей, что благоприятствует формированию общительности. Однако, если родители, добиваясь послушания, будут запугивать малыша, он может стать боязливым, замкнутым, плаксивым.



### **«Шустрики»**

У таких детей процесс возбуждения сильнее, чем процесс торможения (*условно назовем их легковозбудимыми*). Особенностью их физического развития на первом году жизни является неравномерное увеличение веса по месяцам – то в пределах нормы, то ниже ее.

При приближении времени кормления такие младенцы обычно проявляют большую нетерпеливость: громко и продолжительно плачут. Приняв небольшое количество пищи и утолив голод, может тут же уснуть.

Сон таких детей неглубокий, чуткий. Малейший разговор, даже шорохи в комнате, где спит ребенок, могут разбудить его.

У таких детей обычно легко формируется общительность. Они быстро вступают в контакт с незнакомыми детьми, но нередко являются и зачинщиками конфликтов, так как им труднее, чем другим детям, сдерживать свои желания и побуждения. Понравилась лопатка, которую держит в руках сосед, тут же тянет ее к себе; на бегу толкает кого-то. Он и не хотел этого, но его вечная неугомонность делает его «без вины виноватым».

Воспитывая таких маленьких непосед, надо особые усилия направлять на развитие у них выдержки, положительных взаимоотношений с детьми и взрослыми, интереса к занятиям, требующим усидчивости, устойчивого внимания. Этого можно добиться своей эмоциональностью, искренней заинтересованностью, одобрением самых небольших успехов малыша.

### **«Мямлики»**

Нервные процессы этих детей характеризуются преобладанием торможения. Они медлительны, невозмутимы, благодаря ровному, спокойному поведению не доставляют обычно хлопот. Но некоторых взрослых (*холериков*), которые сами привыкли все делать в быстром темпе, могут раздражать своей медлительностью. Ребенку надо помочь преодолеть присущую ему инертность, а не сердиться за медлительность.

Дети этого типа нередко имеют вес, превышающий средние нормы, хороший устойчивый аппетит. Едят медленно, обстоятельно. Сон их глубок и

продолжителен. А вот активности им порой не хватает. Заметив это, взрослые должны чаще побуждать малыша к разнообразной деятельности, к проявлению самостоятельности. Не следует делать за ребенка то, что он может выполнить сам, хотя и не так быстро, как этого хотелось бы взрослым. Проявите чуточку терпения! Ребенка порадует и подбодрит похвала взрослого, одобрение пусть самых малых его успехов.

Возможно, некоторым взрослым нравятся медлительность и невозмутимость ребенка, и они не стараются преодолеть его инертность. Ведь такой ребенок не доставляет много хлопот, в общем-то, это удобно! Но следует в таком случае подумать и о его будущем. Пройдет время, малыш подрастет и станет школьником. Его медлительность может мешать ему в учении, а неловкость и нерасторопность в играх сделают его предметом насмешек сверстников.

### **Впечатлительные дети**

Эти дети требуют особого ухода, потому что их тип нервной системы условно называют слабым. Эти дети очень чувствительны ко всему происходящему вокруг, они чутко реагируют на настроение окружающих, а их собственное настроение отличается неустойчивостью. Самые малозаметные причины могут огорчать их и вызывать плач. Если такого ребенка ничто не беспокоит, он приветлив. Радость выражает улыбкой или тихим смехом, а будучи недоволен чем-то, хнычет, стараясь привлечь внимание взрослых. Это деликатные дети, не требовательные, но остро переживающие малейшие обиды. Они быстрее, чем другие утомляются, что особенно заметно у самых маленьких. Сон их неглубок, потому что для полноценного отдыха им нужно создавать спокойную обстановку, по возможности исключать шумы.

Подрастая, такие дети могут чувствовать себя неуютно в обществе сверстников: то кто-то толкнул его, то сломал песочный пирожок, то взял формочку. Для других детей это может и не иметь значения: толкнули – он отошел, сделал другой пирожок, взял свою формочку, а нашему малышу – «слабышу» безразлично, он огорчается и старается уединиться. Такие дети

более остро реагируют на все новое: могут пугаться непривычной обстановки, незнакомых взрослых, большого количества других детей. Зачастую именно они трудно и болезненно переносят поступление в ясли или детский сад. К этому событию их нужно готовить особенно тщательно. Задача взрослых – помочь такому ребенку войти в детское общество.

Такого ребенка не стоит излишне опекать, так как это только изнежит его, сделает неуравновешенным, робким. Подбадривая, поощряя похвалой, надо помогать ему преодолевать боязнь. Пусть больше двигается, выполняет поручения взрослых, обращается по их заданию к другим детям и взрослым с вопросами и просьбами, приобщается к самостоятельности. Первые успехи окрыляют малыша, он становится все смелее и решительнее.

Период адаптации – тяжелое время для малыша. Но в это время тяжело не только детям, но и их родителям. Поэтому очень важна совместная работа родителей и воспитателей. Рассказывая воспитателям об интересах, привычках своих детей, о состоянии их здоровья, об уровне развития, о том, как спит ребенок, любит ли он играть, трудиться, родители способствуют развитию открытых и доверительных отношений с педагогами, помогают воспитателю найти индивидуальный подход к ребенку.

В наших общих интересах добиться того, чтобы ребенок справился с трудностями привыкания к новой среде на уровне легкой адаптации и всячески предупреждать и не допускать проявления тяжелой адаптации!

## **Оказание комплексной помощи семье с гиперактивным ребёнком.**

Работая в логопедической группе, с детьми, имеющими различные формы речевых нарушений, мы все чаще сталкиваемся с тем, что у этих детей проявляются такие особенности как: неумение концентрировать внимание на чем-либо продолжительное время, повышенная двигательная активность, импульсивность, раздражительность, неумение организовать собственную деятельность, рассеянность и т.д. большинство из этих особенностей являются признаками гиперактивности. По наблюдениям специалистов в области психического здоровья детей, количество гиперактивных детей с каждым годом возрастает. Пристальное внимание к таким детям обусловлено, прежде всего, их неспособностью выдержать регламентированный режим детского сада. Особенности поведения таких детей свказываются на их взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками. Гиперактивный ребёнок сложен для взаимопонимания и взаимодействия с окружающими, для воспитания и обучения как внутри своей семьи, так и за её пределами. Зачастую, ввиду постоянных замечаний, у гиперактивного ребёнка, формируется низкая самооценка, снижается познавательная мотивация, развивается устойчивая дезактивация.

Основными проявлениями гиперактивности являются следующие признаки:

### **1. слабость концентрации внимания, дефицит активного внимания:**

- непоследователен, трудно удержать внимание,
- не слушает когда к нему обращаются,
- с большим желанием берётся за выполнение задания, но так и не заканчивает его,
- неорганизован,
- часто теряет вещи,
- избегает скучных и требующих умственных усилий заданий,
- часто бывает забывчив.

2. повышенная двигательная активность, двигательная расторможенность:

- постоянно ёрзает,
- проявляет признаки беспокойства;
- сон короткий;
- обычно очень говорлив;

3. импульсивность:

- начинает отвечать недослушав;
- часто вмешивается, не способен дождаться своей очереди;
- плохо сосредоточивается;
- не может дождаться вознаграждения, похвалы, (если между действиями и вознаграждениями есть пауза);
- не может контролировать и регулировать свои действия;
- при выполнении задания ведёт себя по разному и показывает разные результаты.

Наряду с указанными координальными признаками такие дети часто проявляют агрессию, оппозиционное упрямство, частая смена настроения, боязливость или тревога, выраженные в различной степени и в различных сочетаниях.

При этом уровень интеллектуальности развития таких детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы.

Многолетний опыт позволяет нам утверждать, что успех в работе с такими детьми может быть достигнут при комплексном применении различных подходов.

1. Медикаментозное лечение: (по рекомендации специалиста).
2. Педагогическая коррекция:

индивидуальный подход, понимание, мягкое поощрительное отношение при сохранении определённой требовательности, соблюдение посильного для

ребёнка режима. Целесообразное поэтапное включение таких детей в коллективную работу.

### 3. Работа с семьёй:

Родители такого ребёнка, как правило, испытывают значительные трудности в воспитании, поэтому им необходима искренняя поддержка и профессиональная помощь педагогов.

Главная задача педагогов и психологов – научить родителей принимать своего ребёнка таким, какой он есть. Очень важно для родителей осознание того, что окружающие не отвергают их ребёнка, а относятся к нему с уважением и пониманием.

С этой целью мы проводим с родителями индивидуальные беседы, в ходе которых выявляем их (родителей) способы воздействия на ребенка. Стараемся договориться о единых правилах поведения с ребенком, о системе поощрений и показаний. Разрабатываем памятки - рекомендации для родителей, которые они могут забрать домой и, при необходимости, воспользоваться ими в любой удобный момент.

Постоянное взаимодействие педагогов с родителями гиперактивного ребёнка, построенное на доверии, единая линия поведения и воспитания приносят позитивные результаты, отсутствие рассогласованности со стороны взрослых, чёткая направленность работы делают ребёнка значительно спокойнее и придают уверенность в собственных силах.

Как отмечают специалисты по работе с такими детьми: «Ни одна таблетка не может научить человека, как себя вести, неадекватное поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться...» (доктор медицинских наук профессор Ю.С. Шевченко)

Поэтому, в решении проблемы гиперактивного ребёнка так необходима помощь врачей (психиатра, психотерапевта, невропатолога), психологов, педагогов, дефектологов, которые, работая в тесном контакте с родителями могут научить такого ребёнка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми.

## ПАМЯТКА - РЕКОМЕНДАЦИЯ

### **Правила поведения с гиперактивным ребёнком.**

1. Заниматься с ребёнком в I половине дня, а не в вечернее время.
2. Уменьшить интеллектуальную (умственную) нагрузку.
3. Дробить занятия на более короткие, но более частые периоды.

Использовать физкультминутки.

4. Снизить требования к аккуратности в начале занятия для формирования чувства успеха.
5. Находиться во время занятий рядом с ребёнком (присесть рядом).
6. Использовать тактильный контакт.
7. Договариваться с ребёнком о тех или иных действиях заранее.
8. Давать короткие, чёткие и конкретные инструкции.
9. Поощрять ребёнка сразу же, не откладывая на будущее.
10. Предоставлять ребёнку возможность выбора.
11. Оставаться спокойным в любых ситуациях.
12. Создать для ребёнка ситуацию успеха!

## **Гиперактивный ребенок: что делать? Советы для родителей**

Описание материала: Понятие гиперактивность ребенка мы стали встречать все чаще. Однако кто такой - этот гиперактивный ребенок, как понять, что ребенок имеет признаки данного состояния. Как необходимо реагировать на то, что происходит, к сожалению, не все родители об этом знают. Причин данного состояния ребенка могут быть любые, но в большинстве случаев, оно формируется из-за того, что родители уделяют недостаточное внимание к своему малышу. Хотя, имеют место быть и врожденные причины появления гиперактивности.

Что же такое гиперактивный ребенок? Когда мы говорим о детской гиперактивности, необходимо понимать, что это термин, который говорит о нарушении нервной системы ребенка, а значит - это заболевание и его необходимо лечить. Бывает, что гиперактивность проявляется сразу же после рождения малыша. Это состояние не является заразным, скорее оно имеет генетическую природу и развивается в следствии некоторых негативных факторов (например, родовая травма и прочее). Не редко, гиперактивность у ребенка считается признаком того, что ему недостаточно внимания взрослых. Стараясь привлечь к своему вниманию родителей, ребенок вытворяет иногда самые необычные вещи, может быть очень импульсивным, неусидчивым, и редко задумывается о результатах данного поведения. Такому ребенку сложно сосредоточить внимание, он плохо запоминает разную информацию, позже других начинает читать и существует определенная сложность в учебе.

Почему ребенок бывает гиперактивным? Если ваш малыш очень энергичный и невозможно его заставить посидеть, значит, скорее всего, у ребенка существует синдром недостатка внимания и гиперактивности. С одной стороны, это не так уж и плохо, психологи говорят, что гораздо хуже, если малыш совершенно не активен и его постоянное состояние – это спокойствие. К примеру: почти все дети дошкольного возраста в детском саду и на детской площадке играют достаточно резво и бойко. Но, если же гиперактивность вашего ребенка побуждает различные проблемы в школе, не дает ему учиться,



строить отношения с одноклассниками, то появляется необходимость сходить к педиатру и невропатологу. Синдром гиперактивности у ребенка считается одним из самых распространенных заболеваний мозга и может развиваться в подростковом и взрослом возрасте.

Причиной проявления у ребенка гиперактивности, может быть нездоровый образ жизни матери во время беременности (курение, применение алкоголя, наркотиков), ее непостоянное эмоциональное состояние, чрезмерные стрессы в данный период. Еще может негативно повлиять на развитие синдрома гиперактивности у ребенка наличие повышенного содержания сахара в крови матери. Так же в группу риска включают детей, у которых уже были случаи гиперактивности или иных нарушений психического здоровья у родственников. Экологический фактор также имеет свое влияние на развитие нервной системы ребенка: токсические вещества вредны как ребенку в период внутриутробного формирования, так и после рождения. Кроме этого, преждевременные роды также негативно влияют на состояние малыша, когда его нервная система еще далека от совершенства и продолжает претерпевать изменения. Сделаем небольшой итог: к причинам формирования синдрома гиперактивности у ребенка можно отнести: нездоровый образ жизни беременной мамы; чрезмерное употребление сладостей и повышенный уровень глюкозы в крови; токсины и токсические вещества (экологический фактор); генетическая предрасположенность; преждевременные роды, незрелый плод.

Исследования мозга показали, что при синдроме гиперактивности у детей мозг созревает по обычной модели, но с задержкой, в среднем, около 3 лет. Задержка развития наиболее ярко проявляется в участках головного мозга, участвующих в процессах мышления, внимания и планирования. Более поздние исследования показали, что внешний слой мозга имеет замедленное созревание в целом. А его структура, отвечающая правильному обмену данными между двумя половинами мозга показывает аномальный характер роста. Эти задержки и нарушения могут лежать в основе развития синдрома гиперактивности в детском возрасте.

Какие же признаки у гиперактивного ребенка? Невнимательность, неусидчивость, излишняя подвижность и импульсивность считаются главными симптомами психического нарушения у детей. Многие родители считают, что для дошкольников это поведение достаточно нормальное, и они, конечно правы. Действительно, все данные признаки проявляются и вполне у здоровых детей. Для постановления данного диагноза, ребенку необходимо иметь симптомы заболевания на протяжении полугода и более, при этом они должны проявляться более выразительно, чем для детей, которые не имеют нарушений психики такого же возраста.

Можно выделить следующие симптомы гиперактивности: невнимательность детей. Как правило, гиперактивным детям достаточно сложно сконцентрировать свое внимание на чем-либо. Они быстро отвлекаются, забывают конкретные детали, довольно часто переходят с одного вида деятельности на другую. Они скучают от занятий одного дела на промежутке определенного периода времени, им трудно воспринимать какую-то информацию на слух, сложно действовать по определенным инструкциям. Из-за отвлеченности они часто забывают вещи. Малыш очень подвижный, непоседливый. Ребенку сложно усидеть на одном месте, ему постоянно необходимо находится в ритме. Выполнить спокойное задание, которое требует усидчивость и кропотливость достаточно сложно, так же, как и участие в тихих играх.

Импульсивность ребенка. Такой ребенок очень нетерпеливый, несдержанный, часто проявляет свои эмоции, при этом руководствуется не умом, а сиюминутным порывом, в более старшем возрасте он может позволить себе неуместные замечания, при этом не осознавая результатов своей деятельности. Ребенок постоянно перебивает чужие беседы, бестактно вклинивается в разговоры и деятельность иных людей и одноклассников. Гиперактивность, как правило, выражается до школьного возраста. В младенческом возрасте признаки нарушения носят слабовыраженный характер и увидеть их сможет только опытный специалист. У детей до года симптомы

выражены не так ярко, но, если присмотреться к малышу внимательнее, их можно заметить. Малыши до года выражают синдром гиперактивности в повышенном беспокойстве, плохо засыпают и чувствительно спят, часто у этих детей сбивается биоритмы. У них не редко наблюдается повышение мышечного тонуса, возникают частые рвоты из-за спешки во время кормления. Гиперактивные новорожденные не любят, когда их пеленают и по-всякому «высказывают» свое недовольство. Младенцы капризны и упрямые, пытаются скорее овладеть умением сидеть, ползать, ходить и прочее. Они не знают чувство страха, когда научатся ходить, начинают носиться "сломя голову", не боясь упасть или ушибиться. Наиболее ярко это выражено у детей в дошкольном возрасте.

Рекомендации родителям: как вести себя с гиперактивным ребенком:

1. Не стоит удерживать в себе свои чувства. В этом случае вы добьетесь только то, что от одного вида вашего ребенка вы будете чувствовать внутреннюю дрожь или раздражение. Если вы находитесь в ярости - то скажите об этом или можете даже крикнуть ребенку; если вы в отчаянии - покажите свое состояние ребенку в полной мере. Если же ребенок порадовал Вас, тогда порадуйтесь от души, не ограничивайте себя нейтральными выражениями: «давно надо было так..», или же даже оскорбительными выражениями: «вот как ведет себя нормальный ребенок».

2. Обоснованно отделяйте оценку проступков малыша от оценки его индивидуальности. Индивидуальность ребенка - это не только особенности его нервной системы, которые обуславливаются микроорганическими внутриутробными поражениями головного мозга. Воспитатель в дошкольном учреждении видит в ребенке - беспокойного шалуна, педагог в начальной школе - учащегося, который без конца отвлекается, а Вам необходимо увидеть индивидуальность. Достоинства вашего гиперактивного малыша - не озлоблен и отходчивый, общительный и контактный, щедрый, легкий на подъем и в нем неистощимый оптимизм. Вы осуждаете ребенка за неприемлемые поступки и наказываете за них. Можно сказать малышу: «я не люблю, когда грязные

сапоги стоят на этажерке...». Но ни в коем случае нельзя: «Ты неопрятный и грязный, я тебя не люблю».

3. Необходимо предоставлять для ребенка как можно больше возможностей для развития его физического и моторного формирования. Неплохо построить домашний стадион, хотя бы перекладину в дверном проеме, где будут висеть кольца. Лучше если ребенок до потери пульса будет бегать во дворе, кататься на велосипеде, на роликах. Хорошо привлечь ребенка к занятиям спорта - футбол, карате, плавание. Так же ребенка можно привлечь и к занятиям танцев. Главной задачей является достигнуть структурную физическую активность, в противном случае, подросток без толку будет бегать по двору, как и дошкольник. Различные успехи в спорте, даже самые малые, важно поощрять.

4. До установленного промежутка времени и установленной степени станьте органом планирования и органом для оценки результатов проступков, которые совершит ваш ребенок. Вы должны предусмотреть что может случиться, дать оценку, наметить - это на данный момент непонятно для вашего ребенка и тогда помочь ему должны родители. Как раз Вам необходимо аккуратно, в понятных для ребенка высказываниях предупредить, посоветовать, запланировать. "Это возможно опасно, так как...". "Может быть, Толя расстроился из-за того, что..." и т.д.

5. Нельзя открыто присоединиться к окружающему мнению вашего малыша, хоть вы и полностью согласны данной оценкой.

6. В семейном воспитании необходимо выработать единую тактику общения с малышом:

- Метод семейных запретов: то, что в вашей семье запрещено делать при любых обстоятельствах. Обязательно должен быть пункт «нельзя поднимать руку на человека, кошку, собаку».

- Однозначный порядок реагирования на несоблюдение запретов.

- Однозначный порядок воспитания (могут присутствовать компромиссы, но запрещено - когда у мамы нельзя, а у бабушки- можно).

- Обучать малыша доступным методам выражения своего гнева, ярости, раздражения. Необходимо не забывать, что самый правильный пример - свой собственный.

7. При возможности проконсультироваться у психоневролога или психотерапевта.

8. Важно действовать сообща с воспитателями группы для выработки однозначных требований к поведению малыша.

9. При общении с малышом родителям важно уделить должное внимание положительному физическому контакту: взять за руку, погладить по голове, обнять ребенка, прижать к себе. Как можно больше говорить и показывать малышу свою любовь и уважение. Отношения должны быть мягкими и спокойными.

10. Обдумать режим малыша до мелочей и обязательно его выполнять. Ребенку необходимо знать когда у него подъем, когда прогулка и т.д.

11. Необходимо ребенку дать поручения, домашних дел, которые он сможет выполнить, важно следить, что бы выполнял их ежедневно. Ни в коем случае нельзя за него сделать поручения.

12. Можно завести дневник контроля, где вы сможете отмечать вместе с малышом его успехи в дошкольном учреждении и дома. Вместе придумайте графы и знаковую систему, с помощью которой вы будете наглядно демонстрировать малышу его успехи.

13. Желательно поставить перед малышом выполнимые задачи, их необходимо реально выполнить.

14. Важно уберечь малыша от переутомления, так как оно способствует усилению возбуждения! Для этого необходимо четко соблюдать режим дня. Малышу важно просыпаться и укладываться спать в одно и то же время, ночной сон должен длиться не меньше 10 часов при умеренной температуре (в идеале 16С).

## **Почему ребенок обманывает?**

Ребенок обманывает. Обманывает сознательно, систематически, вдохновенно. Вы понимаете это, но не придаете должного значения. И напрасно. Сейчас еще есть время разобраться в ситуации, но завтра может быть поздно, и ситуация, на которую вы можете повлиять сегодня, завтра может стать вам неподконтрольной. Нередко в детской лжи есть четкая цель, она соответствует психологическим потребностям ребенка. Интерпретируя мир, дети учатся понимать его закономерности и нюансы. Изменяя реальность, они бессознательно защищают себя от конфликтов и тревожных ситуаций. Однако родителей должно насторожить, если ложь вошла в привычку.

**Неправда дошкольников** - скорее фантазии, чем преднамеренный обман. Они уже способны представить то, чего на самом деле не было, но еще не осознают, что, говоря неправду, нарушают моральные нормы. У детей дошкольного возраста происходит становление образного мышления и оно требует тренировки. Поэтому маленькие дети любят выдавать желаемое за действительное, мысленно создают себе ситуации, которые являются для них привлекательными. То есть, они не имеют сознательной цели скрыть правду.

Ребенок может говорить неправду, чтобы обратить на себя внимание взрослых. Мы постоянно заняты, мало времени проводим с детьми, зато немедленно реагируем на их негативные поступки. Ребенок, сказавший неправду, станет объектом внимания родителей на весь вечер. Вы не допускаете, что он, возможно, только этого и хотел - чтобы его наконец заметили.

Иногда дошкольник приписывает себе что-то хорошее, чтобы его похвалили. Так делают дети, которые чувствуют, что не оправдывают ожиданий родителей. Говорить неправду начинает ребенок, чьи родители предъявляют к нему различные требования: мама не разрешает иметь друга, папа - другого, а бабушка позволяет все. Как тут не запутаться? Если ребенок дошкольного возраста привирает сверстникам, он хочет создать себе ореол

успешности. Такая ложь говорит о неуверенности в себе, желании самоутвердиться в кругу ровесников.

От 6 до 12 лет в детском сознании появляется граница между реальным и вымышленным. С 8 - 9 лет дети начинают понимать, что говорить неправду плохо не потому, что говорить неправду плохо не потому, что ложь не нравится взрослым, а потому, что на лжеца нельзя положиться, ему не доверяют, с ним не хотят дружить. И, тем не менее, есть причины, которые заставляют идти на обман.

Они так же хотят признания сверстников и боятся наказания родителей. В эти годы вся жизнь ребенка крутится вокруг успеваемости в учебе. Это настолько важно, что дети готовы идти на обман оценками, лишь бы не оказаться в глазах окружающих неудачниками.

Появляется и новая причина лжи - подражание родителям. Если мама говорит по телефону, что папы нет дома, хотя на самом деле он здесь, или учит сына: «Давай скажем, что мы забыли ...» - ребенок усваивает такие модели поведения.

Подросток уже способен осознавать, что случится, если его ложь будет раскрыта. Он сознательно делает выбор: я знаю, что могу потерять уважение и доверие других, но ...

Какие же причины заставляют его рисковать репутацией? Он защищает свой внутренний мир от бестактного вмешательства взрослых.

Повзрослев, дети не хотят, чтобы мы видели их переживания, расспрашивали о заветных тайнах. У детей подросткового возраста ложь нередко является формой бунта против педагогов или родителей, миру взрослых в целом.

Если мы не помогли им в детстве создать зону доверия и зону успешности, они и дальше будут кормить баснями своих друзей. Восхваление у такого подростка может превратиться в черту характера. В этом возрасте остро воспринимается двойная мораль. Взрослый становится объектом внимательного наблюдения и оценки, и если мы считаем приемлемым для себя

в каких-то ситуациях кривить душой, а от подростка требуем правдивости, - он кипит от возмущения. И легко обманывает нас. Схема взаимоотношений, когда взрослый руководит жизнью ребенка, больше не пройдет.

Пришло время общаться на равных, уважать в ребенке человека. Прежде всего, уважать в подростке его внутренний мир. Да, это ваш ребенок, но уже взрослый настолько, чтобы иметь свои тайны. Не надо без разрешения трогать ее вещи, без стука входить в его комнату.

А вообще, **причину детских обманов** надо искать в семье, в отношении родителей и других родственников к ребенку и друг к другу, в требованиях, ожиданиях от ребенка. Иногда дети просто берут пример с взрослых. Если маме можно обманывать, то почему я должен говорить правду? Я тоже взрослый.

Застенчивые и замкнутые дети будут тщательно оберегать свои тайны. Другие - открытые и уверенные в себе - обманывать родителей будут меньше, но все равно у ребенка должно быть какое-то свое пространство, свои тайны. Он просто говорит - это моя тайна, или тайна друга. И не стоит его расспрашивать (за исключением случаев, когда надо помочь разобраться в ситуации). Чтобы ваш ребенок не врал, и не было других негативных форм поведения, в семье должны воцариться доверие и партнерские отношения.

Если он в чем-то ошибся, не стоит его бездумно наказывать за ошибки. Просто сядьте вместе и проанализируйте их с позиции дружбы, опыта старшего. Спросите ребенка: «Почему ты ошибся? Какие ты из этого сделаешь выводы?» И старайтесь избегать нотаций: «А я тебе говорила», «Я так и знала», «А это потому, что ты меня не слушал» и другие. После доверительной беседы ошибка ребенка станет для него ценным даром опыта. И в дальнейшем он будет пытаться избежать такой ошибки. К тому же, в случае такого дружественного анализа неудач ребенка, ни его самооценку, ни самооценка не страдают.

### *Памятка для родителей*

#### **Как предотвратить детский обман?**



- Уже после трех лет детям просто необходимо, чтобы взрослые замечали и оценивали все их достижения. Чаще хвалите своего ребенка, уверяйте в своей любви.

- Договоритесь в семье об одинаковых требованиях. Ребенок должен четко знать, что можно, а чего нет.

- Чтобы ребенок уверенно чувствовал себя со сверстниками, ему нужна зона успешности, в которой он бы превосходил друзей. Что у вашего ребенка получается лучше? Может, записать его в студию танца, или в музыкальную школу?

- Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или неразрешенными они были. Если эти чувства появились, следовательно, для этого есть основания. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в его неприятие.

- Будьте верны своему слову, обещаниям. Даже если есть объективные причины, и через какие-то обстоятельства вы не сумели сдержать свое обещание, не считайте недостойным для себя объяснить ребенку причину, по которой обманули его.

- Будьте откровенны с ребенком. В построении правильных и честных отношений крайне важно желание ребенка быть с вами откровенным. Это желание можно и нужно стимулировать.

- Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

- Оценивайте последствия. Когда ребенок впервые говорит неправду, необходимо объяснить ему последствия этого поступка. Сделайте это без посторонних. Помощь необходима, она позволит ребенку понять, что он не один в мире, каждый поступок имеет свой отзыв - положительный или отрицательный. Такое объяснение поможет ему научиться думать о будущем.

Давайте возможность ребенку самому решать последствия его действий или бездействия. Только тогда он будет взрослеть, становиться «сознательным».

- Наказывайте ребенка, оставляя без хорошего, а не делайте ему плохо.

- Умейте прощать. Если вы ввели дома «статусные» отношения, без скидки на возраст, вы рискуете воспитать замкнутого и робкого человека. Ведь, провинившись, ребенок думает прежде всего, что его ждет неотвратимое и строгое наказание. Чувство самосохранения и желание его избежать становится определяющим фактором в поведении. И здесь ко лжи - только один шаг.

- Поощряйте честность. Не оставляйте незамеченным момент, когда ваш ребенок признался вам в чем-то. Поверьте, что такие моменты в жизни ребенка очень важны. Ведь он делает свой выбор. Не забудьте объяснить, в чем его ошибка, но сместите акцент на момент истины - на то, что вы гордитесь тем, что ваш ребенок растет честным человеком.

- Подавайте собственный пример. Помните: ваш ребенок - это в большой степени ваш отпечаток. Вы воспитываете нечестного человека тогда, когда допускаете возможность соврать в присутствии ребенка. Иногда в этой лжи ребенку отводится определенная, пусть на первый взгляд невинная, ложь. (Например: «Подойди к телефону и отвечай, что мамы нет дома»). Этим вы закладываете фундамент для будущей лжи.

- Воспринимайте ребенка безусловно. Любите его не за то, что она красивый, умный, способный, хорошо учится, помогает. Любите его просто за то, что он есть. Не избегайте шансов дать ему это почувствовать. Повторяйте чаще заветные слова: «Я тебя очень, очень люблю»!!!

### [Полезные советы родителям](#)

- Поговорите с ребенком о его отношении к учебе: что нравится в школе, чего боится больше всего (разочаровать вас, сделать ошибку, не получить желаемого результата).

- Развивайте его познавательные интересы, его потребности в интеллектуальной активности.

- Расскажите ребенку, что оценка, которую он получает не так важна, как важно то, о чем он узнает. Об оценках забудут, а знания останутся.

- Отмечайте его достижения, акцентируя внимание не на оценке, а на полученных знаниях. Ребенок должен почувствовать, что не оценка играет решающую роль, а то, за что он ее получил.

- Расскажите ему, как много он может узнать в школе и как интересно будет с каждым годом приобретать все новых и новых знаний.

- Учите ребенка планировать свою деятельность. Если он научится ставить перед собой конкретную задачу, то это будет побуждать его к деятельности.

- Поощряйте ребенка, даже если результат не будет виден сразу.

- Будьте своему ребенку другом и советчиком.

Педагог-психолог Морева О. В.

## **Вредные привычки**

«Вредные привычки» - навязчивые действия, отрицательно сказывающиеся на поведении ребенка, его физическом и психическом развитии.

Привычка ребенка грызть ногти, ковырять болячки, сосать палец, мастурбация производят неприятное впечатление для окружающих. Естественное желание родителей и педагогов – бороться этими неэстетическими проявлениями.

Как реагировать? Если вы все-таки вдруг застали своего ребенка за занятием онанизмом, не надо падать в обморок или кричать, топтать ногами. Необходима выдержка и тактичность. Если это маленький ребенок, то постарайтесь спокойно, без эмоций переключить его внимание на что-то другое.

С ребенком дошкольного возраста также необходимо вести себя спокойно, поговорить об этом, когда он будет в состоянии вас слушать. Но, ни в коем случае не ругайте ребенка и не запугивайте! Успокойте его и доходчиво объясните, что не осуждаете его, что это не повлияет на вашу любовь к нему. Если все делать спокойно и доброжелательно, то ребенок будет без обид и раздражения убирать руки из штанишек. Также нужно надевать на ребенка высокие штанишки, чтобы затруднить доступ рук к гениталиям, следить, чтобы он даже летом не бегал по дому без трусиков. После того, как первый шок прошел, доверительные отношения с ребенком налажены, попытайтесь понять, почему ребенок занимается онанизмом? Почему он занимается этим?

Для начала попытайтесь понять, что детский онанизм и взрослый — явления абсолютно разного характера. Практически все дети, так или иначе, проходят через это. Первые проявления у некоторых детей начинаются в 5-6 месяцев, когда ребенок неожиданно напрягается, краснеет, а потом обмякает, расслабляется.

В более старшем возрасте такие проблемы бывают у детей, страдающих запорами, когда напряжение передается половым органам, затем следует естественная разрядка и ребенок начинает искать способ достижения приятных ощущений. Само по себе такое обследование тела не является патологичным. Чаще проблема во взрослом, в его отношении к этому. Проявляя испуг при виде занятий онанизмом, взрослый тем самым дает понять ребенку, что он занимается чем-то плохим, следовательно, он сам плохой.

Если онанизм носит скрытый и несистематический характер, скорее всего — это игры, изучение своего тела. Другое дело, если ребенок мастурбирует систематически, в присутствии окружающих. Здесь причины более глубинные. Основной психологической причиной, стимулирующей развитие онанизма, как правило, является эмоциональная холодность родителей или ощущение ребенком своей ненужности. В этом случае он начинает искать источник положительных эмоций, а наиболее доступный — его собственное тело, будь то онанизм, сосание пальца и т. п. Опасна также и другая крайность, когда родители, не чувствуя границы, излишне ласковы с ребенком. Все должно иметь «золотую середину». Особенно ранимы и чувствительны единственные дети. У них нет братьев и сестер, с которыми возможно пообщаться. И им приходится зависеть от настроения родителей. А настроение бывает разным и это отражается на ребенке. Если малыш имеет активный темперамент, он тут же ищет себе новую отдушину.

Насильственные кормления также могут стать причиной этой привычки, особенно когда родители воюют с малышом, и впихивают, и вливают в него, что нужно и не нужно, лишь вызывая отвращение к еде. Когда ребенок не испытывает удовольствия от пищи, то выключается одна из самых чувствительных зон организма. А эта зона — слизистая губ и рта — хоть рефлекторно, но связана с другой чувствительной зоной — генитальной. И если зона рта «молчит», то зона гениталий возбуждена, и это беспокоит малыша. Он начинает трогать половые органы и чувствует, как возбуждение снимается. Вы

продолжаете насильно кормить ребенка, он продолжает разряжаться. Привычка закрепляется надолго.

Половые органы у ребенка могут раздражаться, если не соблюдаются гигиенические требования или когда родители слишком тщательно учат малыша соблюдать их. Это также приводит к появлению специфических ощущений и желанию вызывать их.

Однако какова бы ни была причина, онанизм — это способ разрядки нервного напряжения. И если вдруг он появился у вашего ребенка, ищите истоки напряжения и беспокойства.

Поможем ребенку снять напряжение: Одно из главнейших условий предупреждения онанизма как привычки — устранение причины онанизма, которую вы обнаружили у своего ребенка.

1. Найдите причину и постарайтесь ее устранить.
2. Не ругайте, не запугивайте, не упрекайте малыша, особенно при посторонних.
3. Не кормите ребенка насильно.
4. Надевайте свободную одежду и нижнее белье.
5. Следите, чтобы ребенок сразу засыпал. Контролируйте этот процесс. Посидите рядом, почитайте сказки, подождите, когда ребенок заснет. При необходимости давайте ему успокоительные отвары и микстуры.
6. Увеличьте физическую нагрузку ребенка: спортивные секции, прогулки на свежем воздухе, бассейн и т.д.
7. Чаще обнимайте, ласкайте и целуйте ребенка. Уделяйте больше внимания. Любите и понимайте!

Если зашло все слишком далеко – самостоятельные попытки родителей избавить ребенка от навязчивой привычки ни к чему не привели, привычка укоренилась, либо ребенок без стеснения занимается онанизмом прилюдно – без помощи специалистов, таких как детский невролог и психолог, не обойтись. Утверждение, что если на это просто не обращать внимания, то все

пройдет само – в таких случаях совершенно не работает. Отучение ребенка от уже сформировавшейся привычки – процесс длительный.

## **Что делать и как реагировать, если ребенок не слушается?**

Непослушные дети... Почему вы считаете своего ребенка непослушным?

потому что у ребенка есть свое собственное мнение, свои интересы, свои взгляды и предпочтения?

потому что он злится, плачет, проявляет негативные эмоции?

Чего тогда вы хотите, чтоб ваш ребенок был самостоятельной личностью в будущем или управляемой игрушкой? Если ребенок не слушается? Что делать?

Правила воспитания и правильная реакция на непослушание.

### **Стили воспитания**

Существует несколько стилей воспитания, направленных на определение степени послушания и моделирование личности ребенка.

*авторитарный стиль.* Состоит в подавлении воли ребенка. Не нужно рассуждать о том, что интересно, что нет, что нужно, а что нет. Если не понимаешь, учи наизусть. Общение между родителями и ребенком в форме приказов.

*демократический стиль.* Ребенок включен в деятельность, имеет права. Общение между родителями и ребенком в форме совещания.

### *смешанный стиль.*

Перед тем как устанавливать правила, подумайте о том, что ваше мнение и ваша воля по отношению к ребенку не единственно верная. Задача воспитания – вырастить человека, который сможет отвечать за себя и свои поступки самостоятельно.

### **Правила воспитания**

Должны быть определенные правила, ограничения, запреты и требования.

Нужно находить такие способы, чтобы ребенок принял данные правила спокойно, без огорчений, слез и обид.

Вседозволенность в отношении детей первых лет жизни ни к чему путному не приведет.

Данные правила должны быть гибкими и их должно быть ограниченное количество.



Нужно определить основные запреты (нельзя бить или кусать маму, нельзя лезть к плите или в окно и т.д.). Ни при каких обстоятельствах вы не должны их нарушать.

Всегда объясняйте ребенку, почему нельзя. Вариант “потому что я так сказала” и подобные не подходят. Объясните реальную причину: “опасно”, “поздно”. Если после объяснения ребенок повторяет свой вопрос “почему”, это значит, что ему тяжело перебороть свое желание. В данном случае покажите ребенку, что вы понимаете и принимаете его чувства.

Держать ребенка в ежовых рукавицах не выход.

Относительно гибкости. Некоторые ограничения ребенок может перерасти. Также помните о том, что бывают определенные ситуации и обстоятельства, в которых можно немного смягчить определенные требования.

Потребности ребенка и родительские правила должны идти в ногу.

Если ребенок хочет ходить по лужам, пусть ходит, но в резиновых сапогах. Если ребенок хочет кидать камни, пусть кидает, только в определенном месте, либо когда нет прохожих.

Нужно организовать ребенку определенную подходящую обстановку для его деятельности, направить его активность. А не запрещать и ругать. Там, где можно обойтись без категоричных запретов, дайте ребенку свободу действий.

Данные правила обязательно должны быть приняты всеми взрослыми.

Если мама говорит одно, папа начинает с мамой спорить, ребенок не поймет ваших правил, а будет добиваться своего благодаря расколу в рядах взрослых.

Ваш тон должен быть разъяснительным и дружественным.

Не приказывайте ребенку сделать так или эдак! Подумайте, как вы сами относитесь к различным приказам или к повышению голоса вашего собеседника?

**Важно! Дети восстают не против самих правил, а против того, какими способами они внедряются! Помните, если вы хотите, чтоб ребенок**

**относился с уважением к Вам, уважал себя и окружающих, уважайте его и его права.**

### **Как реагировать на непослушание?**

решить проблему мирным путем? Может, пересмотреть ваши требования? Правомерны ли они? (может вы нарядили ребенка на улицу и хотите, чтоб ребенок стоял возле вас, чтоб не вымазаться?) Может, вы хотите, чтоб ребенок вырос таким, каким вы его видите (видели себя в детстве), а не таким, какой он есть?

игнорирование поведения? – не обращать внимания?

отвлекать ребенка? – переключать внимание, показывая ему что-то другое и интересное? Подходит для маленьких деток. Таких деток наказывать нельзя, так как они еще не понимают что и почему.

### **Наказания**

Часто мы воспитываем детей так, как воспитывали нас. Так сказать, семейные традиции. А может вспомните тогда свои детские переживания, страхи, обиды и разочарования от такого вот родительского воспитания?

физическое наказание? – ребенок в порыве гнева совершает какие-либо неадекватные действия? - данные действия спровоцированы родителями. Именно родители довели ребенка до такого состояния своими действиями.

При всем этом уже ничего не сделаешь с испорченной вещью, а ребенок и так сильно напуган из-за случившегося. Его нужно успокоить, а после обсудить случившееся.

Физические наказания запугивают и унижают детей, оскорбляют их чувства.

Не наказывайте ребенка, когда ваши чувства сильнее вашего разума. Постарайтесь остыть, успокоиться, а затем выбирайте адекватное наказание.

Если вы сорвались, не сдержались, попросите у ребенка прощения! Особенно, если вы были неправы, объясните ребенку, что случилось, не откладываете.

изоляция? Ребенка на короткий период исключают из совместных игр, никто в это время не обращает на него внимания.

Используется во многих школах и детских садах. А ведь дети могут подражать поступкам взрослых и исключать из своих игр детей, устраивать им бойкот. А это не что иное, как проявление жестокости в детском окружении.

угрозы? Унижение с помощью слов? Задумайтесь, мы кричим, потому что это действительно работает или потому что не можем сдержаться? Неприятности на работе? Голова болит? Ведь ничего полезного мы не скажем, а только вызовем у ребенка ответное озлобление, уныние или агрессию.

Или ребенок поверит в ваши слова и будет им следовать по жизни! Так и формируется низкая самооценка...

Хвалите ребенка чаще, обращайтесь внимание на его положительные качества.

И еще, интересный момент, рассказывайте ребенку истории из вашего детства, но не лгите и не приукрашайте. Так он поймет, что все совершают промахи и ошибки, почувствует вашу поддержку и ваше понимание.

наказание в виде труда? Будешь мыть посуду, так как подрался! Прочитаешь книгу, так как получил двойку!

Никогда так не говорите!!! Не наказывайте ребенка тем, что он должен делать добровольно! Иначе можно закрепить на всю жизнь негативное отношение к труду либо чтению.

наказание в виде лишения удовольствия? Гиппенрейтер в книге «Общаться с ребенком. Как?» советует «Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое».

Откажитесь от совместного чтения книги, совместного похода в зоопарк, если ребенок совершил поступок, который действительно вас огорчил.

Всегда говорите ребенку за что он наказан и почему.

Ругая ребенка, представьте, что он взрослый либо, что вы попали в такую же ситуацию. Что в данном случае скажут вам? Как поведут себя остальные? Будут кричать, ругаться либо скажут, ничего страшного, бывает. А что вы

говорите ребенку? А ведь ребенок только учится, познает окружающий мир и не все у него получается с первого раза.

**Важно! Ребенок должен не бояться наказаний, а стремиться избегать плохих поступков, чтобы близкие люди не огорчились.**

Рекомендации как оценить ваши требования и возможности ребенка вы узнаете из следующего видео:

### **Что делать родителям, если ребенок не слушается?**

Иногда дети не слушаются и это нормально! А как иначе ребенку тренировать свою волю, свою настойчивость и свой характер? Как ему научиться отстаивать свои интересы?

Возможно, своим плохим поведением ребенок требует внимания, пытается обратить на себя внимание или же он вас ревнует. Необходимо разобраться в причинах такого поведения, только затем действовать.

Часто ребенок не слушает, так как ему чего-то не хватает. Ему нужно удовлетворить свои потребности (чувствовать себя чьим-то, чувствовать себя любимым, значимым и сильным, чувствовать свою территорию, а также исследовать мир вокруг себя).

Когда ребенок упрямится, вспомните о данных потребностях. Не нужно применять силу, чтобы не казаться слабыми, или идти на поводу у ребенка, чтобы не поддаваться детским манипуляциям. Можно спросить у ребенка, как и когда он хочет это сделать.

Нужно учиться реагировать правильно на каждую ситуацию, смотреть на нее не только со своей позиции, но и со стороны своего ребенка. Спросите себя: "Так ли важно именно теперь добиться от ребенка вот этого?" Если ребенок видит, что вы стали спокойнее, ребенок поймет, что противостоять уже не нужно и проблема может быть решена мирно.

Научитесь играть с ребенком! Вообразите, что ваш ребенок паровоз, которому срочно нужна заправка (еда) или пусть ваш ребенок будет сыщиком, идущим по вашим следам (когда вы куда-то идете).

Не забывайте, что говорить с ребенком нужно, находясь с ним на одном уровне. Обнимите ребенка или возьмите за руку, смотрите в глаза. Проявите терпение и участие. Не забудьте поблагодарить ребенка за оказанную услугу.

Дети берут пример со взрослых. Если вы сами не можете выполнять обещания и игнорируете просьбы ребенка, то чего тогда вы ждете от ребенка?

Дети могут не слушать вас не потому, что им так хочется, а просто из-за того, что они могут не запомнить или понять вашу долгую многоступенчатую инструкцию.

**Существует огромное количество различных книг по детской психологии. Однако не следует применять на практике все прочитанное. Не копируйте чужой опыт. Ищите идеальное решение для вас и вашего ребенка.**

И помните, то, что, если ребенок проявляет заинтересованность, испытывает эмоции, учится жить самостоятельно в этом мире, имеет свою точку зрения и может ее отстаивать, испытывает ваши правила на прочность – это нормально и правильно. Так и должно быть! Если же ребенок исполняет все ваши просьбы молча, никогда не проявляет эмоций (и отрицательных, и положительных), стоит задуматься и искать помощи.

## **Как вырастить защитника.**

### Уверенность в себе.

Не только ребенок, но и взрослый проявляет мужество и заступится за слабого лишь в том случае, если уверен в собственных силах. Причем необходима уверенность не только в физических возможностях, но и психологическая установка «Я могу». Поэтому, во – первых, позаботьтесь о физическом развитии мальчика. Ребенок должен быть уверен, что в случае необходимости он в состоянии дать отпор обидчику. Кстати, в школьном возрасте дети уважают силу. Только одновременно научите ребенка применять ее лишь в крайних случаях. А во – вторых, для того чтобы воспитывать психологическую уверенность в собственных силах, ребенку необходим надежный тыл. Малыш должен знать, что рядом есть родители, которые всегда помогут. Но в то же время необходимо объяснить ребенку, что всегда надо реально оценивать свои силы, а не кидаться в омут с головой. Например, если группа старших ребят обижает девочку, то не стоит мгновенно кидаться на защиту. В данной ситуации гораздо разумнее позвать на помощь.

### Сочувствие.

Сочувствие – это значит понимать переживания постороннего человека, а не только свои собственные. Основной ошибкой большинства родителей является распространенная фраза: «Ты же мужчина, а настоящие мужчины никогда не плачут». Ребенок, который не может излить родителям свою боль и обиду, и сам не в состоянии сопереживать. Если малыш терпит боль и не ищет поддержки у близких людей, то аналогичного поведения он будет ждать и от окружающих. Постарайтесь научить малыша понимать чувства пострадавшей стороны. Например, если ребенок отнимает у всех игрушки, не кричите, а спокойно поинтересуйтесь: «А ты что сделаешь, если у тебя сейчас отнимут совок?». Но не ожидайте мгновенного результата. При правильном подходе дети только к 5-6 годам способны осознанно проявлять сочувствие.

### Независимость.

Для того, чтобы заступиться за слабого или выступить против большинства, необходимо обладать определенным мужеством. С самых ранних лет ребенок пытается проявить свою независимость. Не заставляйте его быть как все, даже если вам в данный момент это очень удобно. Не объясняйте ребенку поведение всех остальных как единственно правильное, например: «Посмотри, все дети пошли домой, значит, и нам пора». Поощряйте любое проявление самостоятельности.

Умение анализировать.

Умение анализировать ситуацию и соизмерять свои возможности развивается у ребенка лишь в школьном возрасте. Но для этого необходимо заложить надежный фундамент. Читая вместе книжки, акцентируйте внимание малыша на положительных поступках персонажей. То же самое можно делать и во время просмотра мультфильмов. Пусть малыш представит себя на месте главного героя (положительного) и расскажет, как бы он поступил. А вы помогите ему разыграть ситуацию. В более взрослом возрасте обсуждайте с ребенком его взаимоотношения со сверстниками, и пусть он попытается проанализировать свое поведение и сделать выводы. Если малыш спросит ваше мнение, отвечайте подробно даже на самые «глупые» вопросы. Ведь кто еще объяснит крохе, как лучше поступить в той или иной ситуации.

Рыцарь – это наследственно.

Наиболее важную роль в воспитании мальчика играет папин пример ( или любого другого близкого мужчины), особенно его отношение к маме и окружающим. Если папа заботится о маме и детях, выполняет всю тяжелую работу, то не придется « на пальцах» объяснять сыну, что слабым надо помогать. Маленькие дети обладают удивительной способностью все запоминать. В том числе и поступки родителей ( как хорошие, так и плохие). Они еще многого не понимают и считают, что делают папа с мамой, - это хорошо. Поэтому обратите внимание на свои поступки!

## **Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей.**

**Синдром дефицита внимания и гиперактивности** (сокращённо СДВГ; англ. Attention-deficit/hyperactivity disorder (adhd)) — неврологическо-поведенческое расстройство развития, начинающееся в детском возрасте.

Проявляется такими симптомами, как трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность.

С неврологической точки зрения СДВГ рассматривается как стойкий и хронический синдром, для которого не найдено способа излечения. Считается, что дети "перерастают" этот синдром, либо приспосабливаются к нему во взрослой жизни.

СДВГ и его лечение вызывает много споров начиная уже с 1970 годов. В существовании СДВГ сомневается ряд медиков, педагогов, политиков, родителей и средств массовой информации. Некоторые считают, что такого заболевания, как СДВГ, не существует вообще, однако их противники полагают, что существуют генетические и физиологические причины данного состояния.

### **История изучения вопроса о СДВГ**

В середине 19 века немецкий врач-психоневролог Генрих Хоффман первым описал чрезмерно подвижного ребёнка и дал ему прозвище "непоседа Фил". С 60-х годов XX века врачи стали выделять такое состояние как патологическое и назвали его минимальные мозговые дисфункции (минимальное расстройство функций мозга).

С 80-х годов двадцатого века состояние чрезмерной двигательной активности (гиперактивность) стали выделять как самостоятельное заболевание и занесли в международную классификацию болезней (МКБ) под названием синдром нарушения (или дефицита) внимания с гиперактивностью (СНВГ). Оно обусловлено нарушением функций центральной нервной системы (ЦНС) ребёнка и проявляется в том, что малышу трудно концентрировать и удерживать внимание, у него возникают проблемы с обучением и памятью. Вызвано это и первую очередь тем, что мозгу такого ребёнка сложно обрабатывать внешнюю и внутреннюю информацию и стимулы.



Стоит отметить, что хотя внешне на первый план выходит избыточном подвижность малыша, основным дефектом в структуре этого заболевания является дефицит внимания: карапуз не может ни на чем сосредоточиться надолго. Дети, страдающие СДВГ, отличаются неусидчивостью, невнимательностью, гиперактивностью и импульсивностью.

СДВГ является серьёзной социальной проблемой, так как встречается у большого количества детей (по данным разных исследований, им страдают от 2.2 до 18 процентов малышей) и очень мешает их социальной адаптации. Так, известно, что дети, страдающие СДВГ, входят в группу риска по развитию в дальнейшем алкоголизма и наркомании. СДВГ встречается у мальчиков в 4–5 раз чаще, чем у девочек.

### **Новые генетические подсказки по СДВГ.**

У детей с СДВГ наблюдаются редкие ошибки ДНК в генах, связанных с развитием мозга.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ, или СДВиГ) оказался заболеванием головного мозга, а не чисто поведенческой проблемой, как подтверждает первое исследование по выявлению редких генетических ошибок у детей с СДВГ.

У людей с СДВГ отмечается необычно большое количество "вариантов количества копий" или ВКК - участков ДНК, которые либо отсутствуют, либо дублируются, сообщает исследователь Anita Thapar, MD, профессор детской и подростковой психиатрии Университета Кардиффа в Уэльсе.

"Эти отсутствующие или дублирующиеся участки ДНК расположены в областях хромосом, которые совпадают с теми, что причастны к развитию аутизма и шизофрении – органическим заболеваниям головного мозга", заявила д-р Thapar на пресс-конференции. "И мы обнаружили, что наиболее значительное превышение этих вариантов количества копий было отмечено в определённом районе, включающем в себя гены, ответственные за развитие мозга".

Д-р Thapar и коллеги проанализировали генетические данные 366 детей с СДВГ в возрасте от 5 до 17 лет и 1047 детей соответствующей возрастной группы в общей популяции. Исследователи обнаружили, что у детей с СДВГ в два раза чаще отмечается ВКК.

Это различие было ещё более выраженным у детей с СДВГ и сопутствующей умственной отсталостью. У детей с IQ менее 70 отмечено почти в шесть раз больше крупных ВКК, чем у нормальных детей. Но независимо от состояния умственного развития, у детей с СДВГ отмечались значительно более крупные отсутствующие и дублирующиеся участки ДНК. Исследование опубликовано 30 сентября онлайн в журнале "The Lancet".

### **Сложность СДВГ.**

Поскольку в результате так и не были определены конкретные "гены СДВГ", вид генетического анализа, используемый в исследовании, не может быть использован в качестве теста на СДВГ.

"СДВГ - очень сложное расстройство, которое будет иметь ряд различных генетических, а также и негенетических, экологических факторов. Именно это сочетание и является вероятной причиной СДВГ", сообщила на пресс-конференции исследователь Kate Langley, PhD, психолог Университета Кардиффа.

Однако, как заявляет д-р Thapar, полученные выводы должны принести большое облегчение родителям детей с СДВГ и людям, отмеченным этим расстройством.

"Существует множество кривотолков о СДВГ. Некоторые говорят, что такого расстройства не существует, или что это только результат плохого воспитания", сказала д-р Thapar. "Наши результаты показывают, что заболевание следует рассматривать как расстройство развития нервной системы, такое же, как аутизм".

Действительно, и дети с СДВГ, и дети с аутизмом имеют некоторые общие симптомы. Это и позволяет предположить, что может существовать некая биологическая связь между этими двумя расстройствами.

Д-р Thapar говорит, что результаты исследований подтолкнули к более интенсивным исследованиям, которые смогут выявить более конкретную информацию о генетических факторах, определяющих склонность человека к СДВГ.

Исследование опубликовано 30 сентября онлайн в журнале "The Lancet".

### **Классификация СДВГ**

Выделяют три варианта течения СДВГ в зависимости от преобладающих признаков:

Синдром гиперактивности без дефицита внимания;

Синдром дефицита внимания без гиперактивности;

Синдром, сочетающий дефицит внимания и гиперактивность (наиболее распространённый вариант).

Кроме того, выделяют простую и осложнённую формы заболевания. Если первая характеризуется только невнимательностью и гиперактивностью, то при второй к этим симптомам присоединяются головные боли, тики, заикание, нарушения сна.

### **Причины СДВГ**

Точные причины возникновения СДВГ не известны, но существует несколько теорий. Причинами возникновения органических нарушений могут быть:

- Общее ухудшение экологической ситуации.
- Инфекции матери во время беременности и действие лекарств, алкоголя, наркотиков, курения в этот период.
- Иммунологическая несовместимость (по резус-фактору).
- Угрозы выкидыша.
- Хронические заболевания матери.
- Преждевременные, скоротечные или затяжные роды, стимуляция родовой деятельности, отравление наркозом, кесарево сечение.

- Родовые осложнения (неправильное предлежание плода, обвитие его пуповиной) ведут к травмам позвоночника плода, асфиксиям, внутренним мозговым кровоизлияниям.

- Любые заболевания младенцев с высокой температурой и приёмом сильнодействующих лекарств.

- Астма, пневмонии, сердечная недостаточность, диабет, заболевания почек могут выступать как факторы, нарушающие нормальную работу мозга.

- микроклимат в семье, алкоголизм родителей, условия проживания, неправильная линия воспитания

- наследственная предрасположенность

### **Как определить, есть ли СДВГ у вашего ребёнка?**

Гиперактивность (СДВГ) — медицинский диагноз, который вправе поставить только врач на основе специальной диагностики, общем заключении специалистов. Родители могут заметить особенности поведения, определённые симптомы и обратиться к врачу — невропатологу, психологу — за консультацией, а затем вместе с ними начать помогать ребёнку. Если диагноз "гиперактивность" поставлен достаточно рано и родители выполняют рекомендации специалистов, к школе симптомы сходят на нет. Но, к сожалению, многие родители обращаются за помощью, когда ребёнок уже посещает школу и, начались проблемы с учёбой. Резко ухудшается общее состояние и поведение ребёнка, теряется интерес к учёбе, не усваивается программа, появляется неадекватное поведение сложности во взаимоотношениях со сверстниками.

Особенности, характерные для детей с гиперактивностью, система критериев, по которым она определяется.

#### **При невнимании:**

- имеет незаконченные проекты;
- отличается нарушением устойчивого внимания (не может долго сосредотачиваться на интересном занятии);
- слышит, когда к нему обращаются. Но не реагирует на обращение;

- с энтузиазмом берётся за задание, но не заканчивает его;
- имеет трудности в организации (игры, учёбы, занятий);
- часто теряет вещи;
- избегает скучных задач и таких, которые требуют умственных усилий;
- часто бывает забывчив.

### **Сверхактивность:**

- ёрзает, не может усидеть на месте;

проявляет беспокойство (барабанит пальцами, постоянно двигается, даже сидя);

- мало спит, даже в младенчестве;
- находится в постоянном движении (с "мотором");
- очень говорлив.

### **Импульсивность:**

- отвечает до того, как его спросят;
- не способен дождаться своей очереди;
- часто вмешивается, прерывает;
- резкие смены настроения;
- не может отложить вознаграждение (сразу и сейчас же);
- не подчиняется правилам (поведения, игры);
- имеет разный уровень выполнения заданий (на одних занятиях спокоен, на других — нет).

Если в возрасте до 7 лет проявляются 6 из перечисленных моментов, то следует обратить на это большое внимание. Родители, заподозрившие у своих детей подобные нарушения, в каком бы возрасте это ни произошло, должны обратиться к врачу-неврологу, психологу и провести обследование ребёнка, ведь иногда под маской СДВГ скрываются другие, более тяжёлые заболевания. Желательно не ограничиваться консультацией, а пройти комплексное обследование, длящееся 2–3 часа.

**Условно можно выделить три этапа диагностики этого заболевания:**

**Первый** — субъективный — включает субъективную оценку повеления ребёнка исходя из общепринятых диагностических критериев, разработанных американской психиатрической ассоциацией (см. "диагностические критерии СДВГ). Кроме того, врач подробно расспрашивает родителей об особенностях течения беременности и родов, о перенесённых ребёнком заболеваниях, о его поведении. Собирается подробный семейный анамнез.

**Второй** этап — объективный, или психологический. По количеству ошибок, сделанных ребёнком при выполнении специальных тестов, и во времени, которое он на это затратил, измеряют параметры внимательности малыша. Следует помнить, что такие исследования можно проводить, у детей только начиная с пяти — шестилетнего возраста.

На **третьем** этапе проводят электро-энцефалографическое исследование — с помощью электродов, накладываемых на голову, регистрируются электрические потенциалы мозга и выявляются соответствующие изменения. Это делается для объективной оценки состояния мозга ребёнка. Существуют и более современные исследования с использованием магнитно-резонансной томографии. Эти исследования безвредны и безболезненны. По совокупности полученных результатов выставляется диагноз.

Магнитно-резонансная томографии (mpt)-метод диагностики (не связан с рентгеновским излучением), позволяющий получить послойное изображение органов в различных плоскостях, построить трёхмерную реконструкцию исследуемой области. В основе метода лежат свойства некоторых атомных ядер при помещении их в магнитное поле поглощать энергию в радиочастотном диапазоне и излучать её после прекращения воздействия радиочастотного импульса. Для МРТ разработаны различные импульсные последовательности изображения исследуемых структур для получения оптимального контраста между нормальными и изменёнными тканями. Это один из самых информативных и безвредных методов диагностики.

### **Особенности лечения СДВГ**

Лечение СДВГ должно быть комплексным, то есть включать как медикаментозную терапию, так и психологическую коррекцию. В идеальном варианте ребёнок должен наблюдаться как у невропатолога/невролога, так и у психолога, ощущать поддержку родителей и их веру в положительный исход лечения. Эта поддержка очень важна для закрепления навыков, которые появляются у ребёнка в процессе лечения.

Психологические особенности гиперактивных детей таковы, что они невосприимчивы к выговорам и наказанию, но быстро реагируют на малейшую похвалу.

Детям, страдающим СДВГ, рекомендуется:

- формулировать инструкции и указания чётко, ясно, кратко и наглядно;
- родители не должны давать, им одновременно несколько заданий, лучше дать те же указания, но по отдельности;
- следить за соблюдением ребёнком режима дня (чётко регулировать время приёма пищи, выполнение домашних заданий, сон);
- предоставлять малышу возможность расходовать избыточную энергию в физических упражнениях, длительных прогулках, беге;
- для коррекции поведения можно использовать так называемое оперантное обуславливание, которое заключается в наказании или поощрении в ответ на поведение ребёнка;
- наказания должны следовать за провинностями быстро и незамедлительно, т.е. быть максимально приближёнными по времени к неправильному поведению;
- совместно с малышом необходимо выработать систему поощрений и наказаний за хорошее и плохое поведение, а также расположить в удобном для ребёнка месте свод правил поведения в группе детского сада и дома, а затем просить ребёнка вслух проговаривать эти правила;
- следует также не переутомлять малыша при выполнении задания, так как при этом может усиливаться гиперактивность;

- необходимо ограничить участие легко возбудимых детей в мероприятиях, связанных со скоплением большого числа людей;

- так же важен выбор партнёров для игр — желательно, чтобы друзья ребёнка были уравновешенными и спокойными;

- материал должен быть четко структурирован по времени. Дайте ребенку план занятия, используйте часы со звонком, чтобы отделять время выполнения отдельных заданий;

- не забывайте справедливо поощрять ребенка;

- обеспечьте возможность обращения за помощью к вам. Лучше всего посадить такого ребенка за первый стол, чтобы он и его работа были у вас постоянно перед глазами. Выполняя задание, эти дети легко сбиваются, теряют суть, поэтому важно вовремя их направить в нужное русло.

- при каждом удобном случае давайте возможность такому ребенку проявить ответственность – не отпускайте на перемену, пока не приведет в порядок свое рабочее место, чаще давайте мелкие поручения и не скупитесь на похвалу в случае успешного выполнения.

- ругать ребёнка, страдающего сдвг, за гиперактивность не только бесполезно, но и вредно. В таких случаях малыша можно только критиковать.

В чем разница между понятиями "ругать" и "критиковать"? Необходимо давать положительную оценку личности ребёнка и отрицательную — его поступкам.

Как это выглядит на практике? *"Ты хороший мальчик, но сейчас ты поступаешь неправильно (конкретно надо сказать, что кроха делает плохо), надо вести себя так..."* Ни в коем случае нельзя проводить отрицательное сравнение своего ребёнка с другими детьми: *"Коля хороший, а ты плохой"*.

- рекомендуется сократить время просмотра телепередач и компьютерных игр;

- необходимо помнить, что завышенные требования и чрезмерные учебные нагрузки ведут к стойкой утомляемости ребёнка и появлению отвращения



к учёбе. Ребёнку рекомендуется щадящий режим обучения — минимальное количество детей в группе, классе (не более 12 человек), меньшая продолжительность занятий (до 30 минут);

не забывайте устраивать физкультурные минутки, разминки в течение урока

## **Властные дети**

Властные дети назначают себя командирами. Они устанавливают правила, выбирают игры и определяют тактику. Они практически не обременяют себя выслушиванием предложений своих сверстников. И хотя в будущем диктаторские данные могут стать задатками сильного лидера, сейчас они абсолютно не понятны сверстникам. Мы не в состоянии изменить властный дух ребенка, но можем научить его считаться с мнением других детей. Впоследствии он владеет искусством нравиться другим и сможет добиться успеха в коллективе.

### **Три шага к снижению степени властности ребенка**

Используйте три предложенных шага, чтобы помочь своему ребенку умерить слишком властное поведение.

#### ***Шаг 1. Рассчитывайте на поведение сотрудничества***

Исследования показывают: дети, проявляющие кооперативные качества – такие как распределение игрушек, ожидание своей очереди, способность прислушиваться к пожеланиям сверстников, - обычно поступают так потому, что родители недвусмысленно дали им понять, что именно на такое поведение рассчитывают. Поэтому найдите время объяснить своему ребенку основные правила кооперации и сотрудничества. Только в этом случае можно надеяться, что ваш ребенок будет их использовать. Вот несколько примеров того, как родители разъясняли свои требования по снижению степени властности к укреплению сотрудничества.

- *Объясните, что нужно соблюдать очередность.* Если вы хотите, чтобы ваш ребенок ждал своей очереди и делился, объясните свои ожидания. Для того чтобы, он дожидался своей очереди, вы можете сказать: «Давай договоримся играть по очереди. Ты – первый, затем Вася, потом я». Для того чтобы он делился, произнесите фразу: «Дай поиграть в компьютерную игру и Васе. Ему скучно только наблюдать, поэтому меняйтесь местами каждые 10 минут».

▪ *Установите правила распределения.* Один отец предложил такое правило: «Если это принадлежит тебе, но находится на всеобщем обозрении, ты должен им поделиться».

▪ *Делиться только своим.* Сделайте акцент на том, что ребенок может делиться лишь тем, что ему принадлежит, в противном случае необходимо получить разрешение хозяина этой вещи. Без разрешения ею делиться нельзя: «Извини, но мы не можем играть этим. Эта вещь принадлежит моему брату, поэтому я не могу поделиться ею с тобой».

▪ *Выясните, какими вещами ваш ребенок особенно дорожит.* Вещи, которые представляют для ребенка особую ценность, перед приходом гостей убирайте, чтобы избежать возможных конфликтов.

### ***Шаг 2. Научите ребенка быть коллективистом***

Властные дети полагают, что все должно происходить так, как хотят они, и не задумываются над тем, чего хотят другие дети.

▪ *Бросьте жребий.* Этот способ просто находка, когда двое детей не могут договориться, кто будет выбирать или даже кто начнет игру.

▪ *Объясните ребенку, что гость вступает в игру первым.* Это элементарное правило сотрудничества обязывает ребенка уступить своему гостю право выбора игры или занятия.

▪ *Применяйте «бабушкино правило».* Это простое правило срабатывает как заклинание и делает отношения справедливыми: «Если ты разрезаешь пирог, то другой человек выбирает себе кусок». Это правило применимо во многих случаях, например: если ты выбираешь игру, то другой человек ее начинает, если ты разливаешь лимонад, то другой выбирает себе стакан.

▪ *Используйте таймер.* Приучите ребенка договариваться о времени – обычно несколько минут – для обладания каким-либо предметом. Кухонные или песочные часы подойдут для маленьких детей. Дети постарше могут использовать минутную стрелку наручных часов. Когда время выходит, предмет передается другому.

### ***Шаг 3. Гашение властного поведения***

Самый быстрый путь перехода к хорошему поведению – уловить момент, когда ваш ребенок ведет себя правильно, настроиться на его действия и подкрепить его попытки сотрудничества. Не забывайте описывать, что он сделал, чтобы повысить вероятность того, что ребенок попытается повторить подобное поведение: «Я обратила внимание, что ты поделил игрушки поровну на двоих» или «Я слышала, как ты спросил у Тани, во что она хочет поиграть». Поддержка постепенно поможет ребенку смягчить свое отношение и проявлять, больше сотрудничества. Если властное поведение не прекращается, обдумайте выбор тех или иных штрафных санкций.

### **План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка**

Начните с оценки своей личности. Например, насколько вы добродушны, деспотичны, независимы, властны, веселы, заботливы? А ваш супруг? Ваши остальные дети? В какой степени властное поведение ребенка является отражением вашего поведения или других существенных проблем. Начертите две колонки на листе бумаги. В первой перечислите те свои качества, которые может моделировать ваш ребенок, а во второй – возможные эмоциональные проблемы, имеющиеся у ребенка (такие как низкая самооценка, отсутствие друзей или неумение общаться с другими). Отметьте самое важное, над чем вы сразу же начнете работать. Составьте план поэтапного изменения проблемного поведения ребенка, обращаясь к описаниям других моделей поведения.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте *Дневник* поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи мыслей и составления плана изменений.

1. Какие моменты властного поведения вашего ребенка тревожат вас больше всего? Почему они вас тревожат? Что вы можете предпринять для того, чтобы пресечь такое поведение? Составьте план изменений.

2. Подумайте о позитивных аспектах властного поведения. Несмотря на то, что вы можете видеть в этом лишь негативные, раздражающие стороны, как могут деспотичные качества помочь вашему ребенку в жизни?

3. Как вы обычно реагируете на властные выпады ребенка? Какова его ответная реакция? Почему ваша реакция не приводит к изменению поведения? Подумайте, какие действия могли бы дать положительные результаты.

4. Осознает ли ваш ребенок, что порой ведет себя деспотично? Если нет, придумайте сигнал (оттягивание мочки уха или прикосновение к кончику носа), о котором будете знать только вы двое. Каждый раз, как только ребенок начнет так себя вести, используйте этот сигнал, чтобы сообщить ему, что его поведение неподобающее.

5. Понимает ли ваш ребенок, почему его деспотичность не приветствуется и даже отталкивает других людей? Подумайте, как объяснить ему это таким образом, чтобы он сам был заинтересован умерить свое командирское поведение. Наметьте основные пункты беседы.

6. Обратитесь к трем шагам, ведущим к снижению степени властности вашего ребенка, а затем выберите две или три стратегии, которым вы его научите. Запланируйте несколько практических занятий по их использованию дома, пока ребенок не сможет успешно применять их в отношениях с ровесниками.

А теперь, для изменения проблемного поведения ребенка, запишите, что вы предпримите в течение ближайших 24 часов, что бы начать процесс поэтапного изменения.

## **Как надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад**

- Готовиться к новым условиям жизни надо заранее.

- Нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелегкий для него период. Хвалить и благодарить, что помогает маме управиться с делами, восхищаться умением ладить со всеми.

- Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

- Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.

- Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.

- Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.

- Повысить роль закаливающих мероприятий.

- Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад.

- Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

- Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание.

- Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.

- Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.

- Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.

- Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

## **Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад**

- Настраивать ребенка на новый лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

- Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.

- Щадить его ослабленную нервную систему.

- Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.

- Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша. Одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

- Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

- Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.

- При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.

### **Почему же ребёнок плачет? И как лучше прощаться**

Он плачет, потому что слезы - единственный способ, которым ребенок может показать, что он **БЕСПОКОИТСЯ**. Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания.

- Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).

- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: "Я иду в магазин за покупками ", или "Я иду на работу печатать на компьютере"). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.

- Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам (это маленькому ребенку может быть не совсем удобно и понятно). Можно сказать: "Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь,

поспишь". Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.

- Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: "Ты будешь с воспитателем Марьей Ивановной и другими детками. Вы покушаете, потом погуляете, потом поиграете, а потом будете меня вместе встречать".

- Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом. Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещь (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.

### **Как избежать сцен и манипуляций**

Ребенок чувствует, что "сцены" портят его отношения с родителями. Победить "сцены" помогут "ритуалы".

"Ритуал" - это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом. Например, уходя, мама всегда:

- на три минутки берет малыша на руки;
- целует и говорит, куда уходит и когда придет;
- просит принести сумку (ключи, платочек и т. д.);
- говорит "спасибо" и "пока-пока";
- если ребенок плачет - говорит, что ей очень жалко, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;
- передает ребенка тому взрослому, с которым он остается;
- уходит.

Такое поведение помогает ребенку не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением. Ритуал помогает потому, что учит ребенка ДОВЕРЯТЬ взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.

### **Фразы, которые ухудшают ситуацию**



- "Ты же сам говорил (говорила), что хочешь в детский садик (с детками играть), почему ты теперь не хочешь оставаться?";
- "Не пускаешь меня на работу - не будет денег тебе на новую машинку!";
- "Ну, пожалуйста, можно мама пойдет на работу?!";
- "Ты же большой мальчик (большая девочка)! Как тебе не стыдно плакать!";
- "Если будешь так реветь - уйду от тебя и вообще не приду!".

Важно помнить: эти фразы не только не помогают ребенку, но даже вредят, потому что в них есть УПРЕК. Упрек ребенку в том, что он МЕШАЕТ маме делать какие-то ее дела. Мамы говорят такие слова просто потому, что не знают, как успокоить малыша, а ребенок слышит, что он - помеха маме в ее жизни, и еще больше переживает, тревожится и, как следствие, капризничает.

**"Я все умею делать сам!" Что должен уметь ребенок, который идет в детский сад?**

Надо сказать, что два года - самый замечательный возраст для обучения самостоятельности. На вашей стороне сейчас сама природа с ее законами психического развития маленького человечка. Ведь недаром третий год жизни ребенка называют периодом, который проходит под девизом: "Я сам!". Сейчас малыша вообще не нужно заставлять что-то делать самостоятельно - он только к этому и стремится, настойчиво и упорно, решительно отстаивая свое право делать все без вашей помощи и получая огромное удовольствие от достижения цели.

Не мешайте ребенку быть самостоятельным. Это важный момент! Именно сейчас, на третьем году жизни, ребенок может и должен овладеть всеми навыками самообслуживания: есть и пить, умываться и чистить зубы, одеваться и раздеваться, своевременно пользоваться горшком. Он с легкостью может научиться убирать за собой игрушки, вытирать тряпкой стол, аккуратно складывать одежду.

Планируя все свои дела, заранее закладываете в расписание час или полтора (в зависимости от особенностей поведения ребенка) "на самостоятельность". **Не делайте за ребенка того, что он может сделать сам.** С

другой стороны, не нагружайте его заданиями, с которыми он определенно не может справиться: постарайтесь, чтобы карапуз пореже испытывал ощущение собственного бессилия и почаще добивался успеха.

Поговорите с ним о возможных трудностях, объясните, к кому он может обратиться за помощью и как он это должен сделать. Например: Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». И воспитатель нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, обязательно скажи об этом. Попробуйте проиграть все эти ситуации дома.

Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои.

### **Что должен знать и уметь ребенок 3-х лет.**

- Трехлетний ребенок должен уверенно координировать движения корпуса, рук и ног и хорошо держать равновесие.

- Называть свое имя

- Может не отвлекаться 5-10 минут, выполняя задание по предложенной модели.

- Строит пирамидку из 3-х кубиков.

- К началу посещения детского сада прививайте ребёнку *элементарные навыки самообслуживания.*

Ребёнок должен уметь самостоятельно:

- мыть руки с мылом и вытирать их;

- ходить в туалет;

- одеваться, раздеваться, обуваться и разуваться с небольшой помощью взрослых в застегивании пуговиц

- умеет правильно сидеть за столом, пользоваться ложкой и вилкой, вытирать губы после еды салфеткой

- пользоваться носовым платком

- Собрать и положить игрушки в соответствующее место.

- Вспомнить, что он делал утром, днем, вечером.

**Обратите внимание, мы рекомендуем:**

*Памперсы, пустышки в детском саду лучше не использовать. Отучите ребенка от соски, груди. Заранее ознакомьтесь с общими правилами организации адаптации детей к детскому саду.*

### **"Как пойти в садик и не заболеть?"**

Примерно четверть детишек реагирует на помещение в детский сад "скрытым сопротивлением". Попросту - начинают часто болеть. И самое распространенное объяснение, которое состоит в том, что дети "подхватывают" простуду друг от друга - лишь одна из причин.

Но прежде всего малыши начинают болеть просто потому, что снижается иммунитет из-за резкой смены обстановки: другой режим, непривычная пища, много шума и впечатлений, переживания из-за разлуки с мамой... Наконец, очень часто именно перед походом в садик дети получают полный "комплект" прививок, что тоже негативно отражается на состоянии защитных сил организма.

Так что, вам обязательно нужно позаботиться об укреплении здоровья малыша.

В детском саду воспитатели тщательно следят за тем, сухая ли одежда у малышек. Обычно, не смотря на переполненность группы, им удастся проверить состояние одежек после прогулки и переодеть всех, кто в этом нуждается.

Внимание! Не забывайте оставлять в садике полный комплект запасной одежды для малыша.

Как защитить ребенка от простуд? Ну, конечно же, закалять!

Обливаться, ходить босиком, не кутать, помнить, что, если вы мерзнете, это еще не означает, что ребенку тоже холодно. Для того чтобы здоровый образ жизни малыша был совсем уж совершенным, к водным процедурам и хождению босиком (и вообще отказу от перегрева!) добавьте гимнастику и, по возможности, массаж. Весь "оздоровительный комплекс" вы можете обсудить с детским врачом.

**Какой режим дня принят в нашем детском саду?**

Внимательно ознакомьтесь с режимом дня детского сада.

Нередко трудности в адаптации к садику бывают вызваны именно тем, что ребенку никак не удастся привыкнуть к новому распорядку дня. **Нужно** привести режим дома в соответствие с "нормативами" детского учреждения. Перемены нужно вводить в жизнь ребенка постепенно и "малыми дозами". Каждый день понемногу сдвигайте все дела таким образом, чтобы в конце концов, приблизиться к садиковому режиму.

**А что же делать, если ребенок днем не спит?**

Есть, конечно, дети, которые уже лет с двух не нуждаются в дневном сне, но это большая редкость. Как правило, хотя бы до четырех лет, а то и больше, ребенку нужно днем спать хотя бы час-полтора. Если привычки спать днем у него до сих пор не было, можно поначалу просто укладывать его в кровать и читать ему книжку. Пусть не спит, но хотя бы полежит. Попробуйте предложить ему какие-то тихие занятия: можно дать ребенку в постель любимую мягкую игрушку или несколько книжек, которые он любит рассматривать. Самое важное сейчас - чтобы малыш постепенно усвоил сам факт, что после обеда наступает тихий час и что в это время нужно оставаться в кровати и вести себя очень тихо.

**Помните, что Ваш ребёнок в надёжных и профессиональных руках!**

**А детство бывает лишь однажды!**

## **Адаптация**

Живя в семье в определенных условиях, ребенок постепенно приспосабливается к условиям окружающей среды. Между организмом и этой средой устанавливаются правильные взаимоотношения, происходит адаптация организма к окружающим влияниям. Организм ребенка постепенно приспосабливается к определенной температуре помещения, к окружающему микроклимату, к характеру пищи и т.д. Под влиянием систематических воздействий со стороны окружающих ребенка взрослых, у него образуются различные привычки: он привыкает к режиму, способу кормления, укладывания, у него формируются определенные взаимоотношения с родителями, привязанность к ним.

В случае, если установленный в семье порядок почему – либо изменяется, обычно поведение ребенка временно нарушается. Так, поведение ребенка в первые дни пребывания в детском саду показывает, что этот процесс приспособления, т.е. адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро. У многих детей процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, но серьезных нарушений поведения и общего состояния. К таким нарушениям относят:

- Нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание)
- Нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый)

- Меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).

Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:

- Повышение температуры тела
- Изменение характера стула
- Нарушение некоторых приобретенных навыков (ребенок перестает проситься на горшок, его речь затормаживается и другое)

Длительность привыкания к новым социальным условиям, а также характер поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении зависят от индивидуальных особенностей. Дети одного и того же возраста

ведут себя по – разному: одни в первый, день с интересом следят за игрой детей, хорошо едят и спокойно ложатся спать, другие, наоборот, в первый день внешне спокойны, несколько заторможены, без возражений выполняют требования воспитателя, а на другой день с плачем расстаются с мамой, плохо едят в последующие дни, не принимают участия в игре, и начинают хорошо себя чувствовать только через 6-8 дней или даже позже. По всем этим признакам выделяются определенные группы, к которым принадлежит ребенок по характеру поведения при поступлении в детское учреждение. В зависимости от того, к какой адаптационной группе принадлежит ребенок, будет строиться работа с ним.

#### ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ И УМЕТЬ РОДИТЕЛИ:

1. Чем чаще ребенок будет общаться со взрослыми, детьми в квартире, во дворе, на игровой площадке около дома т.е. в различной обстановке, тем быстрее и увереннее он сможет перенести приобретенные умения и навыки в обстановку детского сада.

2. Неформальное посещение детского сада, т.е. прогулки по территории и сопроводительный рассказ о садике, как весело и хорошо другим деткам в детском саду.

3. Так как каждый поступивший ребенок требует к себе внимательного индивидуального подхода, то принимать детей следует постепенно, по 2-3 человека, с небольшими перерывами 2-3 дня.

4. В первые дни ребенок должен пребывать в группе не более 2-3 часов.

5. Для первых посещений рекомендуются часы, отведенные для прогулок, игр. Это позволяет наметить правильный подход и снять эмоциональное напряжение от первых контактов.

6. Установление эмоционального контакта ребенка и воспитателя должно в привычной обстановке в присутствии близкого человека. В первый день кратковременное знакомство с воспитателем, направленное на

формирование интереса к детскому саду, на установление контакта между ребенком и воспитателем в новой ситуации.

7. Очень полезны экскурсии по группе, в которых участвует воспитатель, родители и ребенок.

8. Отрицательное влияние на течение адаптации, а также на поведение детей при поступлении в детское учреждение оказывает отсутствие единства системы воспитания в семье и в детском саду.

#### НЕОБХОДИМО:

- До приема выяснить режим, применяемый в семье индивидуальные особенности поступающего ребенка;

- В первые дни не нарушать, имеющие у ребенка привычки, нужно постепенно менять режим и приучать ребенка к новому укладу жизни;

- Приблизить домашние условия к особенностям детского сада: внести элементы режима, упражнять ребенка в самостоятельности, чтобы он мог сам себя обслуживать.

Сразу хочется отметить, что не все мгновенно увидят плоды своих трудов, адаптация некоторых детей может протекать от 20 дней до 2-3 месяцев. Особенно, если ребенок заболел, в процессе адаптации. Иногда, после выздоровления, ребенку приходится привыкать заново. Не следует беспокоиться, глядя на ребенка подруги, который с первых дней вошел в новую среду без особых осложнений. Не забывайте все дети разные, каждый индивидуальность, к каждому нужен свой подход. Мы думаем, что с вашей помощью мы найдем ключик к каждому ребенку.

## **Воспитание мальчика и девочки – в чем разница?**

Попробуйте понаблюдать за младенцем некоторое время. Полчаса или час. И вы обязательно поймете, кто перед вами. Дети даже в таком маленьком возрасте ведут себя по-разному. Когда дети начинают осознавать свой пол? И как? В идеале мама и папа должны быть для детей образцами женственности и мужественности. Тогда самоопределение ребенка будет вполне естественным. А как мы с ними себя ведем? Одинаково ли отец прикасается к сыну и к дочери? Когда он держит на руках сына, учитывает ли он, что перед ним будущий мужчина. Если так, тогда не стоит его особенно ласкать. Это так? Что мы позволяем девочке, а не позволяем мальчику? Вспомните, как вы реагируете, когда мальчик начинает плакать. Чаще всего мы говорим: «Прекрати, ты же мальчик. Мальчики не плачут!» А что мы говорим, когда девочка начинает кричать или драться. Вспоминаете? «Ты же девочка! Разве так можно?» И куда, по вашему мнению, ребенку девать свой гнев или слезы? Ведь они есть. Они уже возникли. С детства мы приучаем мальчика не проявлять свои слабости. Говорим: «Ты должен быть сильным!» И это нормально. Мужчина должен быть сильным. Но потом мы жалуемся на бездушие наших сыновей. Возможно, вместе с необходимыми словами о силе, важно сочувствовать парню тогда, когда ему тяжело. Можно сказать: «Я знаю, что ты сильный. Я верю, что ты обязательно решишь эту проблему. И я сочувствую тебе. Я знаю, что тебе сейчас очень тяжело. Чем я могу тебе помочь?» Это очень важно делать. Тогда мальчик будет расти вместе с Вами сильным, и чувствительным. Он будет уверен в себе и в своих силах, с одной стороны. А с другой, он будет знать, что он может обратиться за помощью, если ему будет трудно. Когда мы говорим девочке: «Не злись. Не дерись» тем самым приучаем ее молчать, когда ее обижают, скрывать свои чувства, терпеть. Обычно не принято приучать девочку защищаться кулаками. Но все же, очень важно научить ее защищаться. Девочка имеет право чувствовать злость. Давайте признаем, что даже выражать ее, так же, как и парень. И даже когда не хватает слов, она имеет право применить силу для защиты себя. Мы не хотим



убедить вас в том, что нужно учить девочку драться. Важно учить ее и другим средствам защиты. Можно сказать ей: «Я вижу, что ты злишься и это нормально. Не надо драться сразу. Есть другие способы защищать себя. Ты можешь сказать обидчику: «Мне не нравится, что ты меня обижаешь. Если ты будешь делать это дальше, я буду защищаться. «Можно сказать также, что вы готовы помочь ей придумать вместе, как нужно было поступить в том или подобном случае. Таким образом, вы покажете девочке, что защищать себя - это хорошо. Только важно выбрать подходящую форму. Попробуйте увидеть в своей дочери или в своем сыне не только объект воспитания, но и человека, с которым можно о чем-то просто поговорить. Подумайте вместе с ребенком, и у вас появится много общих занятий. Папа с сыном могут вместе ходить на футбол, на рыбалку. Мама с дочкой могут, например, вместе пройтись по магазинам, зайти в парикмахерскую. Большинство родителей продолжают предлагать своим детям одни и те же игрушки. для девочек - куклы и столы с игрушечным посудой, для мальчиков - грузовики и пистолеты. Часто именно взрослым становится сложно принять тот факт, что дети хотят играть различными игрушками, и тогда можно услышать диалоги, подобные этому: - Мама, купи мне куклу! - Нет, сын, куклы для девочек, а ты - мальчик, мальчики не играют в куклы. - Мама, ну купи мне куклу!!! - Ладно, если тебе так хочется куклу, то почему бы нам не приобрести Кена или Человека-Паука? - Мама!? ... Если мальчик интересуется куклами или девочка играет в ковбоев - это вовсе не повод для волнений. В каждом из нас есть черты, присущие противоположному полу, и их ребенок тоже должен освоить. Ребенок сам подскажет нам, чего бы ему хотелось. Главное услышать его. Важно устанавливать отношения и проводить время с каждым ребенком отдельно. Иногда у ребенка есть потребность пообщаться с вами наедине. У него может быть к вам интимный вопрос. Да, не стоит жестко разграничивать для ребенка «женский» и «мужской» миры, физические и психологические различия, навязывать детям разные игрушки, одежду, роли в социальных играх (пожарные и спасатели в мальчишеских и медсестры и учительницы в девичьих) - честно говоря, не так

уж мы и далеки друг от друга. Главное, чтобы рядом с малышом были родители как образцы мужества и женственности.

## **Адаптация детей к детскому саду**

*(Психологические аспекты адаптации ребенка и семьи к условиям пребывания ребенка в ДОО)*

Родители, отдавая ребенка в дошкольное учреждение, беспокоятся за его судьбу. И это обосновано. Многие дети в период адаптации становятся плаксивыми, замкнутыми, агрессивными, тревожными. Это связано с тем, что не удовлетворяется одна из базовых потребностей - потребность в безопасности и защищенности. Ребенок впервые остается без близких людей в незнакомой обстановке. В семье он в центре внимания, а в детском саду один из многих, такой же как и другие. Это ломает сложившиеся у него стереотипы, требует психологической перестройки, изменения поведения, выработки новых умений. Уже с первых дней жизни у ребенка в семье формируются привычки, привязанности, определенное поведение, в основе которого лежит динамический стереотип, т.е. система определенных ответных реакций организма на последовательно действующие на него раздражители. К двум-трем годам стереотип поведения ребенка становится довольно устойчивым. При поступлении в детский сад привычные условия жизни в семье меняются. Это требует от ребенка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что является очень трудной задачей и часто приводит к стрессу.

Условия жизни ребенка меняются, когда он поступает в ДОО. Ребенка окружают новые люди, меняются приемы воспитания, обстановка.

Ко всему этому ребенку надо приспособиться и это происходит не всегда легко и быстро.

### **Основные особенности нормально текущего периода адаптации**

#### *Нарушения настроения*

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления. (Продолжительность – от недели до 1,5 месяцев).

#### *Нарушения сна*

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22–23 ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность – от 1 до 2 месяцев).

#### *Нарушения аппетита*

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам – рвоте, болям в животе, икоте, иногда – к пищевой аллергии (продолжительность – от 1 недели до 1 месяца).

#### *Понижение иммунитета*

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность – от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше).

#### *Нарушение поведения*

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просятся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т. д.) (продолжительность – от 1 недели до 2 месяцев).

## **Критерии адаптации к детскому саду (разработаны институтом педиатрии)**

### *Легкая степень адаптации.*

К двадцатому дню пребывания в ДОО у ребенка нормализуется сон, он нормально начинает есть. Настроение бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем. Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающему восстанавливается в течение двух недель при участии взрослого. Речь затормаживается, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. К концу первого месяца восстанавливается активная речь. Заболеваемость не более одного раза, сроком не более десяти дней, без осложнений. Вес без изменений. Признаки невротических реакций и изменения в деятельности вегетативной нервной системы отсутствуют.

### *Средняя степень адаптации.*

Нарушения в общем состоянии выражены ярче и продолжительнее. Сон восстанавливается лишь через 20—40 дней, качество сна тоже страдает. Аппетит восстанавливается через 20—40 дней. Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОО. Отношение его к близким — эмоционально-возбужденное (плач, крик

при расставании и встрече). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется. В игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная. Отношение к взрослым избирательное. Заболеваемость до двух раз, сроком не более десяти дней, без осложнений. Вес не изменяется или несколько снижается. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношениях со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Изменения вегетативной

нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез) — в течение полутора-двух недель.

*Тяжелая степень адаптации.*

Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами; аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональные нарушения стула, бесконтрольный стул. Настроение безучастное, ребенок много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДОО. Отношение к близким — эмоционально-возбужденное, лишенное практического взаимодействия. Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Речь не пользуется или имеет место задержка речевого развития на 2—3 периода. Игра ситуативная, кратковременная.

Тяжелая степень адаптации может проявляться в двух вариантах:

1) нервно-психическое развитие отстает на 1—2 квартала, респираторные заболевания — более трех раз, длительностью более 10 дней, ребенок не растет и не прибавляет в весе в течение 1—2 кварталов.

2) дети старше трех лет, часто болеющие, из семей с гиперопекой со стороны взрослых, заласканные, занимающие центральное место в семье, поведенческие реакции нормализуются к 3—4-му месяцу пребывания в ДОО, нервно-психическое развитие отстает на 2—3 квартала (от исходного), замедляются рост и прибавка в весе.

**Как сделать период адаптации малыша к новым условиям наиболее мягким? Как вести себя родителям, что стоит объяснить малышу заранее?**

**Рекомендации психолога:**

Желательно, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на эпикризисные сроки: 1 г 3 м, 1 г 6 м, 1 г 9 м, 2 г 3 м, 2 г 6 м, 2 г 9 м, 3 г.

**Необходимо заранее познакомиться с условиями ДОО и приблизить к ним условия воспитания в семье (режим дня, характер питания).**

**Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети,** почему Вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Например: “Детский сад - это такой большой дом с красивым садиком, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе - кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду очень много игрушек, там замечательная детская площадка, можно играть с другими детьми в разные игры и т.д.”. Другой вариант: “В детском саду дети играют друг с другом и вместе кушают. Я очень хочу пойти на работу, потому что мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский садик - потому что тебе там понравится. Утром я отведу тебя в садик, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в детском саду, а я расскажу тебе, что у меня произошло за день на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот детский сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло - осенью я начну тебя туда водить”.

**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 будите его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что он будет делать в саду после прогулки, куда он будет складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда.. В детском саду малышей обычно пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее “обещано”, - он чувствует себя увереннее.

**Формируем позитивный настрой.** Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим. Когда вы идете мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку

о том, как ему повезло - осенью он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, - ведь его приняли в детский сад. И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдет в детский сад.

**Рассказываем о том, что ждет ребенка в детском саду. Честно говорим о возможных трудностях.**

Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: “Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: “Я хочу пить”, и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю”. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: “Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать”.

**Первое время лучше не оставлять ребенка в детском саду на полный день.**

**Важно научить ребенка общаться со сверстниками** (поделиться игрушкой, поблагодарить). Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки. Ребенок привыкнет к детскому саду тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего малыша по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем легче будет вашему ребенку.



**Уменьшайте нагрузку на нервную систему:** на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.

**Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.**

Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня.

Забирайте первое время пораньше домой, создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

**Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить Вас.** Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помашите ручкой, после чего он спокойно идет в садик. Не надо затягивать утреннее расставание с ребенком, если он плачет: разденьте его, передайте в руки воспитателю, скажите, когда придете, и уходите. Воспитатель примет все меры, чтобы успокоить и отвлечь вашего ребенка. Дети, которые плачут при расставании с мамой, не редкость. Прежде чем решать, что делать в таких ситуациях, необходимо узнать у воспитателей, что бывает после ухода родителя. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся «традицию» расставания, придумать новые ритуалы. Договоритесь, что ребенок будет махать маме рукой из определенного окна (к нему ведь еще надо добежать, пока мама выходит на улицу, а это отвлекает от горестных мыслей). Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в отсутствие мамы, следят за временем в ожидании возвращения. Если мамы нет рядом, у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми – все эти причины в той или иной степени могут

провоцировать подобное поведение. В этом случае именно мама должна изменить свое внутреннее состояние. Полезно заранее, приучать ребенка к расставанию, провоцируя такие ситуации, когда малыш сам захочет попросить маму отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а вам нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, просите что-нибудь сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам. Ну и, конечно, не забудьте похвалить ребенка, когда ваши расставания на пороге детсада начнут проходить спокойно. Правда, надо быть готовым, что иногда ребенок будет встречать вас вечерним плачем. Не пугайтесь: это не означает, что ему там плохо, просто надо же как-то передать мамочке свои переживания и получить порцию нежности. Старайтесь приласкать ребенка до того, как он заплачет.

**Планируйте свою жизнь с учетом интересов малыша.**

Помните, что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность “подстроиться” под особенности адаптации малыша.

**Подчеркивайте, что Ваш ребенок, как и прежде Вам дорог и любим.** В период адаптации усиленно эмоционально поддерживайте его. Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим. Чаше обнимайте его и целуйте.

**Не угрожайте ребенку детсадом как наказанием за детские грехи, за его непослушание.**

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

**Повысьте роль закаливающих мероприятий.** Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.

**Вашего ребенка сложно накормить?** Приходилось сталкиваться с отсутствием аппетита, избирательностью в еде, медлительностью? Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните перекусы между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если у вас ребенок, который хорошо кушает, но его что-то не устраивает в еде, ее объемах или в сочетании блюд. А, возможно, ребенок ел дома под бабушкины сказки и ему просто не хватает привычных стимулов. Помогите воспитателям в этом разобраться и вместе поищите выход из ситуации. В любом случае стоит запретить кормить ребенка силой или запугивать. Попросите воспитателя без каких-либо комментариев убирать со стола тарелку, когда закончилось время обеда. Если взрослые не будут акцентировать внимание на еде, а позволят малышу самому решать, голоден он или нет, аппетит, возможно, вернется сам собой.

**Сами готовимся к тому, что нужно будет расставаться с ребенком.** Существуют разные мнения о том, стоит ли находиться маме рядом с малышом в начальный период адаптации к детскому саду. Казалось бы, что тут плохого, если мама посещает садик вместе с ребенком? Все довольны, малыш не плачет, мама спокойна. Но тем самым неизбежное расставание только затягивается. Да и другие дети, глядя на чужую маму, не могут понять - а где же в таком случае моя? Значимый взрослый, оставаясь в группе, наблюдать за своим ребенком порождает ситуацию двойственности, которая усугубляет в ребенке качество нерешительности и препятствует возможности обучиться спонтанному поведению в новой обстановке. Поэтому будет лучше для всех, если с первого же дня ребенок попытается остаться в группе один, без опеки мамы. А опытные воспитатели возьмут заботу о малыше в свои руки. Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне похода ребенка в детский сад или в

случаях, если ребенок заболевает: ребенок фиксирует родительские способы реагирования и включает их в собственную модель и стиль поведения. Поступление в сад — это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже "рвется" сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад. Чтобы помочь себе, нужно: - *быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье.* Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее. - *поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание.* Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь. - *воспользоваться помощью.* Если в саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько его маме, рассказав о том, как проходит адаптация, и, уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели. - *заручиться поддержкой.* Вокруг

вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит; любознательность и стремление к действию возникают и развиваются (как и умение говорить или ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям. Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.

## **Адаптация ребенка в детском саду: советы родителям**

Практически перед всеми молодыми родителями рано или поздно встает вопрос о необходимости отдавать ребенка в детский сад, ведь, увы, но декретный отпуск может длиться максимум три года. И далеко не в каждой семье есть возможность воспользоваться услугами няни. Да и бабушки далеко не всегда имеют возможность, да и. чего греха таить, желание дни напролет проводить с внуками. Вот тут – то на помощь родителям и приходит детский сад.

Ни для кого не секрет, что на сегодняшний день попасть в детский садик очень и очень непросто. Однако проблема того, как попасть в детский сад, в рамках данной статьи рассматриваться не будет. Зачастую бывает так, что родителям удается добиться практически невозможного – получить место в детском саду. Однако не успевают они порадоваться этому, как сталкиваются с еще большей головной болью – ребенок не хочет ходить в детский сад. И тут очень важная адаптация ребенка в детском саду.

Конечно же, можно отмахнуться от нежелания ребенка, абстрагироваться от диких криков по утрам и водить ребенка в детский сад насильно, утешая тем, что рано или поздно он привыкнет. Однако детские психологи утверждают, что данная тактика поведения родителей оказывает весьма негативное влияние на неокрепшую детскую психику. И зачастую последствия подобных походов в детский садик могут отравлять жизнь ребенку многие и многие годы.

### ***Причины отказа ребенка от посещения детского сада***

Данную проблему необходимо не игнорировать, а в срочном порядке решать. И первое, что необходимо сделать, это понять, почему ребенок капризничает, не хочет ходить в детский сад. Все дети являются абсолютно уникальными личностями, со своим образом мышления, взглядом на жизнь и способами проявления эмоций. А поэтому и причины, по которым ребенок активно протестует против посещения детского сада, также могут быть самыми различными. А, соответственно, и способы решения данной проблемы также

должны быть различными. Более того – каждый ребенок требует своего индивидуального подхода.

Как показывает статистика, нередко сами родители являются виновниками формирования у ребенка негативного отношения к детскому саду. И начинаются эти проблемы в самом начале – во время адаптационного периода, через который проходят все дети без исключения. Детские психологи и врачи – терапевты разделяют все деток на три основных группы, в зависимости от того, как у них протекает этот самый адаптационный период:

*Первая группа адаптации. В эту группу попадают те малыши, которые переносят адаптационный период наиболее тяжело. Подобные малыши сразу же после начала посещения детского сада начинают непрерывно болеть, причем абсолютно независимо от времени года. Кроме того, в подобной группе малышей не редки различные нервно – психические расстройства, зачастую довольно серьезные.*

*Вторая группа адаптации. Детишки, которые попадают во вторую группу адаптации, также сразу же после начала посещения сада начинают болеть различными простудными и острыми респираторными заболеваниями. Однако, в отличие от первой группы, у подобных малышей никаких нервно – психических расстройств не наблюдается, разве что некоторое легкое беспокойство в первые дни.*

*Третья группа адаптации. Ну а к третьей группе адаптации специалисты относят тех детей, у которых адаптационный период проходит абсолютно без всяких осложнений. Однако, к огромному сожалению, в подобную группу адаптации к детскому саду попадает лишь очень небольшое количество малышей. И родителям очень повезет, если их чадо войдет в нее – адаптация детей в детском саду пройдет в этом случае гладко.*

Очень часто родители спрашивают о том, какие факторы влияют на течение адаптационного периода. Одним из самых главных факторов – это тот возраст, в котором ребенок начал посещать детский сад. И, несмотря на то, что в ясельную группу детского сада начинается прием деток с полуторагодовалого

возраста, и врачи – терапевты, и детские психологи крайне не рекомендуют отдавать ребенка в детский сад раньше, чем ему исполнится три года.

В противном случае, если ребенок совсем маленький, родители непременно столкнутся и с частыми заболеваниями своего малыша, и с различными нервно – психическими расстройствами. Однако и в том случае, если ребенок пошел в детский сад в более старшем возрасте, надеяться на очень легкую, и уж тем более быструю, адаптацию надеяться не стоит, иначе можно очень разочароваться.

Как правило, продолжительность адаптационного периода равняется примерно одному месяцу. Но, естественно, она может очень сильно варьироваться – от недели и до нескольких месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей каждого конкретного ребенка.

### ***Что может доставлять психологический дискомфорт ребенку?***

Кстати говоря, нежелание ребенка идти в детский сад, страх перед ним в первые дни, и даже недели, после начала посещения вполне понятны и естественны. Более того – они свидетельствуют о том, что психологическое развитие ребенка протекает абсолютно нормально. Существует несколько основных факторов, доставляющих ребенку наибольший психологический дискомфорт:

#### *Окружающая обстановка*

Как всем известно, самым главным условием для психологического комфорта и уверенности ребенку жизненно необходима стабильность. Однако окружающая обстановка в детском саду радикально отличается от домашней обстановки. Причем зачастую ребенка из душевного равновесия могут выводить такие мелочи, на которые взрослый человек даже и внимания никакого не обратил бы – цвет занавесок, постельного белья, освещение и прочее.

#### *Режим дня*

Существует одна избитая истина – перед тем, как отдать ребенка в детский сад, обязательно постепенно переводите его на тот режим дня, который будет в



садике. Однако практически всегда родители игнорируют этот очень разумный совет. И в результате ребенок, который привык спать до 10 – 11 часов утра, неизбежно будет протестовать против того, что его в 7 утра насильно извлекают из теплой кровати и практически волоком тащат в детский сад. Да еще и любимая мамочка уйдет. Ну как тут горько не расплакаться?

Для того чтобы избежать лишнего раздражающего фактора для психики ребенка, необходимо заранее узнать распорядок дня в том детском саду, который будет посещать ребенок. И начинать, как минимум за месяц до предполагаемой даты первого посещения детского сада начинать приучать ребенка к нему. Этим самым родители в очень большой степени облегчат жизнь и себе, и своему малышу.

#### *Ущемленное эго ребенка*

Еще один фактор, против которого очень сильно протестуют очень многие дети – это коллектив. И в этом нет ничего удивительного – несколько лет весь мир крутился вокруг ребенка, его чувств, желаний и потребностей. А теперь ребенок окружен большим количеством детей, и он больше не является центром внимания, так как воспитатель при всем своем огромном желании просто физически не может отдавать все свое внимание каждому ребенку в отдельности.

Как правило, особенно сильным травмирующим фактором это является для тех детей, которые в семье одни, либо младшие. Ведь чего греха таить – младшие детки всегда бывают немного более избалованными, даже в том случае, если родители изо всех сил стараются ни в коем случае не разделять детей. Для того чтобы снизить степень тяжести данного травмирующего фактора, психологи советуют как можно чаще окружать малыша детьми – на детских площадках, детских праздниках.

#### *Незнакомые люди*

Достаточно большое количество незнакомых людей, которые начинают окружать ребенка, который пошел в детский садик. Воспитатели, няни, музыкальные и физкультурные работники – ребенку крайне тяжело привыкнуть

к ним. Ребенок начинает испытывать серьезнейший психологический стресс, который и проявляется криками и плачем.

Для того чтобы избежать этого, необходимо своевременно озаботиться вопросом социализации малыша. Не стоит держать кроху дома, вдали от общества. Чем чаще ребенок будет общаться с взрослыми людьми, тем безболезненнее для него пройдет период адаптации в детском саду. Ребенок может общаться с дальними родственниками, друзьями мамы и папы, в конце – концов, с бабушками на лавочке у подъезда.

Кстати говоря, очень многие детские психологи советуют родителям изыскать возможность, и заранее познакомить ребенка с воспитателем в детском саду. Как правило, педагоги не бывают против подобного и с удовольствием разрешают приводить малыша немного раньше, чем он пойдет в детский садик.

Кроме того, ни в коем случае нельзя игнорировать во время адаптационного периода и так рекомендуемое и психологами, и педагогами совместное пребывание в группе мамы и ребенка. Оно в значительной степени облегчает течение адаптационного периода. И это неудивительно: с одной стороны, ребенок постоянно находится с мамой, а с другой стороны – он имеет возможность знакомиться с коллективом, окружающей обстановкой. И те родители, которые сразу же приводят ребенка на весь день, сталкиваются с гораздо большим количеством проблем, чем те, кто был в это непростое для ребенка время адаптации к детскому саду рядом с ним.

#### *Отсутствие рядом мамы*

Для любого ребенка мама – это даже не центр вселенной, это вся вселенная. А в садике ребенок вынужден расставаться со своей горячо любимой мамочкой. И это не удивительно – ведь раньше – то вы были вместе неразлучно практически все время. Зачастую этот стрессовый фактор является одним из наиболее тяжелых в период адаптации ребенка.

Не стоит злиться на плачущего ребенка, который отчаянно хватается за одежду – он действительно искренне верит в то, что мама может уйти и не

вернуться за ним. И тот факт, что и вчера, и позавчера вы возвращались за ним, и сегодня тоже вернетесь, и любые другие разумные доводы не в силах унять панический страх ребенка.

Для того чтобы облегчить моральное состояние ребенка, необходимо заранее приучать ребенка к тому, что мама иногда уходит. Но всегда возвращается обратно. С самого раннего оставляйте кроху хотя бы на короткий промежуток времени – с папой, бабушкой, подругой. И во время адаптационного периода в детском саду ребенку будет гораздо легче.

Кстати говоря, детские психологи дают родителям еще один очень полезный совет. Зачастую бывает так, что воспитатель отвлекает ребенка разговорами, либо игрушками. И когда внимание малыша переключится с мамы на что-либо другое, дает ей знак, чтобы она незаметно уходила. Однако этого делать ни в коем случае нельзя. Подумайте сами – ведь ребенок очень быстро снова вспомнит о вас. И какие чувства испытает ребенок, обнаружив, что мамы нет рядом? Разочарование, обида, а в худшем случае горькое чувство того, что его предали. И что самое страшное – ребенок с очень высокой долей вероятности перестанет вам доверять. И уж поверьте – это приведет к возникновению огромного количества проблем, причем на всю оставшуюся жизнь. Ведь не зря психологи утверждают, что абсолютно все психологические проблемы людей берут свои корни именно из детства.

### *Неизвестность*

Еще одной причиной того, почему ребёнок не хочет идти в детский сад, является банальный страх перед неизвестностью. Ребенок просто – на просто боится того, чего он не знает. Зачастую родители, слыша об этом от психологов, удивляются и возражают – но ведь ребенок ходит в детский сад уже неделю – две! Однако помните о том, что для ребенка крайне важна стабильность? А ощущение стабильности у любого человека, а не только у ребенка, вырабатывается примерно через месяц после радикальных изменений в жизни.

Так неужели же в этом случае нельзя ничего поделаться? Конечно же, можно. Родители должны заранее, накануне, узнавать у воспитателя о том, что ожидается на следующий день – какие занятия, какие игры, меню. И обязательно очень подробно рассказывайте ребенку обо всем вечером, перед сном. А по дороге в садик еще раз расскажите об этом. Спустя несколько дней, когда ребенок убедится в том, что он заранее точно осведомлен о том, чего ему ожидать, он перестанет бояться неизвестности в детском саду.

### *Если проблема возникла не сразу*

Достаточно редко, но все же бывает так, что проблема возникает не сразу. Ребенок долгое время – несколько месяцев, а порой и лет, с охотой посещал детский сад. А вдруг неожиданно, ни с того, ни с сего, категорически отказывается идти в садик. Что же случилось? Почему ребёнок отказывается ходить в детский сад в этом случае? Причин также может быть несколько. Мы рассмотрим самые основные из них:

Конфликт с конкретным воспитателем.

Иногда бывает так, что ребенок с охотой идет в детский сад к одному воспитателю, а при виде другого закатывается в истерику. Ни в коем случае не ругайте ребенка. Дома спокойно поговорите с ним, и выясните – почему же кроха так не любит конкретного воспитателя. Если ребенок жалуется на то, что воспитатель кричит, либо плохо обращается с детьми, обязательно проверьте эту информацию, поговорите с другими родителями. И если слова малыша подтвердились, обязательно поговорите об этом с заведующей детским садиком – ведь дошкольное образовательное учреждение не место, где сотрудники могут давать выход своим эмоциям, и уж тем более срывая свое плохое настроение на безответных детях.

Если же ребенок просто молчит, и ничего не хочет рассказывать, родители могут пойти на небольшую хитрость. Поиграйте с ребенком в детский сад! Во время игры очень внимательно следите за словами и жестами малыша – рано или поздно вы получите полную информацию о том, что происходит с вашим

ребенком в детском саду. Ну а дальше необходимо действовать по ситуации. Очень редко, но приходится менять группу, или даже детский сад.

Очень часто причиной того, что ребенок капризничает и не хочет идти в детский сад, является банальная скука. Ребенку абсолютно неинтересно в детском саду, и в результате он хочет остаться дома, где возможностей для развлечения у ребенка гораздо больше. В таком случае единственное, что могут сделать родители – это поговорить с педагогами, работающими в детском саду. Если же это ничего не изменит, и ребенок по-прежнему будет откровенно скучать, родителям не останется ничего иного, как научить ребенка самому себя развлекать, и давать ему в детский садик свои любимые игрушки и игры. Однако помните о том, что детский сад посещают разные дети – и нет никакой гарантии, что новехонькую PSP разломают в первый же день.

### ***В каком случае детскому саду все же не быть?***

Однако, к огромному сожалению, в которых случаях, если ребёнок не хочет ходить в детский сад, лучше его и не водить туда. В противном случае последствия могут быть крайне тяжелыми. К таким случаям относятся:

*Слишком длительный период адаптации, без каких – либо улучшений: более трех месяцев.*

*Изменившее в сторону излишней агрессии поведение.*

*Тяжелейший нервный стресс, сопровождающийся энурезом, либо сильными ночными страхами.*

Если же по каким – либо объективным причинам у родителей нет ни малейшей возможности отказаться от детского сада, не стоит тянуть время, полагая, что скоро все пройдет само собой. Разумнее обратиться за помощью к детскому психологу, для которого адаптация детей к детскому саду – хорошо знакомое дело.

## **Первый раз в детский сад**

Вот все позади: и семейные советы с бурным обсуждением, когда идти ребенку в сад, и надо ли вообще туда идти, выбор детского сада, сбор документов, хождение по врачам, бесчисленные анализы. Наконец ребенок устроен. Родителям в предвкушение новой жизни, после пережитого напряжения, так хочется верить, что все трудности позади. Если бы это было так! Случается, для многих родителей наступает пора разочарования: детские слезы, капризы, отказы идти в детский сад, бесконечные болезни, претензии и обиды в адрес воспитателей. Можно ли избежать неприятных переживаний? Как помочь семье справиться с новой ситуацией? За что несет ответственность коллектив детского сада, а за что отвечают родители? Требуется время, чтобы семья приспособилась к новым обстоятельствам. Родителям приходится менять привычный образ жизни, подстраиваться под режим детского сада. Период адаптации индивидуален, может быть разной продолжительности. Легкая адаптация длится около месяца, при адаптации средней тяжести семья приспосабливается за два месяца, тяжелая адаптация тянется три месяца и очень тяжелая адаптация занимает около полугода и больше. Иногда даже встает вопрос, стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, что он «несадовый» ребенок. К детскому саду ребенка нужно готовить: рассказать, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например, детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем. В детском саду дети кушают, занимаются, играют, гуляют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе это тоже было интересно. Утром я тебя отведу в детский сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить своих детей в этот детский сад, но туда берут не всех. Тебе повезло.

Нам нужно подготовиться, купить необходимые вещи, выучить имена воспитателей и правила детского сада. Необходимо подробно рассказать ребенку о режиме детского сада, что, как, в какой последовательности он будет делать. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью и как это сделать. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как хочет он. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки другим детям. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков, и ему будет проще отпустить вас. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может уйти до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности, планы. Убедитесь, что вашей семье детский сад необходим сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с вами. Легче и быстрее привыкают дети, у чьих родителей нет выбора. Ребенок привыкает быстрее, если сможет построить отношения с большим количеством детей и взрослых. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и детьми. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Будьте снисходительны и терпимы к другим. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом. Теперь вы проводите с ним меньше времени, компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, хвалите его. Если ребенок готовится к детскому саду, если и семья и воспитатели настроены на сотрудничество, то сложности адаптации будут сведены к минимуму.

## **Дисциплина. Поощрение и наказание**

Научить ребенка дисциплине - одна из основных задач родителей. К сожалению, многие мамы и папы не утруждают себя тем, чтобы ставить перед ребенком рамки дозволенного. Некоторые бывают настолько подавлены плохим поведением ребенка, что не знают, с какого бока к нему подступиться. Другие считают, что устанавливать рамки дозволенного вовсе не обязательно, и перекладывают эту обязанность на плечи соседей, друзей, родственников, а чаще всего воспитателей или учителей. В большинстве случаев родители не решаются быть строгими к ребенку из-за того, что боятся потерять его любовь. Вместо того чтобы поставить ребенка на место, они игнорируют его плохое поведение со словами: "Дети есть дети".

Помните, установление рамок дозволенного целиком лежит на ответственности родителей, процесс воспитания нельзя пускать на самотек или откладывать на потом. Нужно ли ограничивать ребенка во всех его желаниях или лучше обходиться без контроля? Оказывается, только разумный баланс между строгими ограничениями и свободой действия позволит вашему ребенку гармонично развиваться. Умение следовать правилам – ранняя часть социализации. Дошкольники, которые не научились этому у своих родителей, будут иметь большие проблемы с адаптацией к детскому саду. Чтобы малыш приобрел навыки самодисциплины, правила на первом этапе должны быть навязаны ему извне. - Способность «подчиняться правилам и следовать им» важна для развития отношений между детьми.

Детей без таких навыков сверстники могут не принимать в игры, отвергать, и потом это очень сложно изменить, даже если навык появится. - Родители часто сами выполняют задачи самообслуживания за плохо слушающихся детей, предпочитая быстро и качественно сделать что-то самим, чем выслушивать отговорки ребенка. В результате к детскому саду такие дети обладают слабой или средней задержкой развития навыков самообслуживания. - Дети действительно хотят, чтобы их контролировали. Полная свобода привлекательна, но вызывает большую тревогу у детей, безопасность и



выживание которых зависит от их родителей. – По простым соображениям безопасности маленькие дети должны следовать правилам и быстро реагировать на указания родителей. Дети интуитивно чувствуют, что за родительскими «нельзя» скрывается забота о них.

Соответственно возникает вопрос: если ребенок чувствует себя более защищенным в условиях заведенного порядка и определенных правил поведения, то почему они норовят эти правила и порядок нарушить?

Почему постоянно жалуются родители и воспитатели? Ответить на вопрос можно так, дети восстают не от правил, а от способов их внедрения. Поэтому можно сформулировать вопрос: как найти путь к бесконфликтной дисциплине ребенка?

Думаю, о такой дисциплине мечтает каждый, существует множество эффективных дисциплинарных стратегий, работающих в разных обескураживающих ситуациях, но они требуют от вас умений, которые достигаются практикой и самоконтролем. Они не приходят на ум автоматически.

Но хорошо то, что эти стратегии не только останавливают нежелательное поведение, но в конечном итоге помогают ребенку почувствовать угрызения совести, а не желание отомстить, и таким образом он постепенно начинает чувствовать ответственность за свое поведение. Существует несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину. Данные правила прописаны в книге Гиппенрейтер Ю.Б «Общаться с ребенком. Как?» Правило первое Правила (ограничения, запреты, требования) обязательно должны быть в жизни каждого. Это особенно важно помнить родителям, которые стремятся как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. Правило второе Правил (ограничений, запретов, требований) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

Родители, прежде всего, должны определить для себя, «что можно детям» и «что нельзя». Правило третье. Родительские требования не должны вступать в явное противодействие с важнейшими потребностями ребенка. Потребность в

движении, познании, упражнении – это естественная и важная потребность ребенка. Им гораздо больше чем нам, нужно двигаться, исследовать предметы пробовать свои силы. Запрещать подобные действия - это все равно, что перегородить полноводную реку. Лучше позаботиться о то, чтоб направить ее в верное русло. А как можно поступить в тех или иных ситуациях. Упражнение «Продолжи предложение» - Исследовать лужи можно, но только ... (в высоких сапогах) Разбирать часы можно, но только ..... (если они старые и давно не ходят) - Играть в мяч можно, но только ... (не в помещении и подальше от окон)

Правило четвертое Правила (ограничения, запреты, требования) должны быть согласованны взрослыми между собой. Знакомо ли вам, когда мама говорит одно, папа другое бабушка-третье. Правило пятое Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен скорее быть дружественно-разъяснительным, а не повелительным. Любой запрет желаемого для ребенка труден, если он произносится сердитым и властным тоном. Объяснение должно быть коротким и повторяться только один раз. Разговор о дисциплине неминуемо приводит к вопросу о наказаниях, что делать, если ребенок, не смотря ни на какие ухищрения не подчиняется? Время от времени возникают ситуации, требующие вашего непосредственного вмешательства и контроля.

1. Соблюдайте последовательность Наказание приносит пользу и не причиняет вреда в том случае, когда оно закономерно, а не случайно. Если вы наказываете ребенка, поддавшись внезапному всплеску раздражения, то это однозначно нарушение правил игры и ничего хорошего из этого не последует ни для ребенка, ни для вас. По возможности предупреждайте ребенка заранее, за что и как он может быть наказан. Внимание: не запугивайте, не угрожайте, а предупреждайте!

2 Давши слово - держись. Обещали - выполняйте, то есть наказывайте.

Родители, полагающие, что бесконечные предупреждения и угрозы наказания лучше, чем сами наказания, ошибаются. Бесконечное выяснение отношений с ребенком на одну и ту же тему - не лучший способ проводить время. К тому же, если вы только постоянно грозитесь наказать, но никогда не

приводите свою угрозу в исполнение, ребенок может заподозрить, что вы не слишком уверены в себе и в справедливости того правила, которое пытаетесь отстаивать таким неубедительным образом. "Я тебя сто раз предупреждала! Теперь предупреждаю в сто первый и последний, а в следующий раз уже обязательно накажу!" – в подобном послании нет никакой полезной информации для ребенка.

3. Наказывайте только за конкретный проступок. Главный принцип такого вмешательства заключается в том, чтобы не страдали ни самооценка, ни уверенность в себе, а наказание принесло реальную пользу. Надо очень ясно представлять себе, что, зачем и почему вы делаете, а также понимать, чем именно было вызвано "наказуемое" поведение ребенка. Если он разлил воду на полу, потому что хотел помочь вам полить цветы, но не удержал в руках тяжелую бутылку, - это повод не для наказания, а для покупки маленькой и легкой лейки. А вот если ребенок сознательно совершает какое-то действие, которое прежде уже было однозначно запрещено, то это можно рассматривать как повод для наказания. При этом важно, чтобы запреты и наказания оговаривались заранее, а не тогда, когда проступок уже совершен.

4 Будьте искренни. Если уж наказывать - так от души! Не в том смысле, что очень сильно, а в том, что искренне, то есть лишь тогда, когда у вас есть твердая внутренняя уверенность: в данный момент можно поступить только так и не иначе. Как же наказывать? Каждый для себя решает сам. Единого эталона здесь не существует. Конечно, все зависит от возраста ребенка. Часто родители наказывают четырех-, пятилетних детей тем, что отнимают у них игрушки и привилегии. Такие наказания имеют смысл, когда плохое поведение было непосредственно связано с тем, что у ребенка отняли. Перед тем как наказать ребенка, родители должны предупредить его, если он не изменит своего поведения, то лишится игрушки. Не следует отнимать игрушку или лишать привилегии на длительное время. В этом случае ребенок будет думать не о собственном плохом поведении, а о несправедливости родителей. Смысл такого наказания заключается в том, чтобы показать ребенку связь между баловством,

велосипедом и его утратой. Как правило, такие связи помогают предотвратить повторения неправильных поступков.

Наказания бывают: Физическое наказание. Одной из распространенных негативных форм наказания является физическое наказание, основанное на страхе перед болью. Значительная часть родителей традиционно считает, что физическое наказание - довольно эффективный способ воздействия на детей. В некоторых семьях порка является основной мерой воспитания. Обычно ее применяют тогда, когда другие, более мягкие меры, такие как просьбы, уговоры, угрозы, не дают желаемых результатов. Порка действительно помогает подчинить ребенка воле родителей. Но при помощи физического наказания можно всегда достичь определенной цели и оказать влияние на кого угодно, а уж тем более, если речь идет о ребенке, т. е. значительно более слабом и практически беззащитном человеке.

Лишение любви. Очень распространенной формой наказания детей в семье является лишение ребенка части родительской любви. Эта форма действует очень сильно, поэтому применять ее нужно осторожно. Она может быть как полезной, так и повлечь за собой серьезные проблемы и для детей, и для взрослых. Суть наказания сводится к тому, что родители меняют привычный стиль отношений с детьми. Ребенок по-прежнему продолжает получать необходимую родительскую заботу, но лишается доли внимания и проявления родительской любви. Это наказание может дать эффективные результаты только в том случае, если между ребенком и родителями существовали действительно близкие отношения, основанные на доверии, любви и взаимном уважении. Если же этого не было, то такая форма наказания результата не даст, поскольку ребенку нечего будет терять. Такой метод воспитания нужно применять, учитывая возраст ребенка и индивидуальные черты характера. Чрезмерно чувствительный, легко ранимый малыш может испугаться, что родители перестали его любить. Если же ребенок поверит в это, наказание следует считать вредным, неподходящим для него. В раннем возрасте дети очень чувствительны к эмоциональному состоянию взрослых.

Отказ или отсрочка удовольствий. Эта форма наказания ограничивает поведение ребенка. Например, можно отказать ему в возможности пойти в театр, цирк, зоопарк, запретить общение с товарищами, лишить возможности играть с любимыми игрушками, то есть отказать в привычных удовольствиях. Подобные методы воздействия примитивны, но часто ошибочны. При использовании этого метода можно добиться положительного результата только в том случае, если сам ребенок считает это наказание справедливым и согласен с ним. Ситуация:

Ребенок балуется с велосипедом (разумно будет отобрать его у ребенка на некоторое время.) Ситуация: Ребенок кидается песком на других детей (стоит лишить привилегии играть в песочнице на один день. Ситуация: Одна девочка плохо вела себя во время обеда в кафе, и мама пригрозила ей: "Будешь и дальше вести себя так, ляжешь сегодня спать в семь часов". Девочка все равно продолжала шалить и в ответ получила: "Так- так. Не в семь, а в половине седьмого.» ( в данном случае можно сказать. Ошибка !!! Вместо того чтобы откладывать наказание на вечер, мама должна была просто отвлечь внимание девочки. Или пригрозить, что отправит ее за другой стол, что они немедленно уйдут из кафе. В этом случае девочка поймет, что ее поведение может привести к неприятным последствиям.) Ситуация: Вы проходите мимо комнаты сына, видите, как он сбрасывает все пазлы с полки на пол, разбрасывая их по всей комнате. (Концентрируйтесь не на том, как заставить ребенка подчиниться, а на разборке кусочков и уборке беспорядка. Помните, что тон вашего голоса и тщательный выбор слов могут сильно помочь или помешать достижению "сотрудничества" с ребенком. Начните с признания его права на такие чувства ("Да, это твоя комната"), но сохраняйте твердость. ("Но твоя комната – часть нашего общего дома, и каждый в нашей семье должен соблюдать установленные у нас правила"). Покажите ребенку, что ему тоже не безразлична проблема поддержания порядка.

## **Консультация для родителей «Адаптация детей 2-3 лет к детскому саду».**

Как облегчить ребенку привыкание к детскому саду Часто родители задают воспитателям вопросы: «Почему ребенок идет в детский сад со слезами, когда этот «ужас» закончится?» Действительно, у большей части детей младших групп адаптация к ДОО проходит болезненно: малыши долго не могут привыкнуть к детскому саду, устраивают истерики, некоторых от мам по утрам приходится «оттаскивать». Попробуем разобраться, почему так происходит и как облегчить адаптацию ребят в детском саду. Дети привыкают к детскому саду по-разному: кто-то с первых дней ходит в детсад с радостью, но, это скорее исключение из правил, а кто-то не может успокоиться целый день и родителей вечером встречает плачем. Чаще всего у 2-3-х летних малышей расставание с мамой сопровождается слезами, а потом они отвлекаются на игрушки и успокаиваются. И это нормально. Вопрос: «Когда ребенок привыкнет к детсаду и перестанет плакать ?». Пройдет время и адаптационный период завершится. Вот только длительность этого периода у каждого будет своя. Все зависит от степени адаптации детей. Выделяют 3 фазы адаптационного периода: Легкая. Длится от 1 до 16 дней. Средняя. Длится от 16 до 32 дней. Тяжелая. Может длиться до 64 дней. Причины, почему ребенок не может привыкнуть к детскому саду. Чтобы мамам было легче расставаться со своими дочками и сыночками по утрам, рассмотрим причины, по которым дети плачут. Устраните их — слезы исчезнут. Ребенок не подготовлен к посещению детского сада:· о не сформированы культурно-гигиенические навыки; о он не умеет самостоятельно играть с игрушками; о режим в семье не совпадает с режимом ДОО. Состояние здоровья. Болезненному ребенку адаптироваться в новых условиях тяжелее, чем здоровому.· Биологические причины:· о сильный токсикоз у мамы в период беременности; о осложнения при родах; о болезни в первые три месяца жизни. Индивидуальные причины. Некоторые малыши в первый день посещения дошкольного учреждения ведут себя· тихо и спокойно, а на 2-3 день начинают плакать, другие — наоборот, в первые дни устраивают

истерии, а потом их поведение нормализуется. Условия жизни в семье. Если ребенка возили к родственникам, посещали с ним знакомых, брали с собой в путешествия, то он гораздо быстрее привыкнет к новой обстановке детского сада. Ограниченное общение со сверстниками. Труднее всего адаптируются дети, круг общения которых был сведен к минимуму «мама-бабушка-папа». У таких малышей большое количество детей вызывает страх, желание спрятаться куда-нибудь, чтобы побыть одному. Как облегчить период привыкания к детскому саду. Оставляя ребенка в детском саду, родители беспокоятся, как он проведет день без них. Это нормальная реакция, ведь кроха остается с чужими людьми. К тому же, нежелание малыша заходить в группу, слезы, просьбы забрать его немедленно домой любую маму заставят волноваться. Поэтому хотим поделиться важными рекомендациями, как облегчить ребенку период адаптации. Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама — спокойный ребенок. Отдавая сына или дочку воспитателю, — пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама привела ребенка, раздела и все время оттягивает момент расставания, она дает повод малышу для страха и волнений. Совет: настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете его из детского сада и быстренько ушли — вот правильный алгоритм действий в первые дни. Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно. В период адаптации оставлять ребенка 2-3 лет в детском саду на целый день не рекомендуется. Начать нужно всего лишь с пары часов в день с постепенным увеличением времени пребывания. Одну-две недели малыша нужно забирать после обеда, потом после дневного сна и еще через несколько дней попытаться оставлять уже на целый день. Посещайте детский сад регулярно. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДОО. Придумайте «ритуал прощания» с ребенком. Долгих прощаний не устраивайте, уверенно говорите, когда заберете ребенка домой (после обеда, сна, вечером), целуете в щеку,

обнимаєте, машете рукой и уходите. Дайте ребенку «оберег» — вещь, которая будет напоминать ему о доме, например, фотографию, мамин шарфик, — мягкую игрушку. Можно дать «ключ от дома», без которого, пока не заберете малыша из садика, домой не попадете. Создайте мотивацию для посещения детского сада: нужно посмотреть, как кормят рыбок или соскучилась любимая игрушка и т.д. Никогда не обсуждайте то, что не устраивает вас в детском саду при ребенке.

- Если расставание с мамой проходит тяжело, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в детсад.

Ошибки родителей, затрудняющие адаптацию ребенка

Чего нельзя делать маме с папой в период адаптации ребенка 2-3 лет к садика:

- Нельзя пугать ребенка. Часто родители пугают своих детей детсадом: «Вот не будешь слушаться меня — пойдешь завтра в садик». Задумайтесь, разве место, которым пугают, способно вызвать позитивные эмоции? Нельзя наказывать за слезы при расставании. Никогда не сердитесь на ребенка за то, что он не хочет идти в детсад и плачет. Это вполне нормальная реакция для детей 2-3 лет. Лучше поцелуйте, обнимите его и еще разок уверьте, что вы его очень любите и обязательно заберете из детского сада. Нельзя обещать ребенку то, что потом не сможете выполнить. Например, если мама сказала, что заберет сразу после обеда, то она должна так и поступить. Из-за невыполненного обещания у детей часто случаются истерики. Как же тут не плакать, если мама обещала и не пришла, может она собирается оставить в садике на ночь. Так можно навсегда потерять доверие ребенка. Лучше говорить конкретно, что забрать сможете только вечером и не давать «пустых» обещаний.

Игры, помогающие быстрее адаптироваться к детскому саду

Игра — важный вид деятельности для ребенка. С помощью простых игр можно значительно облегчить период адаптации к детскому саду. Поиграйте со своими детишками в такие игры: «Детский сад» Во время игры в детский сад может быть много сюжетных линий:

- «Дети собираются на прогулку».
- «Дети обедают».
- «Дети приходят в детский сад».
- «Дети готовятся к дневному сну».
- «Дети на



прогулке».• Роль воспитателя может взять на себя мама или ребенок, а детишками пусть будут игрушки. С помощью игры малыш сможет постичь правила поведения в детском саду, привыкнет к мысли, что там хорошо.

«Сочиняем сказку» Предложите ребенку придумать сказку о том, как его любимая игрушка попала в детский сад и затем обыграйте ее. Пример сказки: «Жил на свете маленький Зайка. И вот пришло время идти ему в детский сад. Мама Зайчиха отвела Зайку в детский сад, а сама ушла за морковкой. Зайке сначала было страшно, хотелось плакать, но он сдержал слезы, потому что не хотел расстраивать маму. Потом он подружился с воспитателем и детьми. Оказалось, что в садике очень интересно: здесь учат рисовать, лепить фигурки из пластилина, даже есть музыкальные занятия, на которых детки танцуют и поют песенки. День в детском саду прошел быстро, а вечером за Зайчиком пришла мама, увидела, что он не плачет, очень обрадовалась. Вместе они радостные ушли домой».

«Хорошо-плохо» Родитель называет определенные действия, а ребенок должен определить, хорошо так делать или нет. При положительном ответе он хлопает в ладоши, при отрицательном грозит пальчиком и говорит: «Аяяяй». Варианты вопросов: играть с игрушками в детском саду;• плакать утром;• дружить с другими детками;• не проситься в туалет;• самостоятельно кушать суп;• мешать деткам спать во время дневного сна;• делать утром зарядку и т.д.• В заключение еще один важный совет родителям: старайтесь приходить за ребенком раньше, чтобы он не оставался одним из последних в группе, поддерживайте его во всем, хвалите за маленькие достижения, чаще улыбайтесь, сохраняйте спокойствие и скоро вы заметите, что ребенок начал ходить в детский сад с удовольствием.

## **Гиперактивное поведение у дошкольников**

В последнее время родители и педагоги всё чаще сталкиваются с детьми, двигательная активность которых выходит за рамки представлений о просто подвижном ребёнке.

С такими детьми трудно наладить контакт уже потому, что они находятся в постоянном движении: они не ходят, а бегают, не сидят, а ёрзают, не стоят, а крутятся или залезают куда-нибудь, не смеются, а хохочут, принимаются за дело и убегают, не дослушав задание до конца.

Внимание их рассеяно, глаза блуждают, взгляд трудно поймать. Взрослые жалуются на то, что ребёнок не даёт им покоя – он постоянно вмешивается в разговоры с ним всё время что-то случается, а для того чтобы добиться послушания, приходится повышать голос, но замечания не приносят результатов.

Во время организационной деятельности в детском саду такие дети часто вскакивают с места, не понимают, чего хочет от них воспитатель, не могут выполнить задание до конца, получают больше всех замечаний, окриков, «отрицательного внимания», мешают другим детям и обычно попадают в число «изгоев».

Претендуя на лидерство, эти дети не умеют подчинять своё поведение правилам или уступать другим и, как следствие, вызывают многочисленные конфликты в детском коллективе.

Гиперактивное поведение начинает появляться в большинстве случаев после четырёх лет и продолжается до подросткового возраста. Однако некоторые люди и в зрелом возрасте продолжают сохранять некоторые черты гиперактивности: излишнюю подвижность, суетливость, импульсивность, эмоциональность и болтливость. У детей гиперактивность проявляется через:

- чрезмерную невнимательность;
- отвлекаемость;
- импульсивность;

- подвижность.

Чрезмерная активность на фоне нарушений внимания приблизительно в пять раз чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. Эти расстройства могут обнаруживаться ещё до того, как ребёнок начинает ходить.

Не смотря на то, что этой проблемой занимаются многие специалисты, среди родителей и педагогов всё ещё бытует мнение, что гиперактивность – это всего лишь поведенческая распущенность, а иногда и просто «распущенность» ребёнка или результат неумелого воспитания.

Основными же причинами возникновения гиперактивности у детей, прежде всего, является:

- патология беременности, родов;
- инфекции и интоксикации первых лет жизни малыша;
- генетическая обусловленность.

Часто синдром гиперактивности сопровождается синдромом дефицита внимания.

## **АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ**

**Обведите кружком цифры напротив тех высказываний, с которыми Вы согласны.**

### **Мой ребенок:**

1. Очень подвижен, много бегает, постоянно вертится
2. Спит намного меньше, чем другие дети
3. Очень говорлив
4. Не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-то.
5. С трудом дожидается своей очереди (в играх, в магазинах)
6. Начинает отвечать, не дослушав вопроса, или, наоборот, задав вопрос, не слушает ответа.
7. Часто мешает другим, вмешивается в разговоры взрослых

8. Не может спокойно дожидаться вознаграждения (если, например, обещали ему что-то купить)

9. Часто не слышит, когда к нему обращаются

10. Легко отвлекается, когда ему читают книгу.

11. Часто не доводит начатое дело (игру, задание) до конца

12. Избегает занятий, где требуется длительное сосредоточение.

**Вывод:** Если вы обозначили больше шести признаков, можно сделать вывод о повышенной двигательной активности.

С появлением гиперактивного ребёнка в группе возникает немало проблем и воспитателю следует помнить, что многое зависит от поведения самих взрослых, стратегии и тактики общения с таким ребёнком.

## **ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ.**

*ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧТО ПРЕСУЩАЯ ДЕТЯМ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ ГИПЕРАКТИВНОСТЬ ХОТЯ И НЕИЗБЕЖНА, НО МОЖЕТ УДЕРЖИВАТЬСЯ ПОД РАЗУМНЫМ КОНТРОЛЕМ С ПОМОЩЬЮ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ МЕР.*

### ***ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ ВЗРОСЛОГО И ЕГО ОТНОШЕНИЯ К РЕБЕНКУ.***

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
- помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность ребенка не являются умышленными;
- контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;
- не давай те ребенку категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
- стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;

- избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой – завышенных требований к ребенку;

- реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.);

- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;

- не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за поступок (нужно договариваться);

- выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;

- для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию;

- спокойствие, только спокойствие!

- "Движение - это жизнь", недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.

- научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним "рецепт" обретения внутренней гармонии - это йога. Для кого-то больше подойдут другие методы релаксации. Хороший психолог подскажет вам, что это может быть: арттерапия, сказкотерапия или, может, медитация.

### ***ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО МИКРОКЛИМАТА В СЕМЬЕ.***

- уделяйте ребенку достаточно внимания;

- проводите досуг всей семьей;

- не допускайте ссор в присутствии ребенка;

- и не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.

### ***ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ И МЕСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ.***

- чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;

- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;

- оградите ребенка от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;
- избегайте по возможности больших скоплений людей;
- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;

### ***ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ***

• Обдумывая рацион ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Гиперактивному малышу больше, чем другим деткам необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов. Еще одно правило: если ребенок не хочет есть - не заставляйте его!

### **ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ, ИМПУЛЬСИВНЫХ, ПОДВИЖНЫХ ДЕТЕЙ.**

#### ***«СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ».***

Цель: Научить детей договариваться друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Ведущий говорит: « Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что – то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т. д.

Что бы третья нога действовала «дружно», ее можно связать. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но и спинками, головами, животами, коленками ....

#### ***«ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС МОЖНО».***

Цель: Дать ребенку возможность сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять его поведением.

Договоритесь с детьми, что когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать «1 минута, 5 минут, 10 минут... час, тишины». Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет «1 минута, 5 минут, 10 минут... час можно», когда им разрешается прыгать, бегать, кричать и т. д. (без агрессии и конфликтности)

Оговоренное время можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены. И какое поощрение или наказание будет следовать за невыполнение правил (можно менять).

### ***«ЛАСКОВЫЕ ЛАПКИ».***

Цель: Снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6 -7 мелких предметов различной фактуры: мех, кисточку, бусы, стеклянный флакон, вату, и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке, - отгадать предмет.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно меняться местами, или играют дети друг с другом.

### ***«КРИЧАЛКИ, ШЕПТАЛКИ, МОЛЧАЛКИ».***

Цель: Развитие наблюдательности, умение действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный. Желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталки» можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» -

синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

### **«КОЛОКОЛЬЧИК»**

Цель: Развитие слухового восприятия.

Все сидят в кругу, выбирается водящий. Ему завязывают глаза, а колокольчик дети передают по кругу. Задача водящего – поймать того у кого колокольчик. Перебрасывать колокольчик нельзя.

Гиперактивность - это не болезнь, это небольшое отклонение от нормы, но при этом и махать на нее рукой, дескать, само пройдет, тоже не выход. Увы, может и не пройти. И тогда подросший ребенок начнет испытывать проблемы в школе, ему трудно будет строить отношения со сверстниками и старшими, и удержать его под заботливым маминым крылом вряд ли удастся.



## **Адаптация детей раннего возраста к детскому саду.**

**Цели рекомендаций:** повышение психолого-педагогических знаний у родителей будущих воспитанников детского сада; развитие позитивного и доверительного взаимодействия родителей и педагогов детского сада.

### **Адаптация ребенка к детскому саду.**

*“...Твёрдо убеждён, что есть качества души, без которых человек – не может стать настоящим воспитателем, и сред этих качеств на первом месте умение проникнуть в духовный мир ребёнка.” Сухомлинский В.А.*

*“Адаптация к условиям пребывания в детском саду у разных детей протекает неодинаково, что зависит в основном от особенностей нервной системы. Внешними проявлениями трудностей адаптации могут быть нарушения сна, аппетита, необоснованные капризы. Чтобы облегчить течение адаптационного процесса, подготовку к этому ответственному в жизни ребёнка событию следует начинать заблаговременно”. Т.В.Костяк.*

**Адаптация** – от лат. “приспособляю” – это процесс развития приспособительных реакций организма в ответ на новые для него условия.

Актуальность проблемы состоит в том, что детский сад – это первый вне семейный институт, первое воспитательное учреждение, с которыми вступают в контакт дети. Поступление ребёнка в детский сад и начальный период нахождения его в группе характеризуются существенными изменениями окружающей среды, его образа жизни и деятельности. От того насколько ребёнок подготовлен в семье к переходу в детское учреждение, зависит и течение адаптационного периода, и его дальнейшее развитие. От того как проходит привыкание ребёнка к новому режиму, к незнакомым людям зависит его физическое и психическое развитие, помогает предотвратить или снизить заболеваемость, а также дальнейшее благополучие, существование в детском саду и семье.

Благоприятные бытовые условия, соблюдение режима питания, сна, спокойные взаимоотношения членов семьи и многое другое – всё это не только

полезно для здоровья, но и является основой для нормальной адаптации ребёнка при поступлении в детский сад.

Чтобы период адаптации детей проходил легче, необходима профессиональная помощь семье. На помощь семье должен прийти детский сад. Детский сад должен стать “открытым” по всем вопросам развития и воспитания.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается.

***Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую:***

1–	6	дней	–	лёгкая	адаптация;
6–	32	дней	–	адаптация	средней тяжести;

от 32 до 64 дней – тяжёлая адаптация.

**При лёгкой адаптации** отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение первого месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям всё нормализуется. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1– 2 недели. Речь может затормаживаться, но ребёнок может откликаться и выполнять указания взрослого. Ребёнок, как правило, не заболевает в период адаптации.

**При адаптации средней тяжести** эмоциональное состояние ребёнка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Заболевание длится 7– 10 дней и завершается без каких– либо осложнений. Сон и аппетит восстанавливаются через 20– 40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Отношение к

близким – эмоционально– возбуждённое плачь, крик при расставании и встрече. Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речевая активность замедляется. Вегетативные изменения в организме: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щёки, шелушение кожи (диатез) – в течение 2–х недель. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкая к новой ситуации.

**Самой нежелательной является тяжёлая адаптация,** когда эмоциональное состояние ребёнка нормализуется очень медленно (иногда этот процесс длится несколько месяцев). В этот период ребёнок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Ребёнок плохо засыпает, сон короткий. Вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, неконтролируемый стул. Реакции ребёнка, направлены на выход из ситуации: это либо активное эмоциональное состояние (плачь, негодующий крик, агрессивно–разрушительные реакции, двигательный протест). Либо активность отсутствует при выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость). Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Может иметь место задержка речевого развития.

### **Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода**

1. Возраст ребёнка. Труднее адаптируются к новым условиям дети в возрасте до двух лет. После двух лет дети значительно легче могут приспособиваться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту они становятся более любознательными, у них более богатый опыт поведения в разных условиях.

2. Состояние здоровья и уровень развития ребёнка. Здоровый, хорошо развитый ребёнок легче переносит трудности социальной адаптации.

3. Сформированность предметной и игровой деятельности. Такого ребёнка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.

4. Индивидуальные особенности. Дети одного и того же возраста по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни дети плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребёнка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребёнок с интересом следит за игрой других детей. Другие, наоборот, в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель. Эти дети нуждаются в особой помощи воспитателя и родителей. Внешне спокойное, но подавленное эмоциональное состояние может длиться долго и привести к заболеванию.

5. Условия жизни в семье. Это создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков, а также личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и детьми, самостоятельно обслуживать себя и т. д.) Если ребёнок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения.

Мальчики более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Всегда нелегко привыкают к детскому саду единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

#### **Причины тяжёлой адаптации к условиям ДОУ:**

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
2. Наличие у ребёнка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.

4. Несформированность элементарных культурно– гигиенических навыков.

5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

**Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются:**

- глубокий сон;
- хороший аппетит;
- бодрое эмоциональное состояние;
- полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;
- соответствующая возрасту прибавка в весе.

## **Консультация "Второй ребенок в семье"**

Нередко появление второго ребенка в семье становится настоящим психологическим ударом для старших детей, когда заветное ожидание младшего брата или сестрички сменяется обидами, связанными с отсутствием внимания родителей к его собственной персоне.

Старший ребенок некоторое время является единственным. Все родительское внимание уделяется ему одному, на него возлагаются немалые надежды. В воспитании первенца молодые родители могут допустить ошибки, которые, в большинстве случаев, не допускают в воспитании второго ребенка. Ни второй, ни последующий ребенок не будут также полностью владеть вниманием родителей, как владел им первый. Психологи не зря считают положение старшего ребенка самым сложным.

С рождением второго ребенка первенец теряет определенную долю родительского внимания, которое считает своим по праву. С новым положением ему трудно смириться, он еще мал, чтобы понять, что малыш требует большого внимания и заботы. Часто старший ребенок задается вопросом: «Чем он хуже младшего, в чем он провинился, почему родители перестали его любить как прежде?» Немаловажно разъяснить первому ребенку, что его любят также сильно, как прежде, и постараться привлечь его к уходу за крохой, научить его любить своего меньшего братика или сестренку, а прививать эту любовь можно еще на этапе беременности. Если в семье господствует любовь и взаимопонимание, если родители и первенец вместе ожидают рождения второго малыша, психологический кризис у первого ребенка проходит быстрее и не так болезненно. Дочки в силу своего материнского инстинкта помогают ухаживать за малышом охотно, с удовольствием нянчатся с меньшими членами семьи.

На этом этапе важно, чтобы на плечи старшей дочери не обрушивалось слишком много ответственности, не следует перекладывать свою заботу по уходу за крохой и требовать большего, чем она может сделать. Следует не забывать, что первенец, тоже нуждается в защите, причем порой младший

выступает в роли обидчика. Позиция «ты старше и должен уступать» не всегда правильна. Как в старшем, так и в младшем ребенке должна воспитываться способность идти на уступки и находить компромиссы. Интересно то, что рождение третьего малыша, первенца огорчает редко. Испытав ревность при появлении второго малыша, и смирившись с данной ситуацией, старший как бы освобождается от отрицательных эмоций.

Средний и младший ребенок никогда не почувствуют себя единственными. Второй ребенок будет всегда делить любовь, и внимание родителей со старшим ребенком. В положении самого младшего также имеются свои достоинства и свои недостатки. Преимущества: меньше ответственность, чем у старшего. Младшему малышу принято уступать, и нередко младшие данным положением пользуются, требуя то, что при иных ситуациях они бы не получили. Родители в воспитании младшего ребенка могут избежать оплошностей, совершенных со старшим, излишняя строгость и требовательность им не грозит.

Недостатком может считаться то, что окружающие и он сам все время сопоставляют его со старшим, ему все время приходится подтверждать, что он ничуть не хуже, а может даже и лучше старшего. Особенно сильно формируется конкуренция у однополых детей с маленькой разницей в возрасте. Меньшая сестра примеряет вещи старшей и задается вопросом: «Кто из них красивее?» Нередко младшие сестрички испытывают зависть по отношению к старшим и формируют в себе комплекс неполноценности. Он заставляет женщин в жизни ориентироваться не на свои чувства и мысли, а на достижения и ошибки своей старшей сестры. Привычка за старшей сестрой донашивать вещи, может заставить девушку вначале у своей сестры отбивать поклонников, а вслед за тем, вероятней всего, вносить раздор в ее семью, вместо того, чтобы создавать свою и заводить друзей.

Родителям следует относиться к внутреннему состоянию среднего и младшего ребенка внимательней, поощрять их самостоятельность и почитать индивидуальность. После появления в семье третьего ребенка бывший младший может испытать нечто подобное на кризис первенца: ощущение

заброшенности, ревность, отсутствие родительского внимания и любви. Тем не менее, как показывает практика, средний ребенок легче переносит рождение нового члена семейства, чем в свое время старший. Это связано с тем, что средний малыш с первого дня появления на свет, привык делить родительское внимание со старшим.



## Почему дети лгут?

Обман возникает после 3,5-4 лет, так как до этого возраста внутренняя речь детей еще недостаточно развита. Они не умеют говорить «про себя», потому и рассказывают все, что приходит в голову.

С развитием внутренней речи появляется и «внутренняя цензура». Дети начинают искать способы обхода неприятных ситуаций, например, наказания. А выводы он делает из наблюдения за близкими людьми, и от того, насколько искренними складываются отношения с взрослыми, зависит то, насколько малыш будет правдив. Движущей силой в желании ребенка обманывать является страх потерять любовь близких, их расположение, страх быть наказанным, униженным.

«Что делать, если ребенок обманывает?»

- Необходимо понять возможные причины лжи и проанализировать ее (ребенок соврал безвинно или намеренно).

- В ситуации, когда ребенок все-таки сознался во лжи, ни в коем случае не надо наказывать его, лучше поддержать, чтоб он поверил в собственные силы: если смог сознаться, что сказал неправду - значит еще не все потеряно.

- Если видите, что ребенок не хочет сознаваться, не нужно заставлять его это делать, лучше рассказать сказку или придумать историю о том, к чему приводит ложь и сколько она может доставлять неприятностей.

- Во время разговора с ребенком не надо спрашивать у него, правда ли то, что он сейчас рассказывает, потому что это как раз и поставит его в ситуацию необходимости обмана.

- Если вы знаете, что ребенок в данный момент лжет, можно сказать: «ты рассказал очень интересную занимательную историю», - давая ему понять, чем отличается ложь от правды.

- Учитывая то, что детям дошкольного возраста свойственно подражать окружающим, старайтесь быть честными сами, следите за своей речью.

- Желательно делать все, что зависит от взрослых, чтоб ребенок постоянно чувствовал и ощущал родительскую любовь к нему.

- Во взаимоотношениях с ребенком родителям, особенно маме, необходимо как можно чаще использовать телесный контакт.

Материал подготовила педагог-психолог МБДОУ № 213 Семичева М. В.

## **Почему дети разные?**

Почему одни дети ведут себя спокойно, а другие неутешно плачут, как только закроется дверь за мамой или папой? Почему некоторые дети при поступлении в детский сад отказываются играть, не вступают в контакт с воспитателем, долго не могут освоиться в группе, а другие с первых дней чувствуют себя, «как рыба в воде»? Отрыв от дома и близких, встреча с новыми взрослыми, незнакомыми детьми могут стать для ребенка серьезной психической травмой. Малыш может воспринять это как отчуждение, лишение родительской любви, внимания, защиты. Очень важно, чтобы этот переход был плавным, мягким, бестравматичным.

Нетрудно заметить, что уже в первые годы жизни дети отличаются друг от друга поведением. Одни шустрые, энергичные, другие более пассивные, третьи хотя и активны, но медлительны. Идеал большинства взрослых - послушный ребенок. Но не к каждому малышу подходит этот эпитет. Драчун и «паинька», «сорви голова» и робкий, боязливый, неумелый, требующий постоянной опеки и вполне самостоятельный - вот какие они разные, наши малыши!

Отчего же зависят индивидуальные особенности детей? В этом важно разобраться! Многое, безусловно, решает воспитание. Ребенок не рождается добрым или жадным, послушным или капризным, самостоятельным или неумелым. Эти особенности складываются постепенно, под влиянием условий жизни и воспитания. Имеет значение и состояние здоровья ребенка. Если малыш ослаблен, много болеет, он может стать вялым, раздражительным, капризным.

Но ведь есть случаи, когда дети растут и воспитываются в одинаковых условиях, в одной семье, одинаково здоровы, а ведут себя по-разному. С самого рождения дети отличаются друг от друга особенностями нервной системы, накладывающими отпечаток на поведение ребенка. Эти особенности сказываются на общей подвижности малыша, быстроте движений, темпе речи, на том, как скоро и легко возникают чувства и насколько они сильны. Вследствие этого дети очень рано начинают проявлять себя как шустрые или

медлительные, энергичные или вялые, более или менее эмоциональные. Один ребенок бурно выражает свои чувства: будучи недоволен, громко плачет и столь же ярко выражает радость, заливаясь смехом, приходя в восторг. Другой при подобных же обстоятельствах лишь тихонько хнычет или добродушно улыбается.

Тип высшей нервной деятельности очень устойчив и мало поддается изменениям. Однако надо иметь в виду, что ярко выраженные представители того или иного типа нервной системы встречаются среди детей реже, чем так называемые «переходные». Другими словами, ребенок может проявлять в своем поведении особенности, свойственные как одному, так и другому типу.

Случается также, что истинный тип высшей нервной деятельности как бы маскируется под влиянием условий жизни и воспитания. Например, возможно, что ребенок от природы быстрый, подвижный, а его флегматичная мама не дает возможности активно двигаться. Постепенно он становится малоподвижным, флегматичным.

Чрезмерная строгость в отношении к ребенку, злоупотребление наказаниями, постоянные запреты также могут привести к маскировке типа высшей нервной деятельности, при которой ребенок с сильными нервными процессами, подвижный может стать робким, тихим, малоактивным. Однако в первые годы жизни типологические особенности проявляются наиболее отчетливо.

### **«Уравновешенный ребенок»**

Дети с сильными, уравновешенными нервными процессами, чаще всего настроены бодро, плачут изредка и не без существенной (с их «точки зрения») причины, а при ее устранении быстро успокаиваются. У них преобладают положительные эмоции - радость, удовольствие. Сон глубокий и продолжительный. Такой ребенок легко вступает в контакт со взрослыми, детьми, не боится новых людей, что благоприятствует формированию общительности. Однако, если родители, добиваясь послушания, будут запугивать малыша, он может стать боязливым, замкнутым, плаксивым.

### **«Шустрики»**

У таких детей процесс возбуждения сильнее, чем процесс торможения (условно назовем их легковозбудимыми). Особенностью их физического развития на первом году жизни является неравномерное увеличение веса по месяцам - то в пределах нормы, то ниже ее.

При приближении времени кормления такие младенцы обычно проявляют большую нетерпеливость: громко и продолжительно плачут. Приняв небольшое количество пищи и утолив голод, может тут же уснуть.

Сон таких детей неглубокий, чуткий. Малейший разговор, даже шорохи в комнате, где спит ребенок, могут разбудить его.

У таких детей обычно легко формируется общительность. Они быстро вступают в контакт с незнакомыми детьми, но нередко являются и зачинщиками конфликтов, так как им труднее, чем другим детям, сдерживать свои желания и побуждения. Понравилась лопатка, которую держит в руках сосед, тут же тянет ее к себе; на бегу толкает кого-то. Он и не хотел этого, но его вечная неугомонность делает его «без вины виноватым».

Воспитывая таких маленьких непосед, надо особые усилия направлять на развитие у них выдержки, положительных взаимоотношений с детьми и взрослыми, интереса к занятиям, требующим усидчивости, устойчивого внимания. Этого можно добиться своей эмоциональностью, искренней заинтересованностью, одобрением самых небольших успехов малыша.

### **«Тихони»**

Нервные процессы этих детей характеризуются преобладанием торможения. Они медлительны, невозмутимы, благодаря ровному, спокойному поведению не доставляют обычно хлопот. Но некоторых взрослых (холериков), которые сами привыкли все делать в быстром темпе, могут раздражать своей медлительностью. Ребенку надо помочь преодолеть присущую ему инертность, а не сердиться за медлительность.

Дети этого типа нередко имеют вес, превышающий средние нормы, хороший устойчивый аппетит. Едят медленно, обстоятельно. Сон их глубок и

продолжителен. А вот активности им порой не хватает. Заметив это, взрослые должны чаще побуждать малыша к разнообразной деятельности, к проявлению самостоятельности. Не следует делать за ребенка то, что он может выполнить сам, хотя и не так быстро, как этого хотелось бы взрослым. Проявите чуточку терпения! Ребенка порадует и подбодрит похвала взрослого, одобрение пусть самых малых его успехов.

Возможно, некоторым взрослым нравятся медлительность и невозмутимость ребенка, и они не стараются преодолеть его инертность. Ведь такой ребенок не доставляет много хлопот, в общем-то, это удобно! Но следует в таком случае подумать и о его будущем. Пройдет время, малыш подрастет и станет школьником. Его медлительность может мешать ему в учении, а неловкость и нерасторопность в играх сделают его предметом насмешек сверстников.

#### **«Впечатлительные дети»**

Эти дети требуют особого ухода, потому что их тип нервной системы условно называют слабым. Эти дети очень чувствительны ко всему происходящему вокруг, они чутко реагируют на настроение окружающих, а их собственное настроение отличается неустойчивостью. Самые малозаметные причины могут огорчать их и вызывать плач. Если такого ребенка ничто не беспокоит, он приветлив. Радость выражает улыбкой или тихим смехом, а будучи недоволен чем-то, хнычет, стараясь привлечь внимание взрослых. Это деликатные дети, не требовательные, но остро переживающие малейшие обиды. Они быстрее, чем другие утомляются, что особенно заметно у самых маленьких. Сон их неглубок, потому что для полноценного отдыха им нужно создавать спокойную обстановку, по возможности исключать шумы.

Подрастая, такие дети могут чувствовать себя неуютно в обществе сверстников: то кто-то толкнул его, то сломал песочный пирожок, то взял формочку. Для других детей это может и не иметь значения: толкнули - он отошел, сделал другой пирожок, взял свою формочку, а нашему малышу - «слабышу» безразлично, он огорчается и старается уединиться. Такие дети

более остро реагируют на все новое: могут пугаться непривычной обстановки, незнакомых взрослых, большого количества других детей. Зачастую именно они трудно и болезненно переносят поступление в ясли или детский сад. К этому событию их нужно готовить особенно тщательно. Задача взрослых - помочь такому ребенку войти в детское общество.

Такого ребенка не стоит излишне опекать, так как это только изнежит его, сделает неуравновешенным, робким. Подбадривая, поощряя похвалой, надо помогать ему преодолевать боязнь. Пусть больше двигается, выполняет поручения взрослых, обращается по их заданию к другим детям и взрослым с вопросами и просьбами, приобщается к самостоятельности. Первые успехи окрыляют малыша, он становится все смелее и решительнее.

Период адаптации - тяжелое время для малыша. Но в это время тяжело не только детям, но и их родителям. Поэтому очень важна совместная работа родителей и воспитателей. Рассказывая воспитателям об интересах, привычках своих детей, о состоянии их здоровья, об уровне развития, о том, как спит ребенок, любит ли он играть, трудиться, родители способствуют развитию открытых и доверительных отношений с педагогами, помогают воспитателю найти индивидуальный подход к ребенку.

В наших общих интересах добиться того, чтобы ребенок справился с трудностями привыкания к новой среде на уровне легкой адаптации и всячески предупреждать и не допускать проявления тяжелой адаптации!

## **Гиперактивные дети, как им помочь?**

Гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и психологический диагноз, который может быть поставлен специалистами по результатам специальной диагностики и наблюдением за ребенком.

Если ребенок живой, подвижный и непоседливый – это не всегда свидетельствует о его гиперактивности. Вполне нормально, если он не может усидеть долго за столом, неугомонен перед сном, непослушен в магазине игрушек и бегают, не останавливаясь, после длительного переезда. Главное отличие активного ребенка от гиперактивного заключается именно в том, что последний будет бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете, независимо от ситуации, будь то дома, в гостях или кабинете врача. На него не действуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных. Гиперактивность – это болезнь, которую необходимо лечить.

Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность. Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Первые признаки гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек. Характерная черта умственной деятельности гиперактивных детей – цикличность: продуктивно они могут работать 5–15 минут. А затем 3–7 минут мозг отдыхает, накапливает энергию для следующего цикла. В момент адаптации необходимо двигаться, крутиться и постоянно вертеть головой. Для этого чтобы сохранить концентрацию внимания, он применяет адаптивную



стратегию: активизирует центры равновесия при помощи двигательной активности.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни. Наличие гиперактивности определяет специалист — врач после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Внешние проявления гиперактивности с возрастом могут меняться. Если в раннем детстве отмечается незрелость двигательных и психических функций, то в подростковом возрасте проявляются нарушения адаптационных механизмов, а это может стать причиной правонарушений и преступлений. У гиперактивных детей часто развивается тяга к алкоголю и наркотическим веществам. Гиперактивность считается патологией и представляет собой серьезную социальную проблему. К подростковому возрасту повышенная двигательная активность в большинстве случаев исчезает, но импульсивность и дефицит внимания сохраняется. Гиперактивность у детей способствует возникновению трудностей в освоении чтения письма, счета. Наблюдается задержка в психическом развитии на 1.5–2 года. Недостаточно развита внутренняя речь, которая должна контролировать социальное поведение. У них слабая психоэмоциональная устойчивость при неудачах, низкая самооценка, упрямство, лживость, вспыльчивость, агрессивность. Из-за непонимания со стороны окружающих у детей формируется агрессивная модель поведения, выгодная для них, а поэтому трудноисправимая.

Дети с синдромом гиперактивности имеют достаточно высокие компенсаторные механизмы. Для их включения должны соблюдаться определенные условия:  
– обеспечение эмоционального нейтрального воспитания без интеллектуальных перегрузок;

- соблюдение режима дня и достаточное время для сна;
- соответствующая медикаментозная поддержка;
- разработка индивидуальной помощи ребенку со стороны невролога, психолога, воспитателей и родителей.

Как выявить гиперактивного ребенка?

Основные проявления гиперактивности можно разделить на 3 блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность и импульсивность. Американские психологи Бейкер и Алворд предлагают следующие критерии выявления гиперактивности у ребенка.

Критерии гиперактивности:

Дефицит активного внимания:

1. не последователен;
2. не может долго удерживать внимание, не может сосредоточиться;
3. невнимателен к деталям;
4. при выполнении задания допускает большое количество ошибок в результате небрежности;
5. плохо слушает, когда к нему обращаются;
6. с большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его;
7. испытывает трудности в организации;
8. избегает заданий, требующих долгих умственных усилий;
9. легко отвлекается;
10. часто сменяет деятельность;
11. часто бывает забывчив;
12. легко теряет вещи.

Двигательная расторможенность:

1. постоянно ерзает;
2. проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, тербит пальцами волосы, одежду и т.д.);
3. часто совершает резкие движения;
4. очень говорлив;

5. быстрая речь.

Импульсивность:

1. начинает отвечать, не дослушав вопрос;
2. не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает;
3. не может дождаться вознаграждения (если между действиями и вознаграждением есть пауза);
4. при выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты (на некоторых занятиях ребенок спокоен, на других — нет, но одних уроках он успешен, на других — нет);
5. спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.

Правила поведения родителей с гиперактивным ребенком:

- поддерживать дома четкий распорядок дня;
- выслушивать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас);
- автоматически одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном);
- отвлекать ребенка в случае капризов: предложить на выбор другую возможную в данный момент деятельность; задать неожиданный вопрос; отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить его действия);
- сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает;
- оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья);
- не запрещать действие ребенка в категоричной форме;
- не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит);
- не приказывать, а просить (но не заискивать);
- не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.
- Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
- Делить работу на короткие периоды. Использовать физкультминутки.
- Снизить требования к аккуратности в начале работы.

- Сидеть рядом с ребенком во время занятий. Использовать тактильный контакт.
- Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
- Поощрять сразу же, не откладывая на будущее.
- Предоставлять возможность выбора.
- Оставаться спокойным. Нет хладнокровия — нет преимущества!

#### Ограничения:

1. Не позволяйте ребенку засиживаться перед телевизором. В некоторых семьях принято оставлять постоянно работающий телевизор, даже если его никто не смотрит в данный момент, в этом случае нервная система ребенка сильно перегружается от постоянного шумового и светового фона. Старайтесь, чтобы телевизор в комнате, где находится малыш, был выключен.

2. Не разрешайте ребенку играть в компьютерные игры.

3. Гиперактивный ребенок перевозбуждается от большого скопления людей. По возможности избегайте людных мест (крупные магазины, рынки, театры) – они оказывают на нервную систему ребенка чрезмерно сильное действие.

4. Гиперактивного ребенка нужно отдавать в сад как можно позже, когда он уже научится более-менее контролировать своё поведение. И обязательно предупредите воспитателей о его особенностях.

#### Как играть с таким ребенком?

Подбирая игры, особенно подвижные, необходимо учитывать особенности детей: дефицит внимания, двигательная активность, импульсивность, быструю утомляемость, неумение длительное время подчиняться групповым правилам.

В игре трудно дождаться своей очереди и считаться с интересами других.

Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

## **Как подготовить ребёнка к поступлению в детский сад?**

Ваш малыш готовится к поступлению в детский сад. Для него скоро начнется новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, и адаптация проходила успешно, хотим предложить Вам ряд рекомендаций. Они позволят Вам, заботливым родителям, грамотно помочь своему ребенку безболезненно пережить процесс перехода из дома в детский сад.

**1.** Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу. Занимайтесь с ребенком совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте... Поощряйте любопытство. Не скупитесь на похвалу.

**2.** Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в детском саду и введите их в домашний распорядок дня. Следует упорядочить часы сна, бодрствования, питания и т. д. При выполнении режимных моментов поощряйте и развивайте детскую самостоятельность.

**3.** Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.

**4.** Будьте терпеливы.

**5.** Формируйте у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены. Очень важно давать ребенку ложку и приучать его к самостоятельной еде, потому что ребенок, который не ест самостоятельно, чувствует себя дискомфортно и может отказаться от того, чтобы его докармливал незнакомый взрослый. А голодный ребенок утомляется, нервничает, и адаптация в таком случае проходит сложнее.

Необходимо приучать ребенка к горшку, так как в детском саду не предусмотрены условия для смены памперсов, а главное у ребенка, который не умеет пользоваться горшком, может возникнуть страх новой обстановки и негативная реакция на гигиенические процедуры, а также негативное отношение к незнакомому взрослому (воспитателю), который пытается сформировать у ребенка культурно-гигиенические навыки. Формирование навыков контроля за естественными физиологическими потребностями

организма ребенка является базовым, так как на его основе строится дальнейшее успешное развитие физиологических и психологических процессов.

Убедительно просим Вас формировать у ребенка навыки самостоятельности – это сделает пребывание ребенка в группе более комфортным, и даст возможность детям быстро собраться на прогулку, заняться играми и другими интересными делами. В 1 год 6 месяцев - 2 года приучаем ребенка раздеваться с небольшой помощью взрослого (снимать шапку, валенки, рейтузы, расстегнутые туфли, шорты, юбку, колготки). К 2-м годам под контролем взрослого учим выполнять отдельные действия: снимать и надевать перечисленные одежду и обувь в определенном порядке. В 2 - 3 года обучаем детей порядку одевания и раздевания. При небольшой помощи взрослого учим снимать одежду, обувь (расстегивать молнии, пуговицы спереди, застёжки на липучках, надевать и снимать трусы, колготки, шорты, юбку); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь. В связи с этим просим Вас одевать ребенка в детский сад в удобную для него одежду, с которой он может справиться самостоятельно (без тугих кнопок, молний, шнурков и т. п.).

**6.** Заранее готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми. Посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на праздниках, ходите на дни рождения друзей, наблюдайте, как ребенок себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует (нелегко находит общий язык), контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован. Но во время адаптации круг общения ребенка должен быть ограничен близкими людьми и группой детского сада. Гостей, массовых мероприятий в это время следует избегать, чтобы не перегрузить нервную систему Вашего малыша.

**7.** Познакомьтесь с воспитателем группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается.

**8.** О предстоящем поступлении в детский сад беседуйте с ребенком, как о радостном событии. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем и опасений, связанных с детским садом.

**9.** Вхождение ребенка в детский сад должно быть постепенным. Вначале нужно привести его в группу, познакомить с воспитателем, со сверстниками, посмотреть вместе с ним игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его на целый день или (если потребуется) устраивать «разгрузочный день» в середине или в конце недели.

В первую неделю ребенок находится в группе детского сада до 11 часов, забираем его с прогулки, идем домой на обед и обязательно организуем дневной сон (отступать от режима д/с нежелательно). Затем несколько дней пребывания в детском саду должны ограничиваться временем до дневного сна. Просим приводить ребенка в детский сад до 8.30, чтобы он успел до завтрака успокоиться и включиться в жизнь группы.

В дальнейшем, в зависимости от состояния ребенка, это время постепенно увеличивается (время пребывания обязательно обсуждайте с воспитателями группы). Не опаздывайте, забирайте ребенка всегда вовремя.

**10.** Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, постарайтесь «уговорить» ее переночевать в садике и наутро снова с ней встретиться. Если ребенок на это не согласится, пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом вы узнаете многое о том, как вашему малышу удается привыкать к детскому саду.

**11.** В период привыкания детей к детскому саду важно учитывать, что, находясь в группе, они чувствуют себя скованно и вынуждены сдерживать свои эмоции, что приводит к внутреннему напряжению, которое, если его не разрядить, может стать причиной невроза. Поэтому дома, в привычной

обстановке, следует как можно больше играть с ним в веселые подвижные игры и в полной мере выражать эмоции как детям, так и взрослым. Не пугайтесь «домашних» слез ребенка - это естественная реакция в период привыкания к детскому саду.



## **Самостоятельность ребёнка в детском саду и дома**

В средней группе детского сада у детей должны быть уже хорошо сформированы навыки самообслуживания. Дети средней группы в течении дня несколько раз снимают и одевают одежду. Перед сном дети ставят стульчики и раздеваются спокойно и деловито, умеют правильно сложить колготки, шорты, красиво повесить на спинку рубашку или платье. Все умеют выворачивать белье, самостоятельно застегивать и расстегивать его. Закрепляется навык просушивания намочшей одежды, но не всегда дети кладут сушиться свои штаны и варежки. Мальчикам всегда хочется раздеться быстрее девочек, поэтому «забывают» положить намочшие варежки. Дети, которые имеют навык быстрого одевания и раздевания помогают другим: застегивать, расстегивать пуговицы, завязывают шарфы. В процессе одевания дети общаются друг с другом, оказывают помощь. Этот вид самообслуживания сближает детей, вызывает желание заботиться о товарищах. В средней группе впервые вводятся дежурства. Ребенок, дежурящий по столовой, должен самостоятельно разложить вилки, ложки, поставить хлебницы, вазочки с салфетками, собрать посуду. Эта деятельность сложная, поэтому организация этого вида труда должна быть хорошо продумана. В уголке дежурного должно быть все необходимое для работы: совки, фартуки, веники, подносы. Наглядная результативность и общественная польза дежурств делают их в глазах детей важным и серьезным делом, поэтому все оборудование (щетки, совки) должны быть рабочим, а не игрушечными. Каждый дежурный обслуживает 1 стол. Таким образом, дежурства повторяются часто и дети быстрее и лучше усваивают необходимые навыки. В средней группе трудовая деятельность пока еще мало обособлена от бытовой, тем более, что наиболее ее освоенным видом в этом возрасте является труд по самообслуживанию. Основной формой труда является выполнение поручений, связанных с самообслуживанием. Так, перед завтраком и после дневного сна дети поливают цветы, убираются в уголке природы, наводят порядок на полках с игрушками. Выполнение поручений, как и любая другая форма труда, предполагает обязательности оценки результатов,

поощрения. Формой самообслуживания является также дежурство по подготовке к занятиям. Они вводятся со 2 половины учебного года. Помогая воспитателю, дети узнают, что нужно готовить для занятий каждого вида, для рисования и лепки, аппликации и т. д. Привлекая каждого ребенка к подготовке к занятиям воспитатель помогает им освоить последовательность приготовления, приучает делать все самостоятельно. В средней группе дети учатся застилать постель после дневного сна. Ребенок должен не просить накрыть постель одеялом, а сделать это красиво, не забыв расправить простынь. Вначале некоторые дети забывают заправить постель, спешат одеваться, но постепенно это входит в привычку. Очень важно похвалить того ребенка, который сумел красиво заправить постель, подбодрить того, у кого это плохо получается. После того, как дети оденутся, они помогают няне. Это доставляет им большое удовольствие, каждому хочется помочь. Навыки по самообслуживанию развиваются и закрепляются в детском саду ежедневно и к, сожалению, не всегда эта работа продолжается дома. Часто можно наблюдать такую картину: ребенок активен в детском саду при выполнении, каких – то поручений, быстро умеет одеваться, но вот вечером приходит мама и картина меняется. Мама с ног до головы одевает сына или дочку, не дает ему даже прикоснуться к одежде, объясняя это или спешкой, или тем, что ребенок еще мал для того, чтобы одеваться. Часто бывает и так: воспитатель просит ребенка перед тем, как уйти домой, убрать на место игрушки, с которыми он играл. Недовольная мама стоит у двери, торопит ребенка и косо поглядывает на воспитателя. Значит, постоянный принцип и правило «поиграл - красиво поставь на свое место» дома еще не прививается. Ребенок либо кидает игрушки кое-как, либо это их убирают за ним родители. Не следует быть также постоянной нянькой при одевании и раздевании ребенка. Не пытайтесь сделать за него то, с чем он может справиться сам. Попробуйте дома сказать своему ребенку «Покажи, пожалуйста, как ты умеешь раздеваться и вешать одежду?» и вы увидите, что он делает это последовательно, аккуратно. Не приучайте ребенка к спешке, она вредна, не дает до конца выполнить дело, воспитывает

расхлябанность, уверенность, что «авось пойдет и так». Совсем неплохо, если у самого ребенка, не только в детском саду, но и дома войдет в привычку ставить себе посуду и убирать за собой ее, самостоятельно одеваться и причесываться, убирать после игр и занятий игрушки, пластилин, карандаши. Этот полезный навык превратится в привычку, которая выработает у ребенка самостоятельность, энергичность, целеустремленность, собранность

## **Первый раз в детский сад**

Для того чтобы Ваш ребенок быстро и легко привык к новому образу жизни, который предлагает детский сад, чувствовал себя в группе уверенно и комфортно, мы просим Вас о сотрудничестве в период его адаптации к новым условиям.

В детском саду ребенку нужно привыкнуть:

- к новым взрослым людям, которые будут о нем заботиться;
- к новой обстановке, помещениям, мебели, игрушкам;
- к обществу своих сверстников;
- к новому распорядку дня.

Вашему ребенку будет проще привыкать ко всему этому постепенно.

Поэтому мы просим Вас, прежде чем приводить ребенка в детский сад, подойти к воспитателю и побеседовать с ним о своем малыше. Лучше подойти вместе с ребенком, чтобы воспитатель познакомился с ним. Первые дни желательно приводить ребенка на два-три часа, дома можно дать ребенку яблоко или немного сока. Кормить завтраком не нужно, пусть ребенок сразу же привыкает кушать в детском саду.

Если ребенок достаточно легко адаптируется к новому для него укладу жизни, Вы можете оставлять ребенка в детском саду для дневного сна. В первую, вторую неделю просим забирать ребенка вскоре после дневного сна.

Дома в адаптационный период нужно относиться к малышу более терпимо и внимательно. Если что-либо волнует Вас в связи с детским садом, не обсуждайте это при ребенке, но обязательно поделитесь всеми опасениями с сотрудниками нашего учреждения.

Просим Вас рассказать воспитателю о ребенке как можно больше — все, что Вы считаете особенно важным.

## **Гиперактивный ребёнок**

Гиперактивность представляет собой совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Диагноз гиперактивности обычно ставится, когда родители жалуются, что ребенок слишком подвижен, непоседлив и плохо себя ведет, его руки и ноги в постоянном движении, он ерзает на стуле, не успокаивается ни на минуту и не способен концентрировать внимание на чем-то одном. Однако не существует точного определения данного состояния или особого теста, который бы однозначно подтверждал диагноз гиперактивности (*двигательной расторможенности*). Начало заболевания начинается в младенчестве или в возрасте двух-трех лет. Подобное состояние часто сопровождается нарушениями сна. Когда ребенок сильно устает, гиперактивность усугубляется.

### **Причины.**

В возникновении гиперактивности, по мнению большинства специалистов, важнейшую роль играют те факторы, которые сказываются на развитии головного мозга в период беременности, родов и младенчества. Это могут быть инфекции, травмы, преждевременные или трудные роды. Иногда можно говорить о гиперактивности как наследственной черте. Неблагоприятно протекающая беременность. Токсикоз, заболевание внутренних органов матери во время беременности, нервные стрессы. Влияет на центральную нервную систему плода нехватка витаминов и аминокислот. Неблагоприятно воздействуют на ребенка применение женщиной лекарственных препаратов во время беременности, таких как снотворные, гормональные препараты, транквилизаторы. Неблагоприятные роды. Патология родов. Инфекция и токсикация первых лет жизни ребенка.

Гиперактивные дети нуждаются в строгом режиме, и вся их деятельность должна носить максимально регулярный характер. Чтобы такие дети охотно занимались и добивались успеха там, где прежде терпели только неудачу, им нужна частая похвала, ободрение и особое внимание. Очень важно научить членов семьи правильно обращаться с гиперактивным ребенком.

Обязательными должны быть:

- Утренняя зарядка, подвижные игры на воздухе и длительные прогулки.

Физические упражнения ребенка и подвижные игры позволят снять излишнюю мышечную и нервную активность. Если малыш плохо спит, лучше вечером также играть в активные игры.

- Активные игры, которые одновременно развивают мышление.

- Массаж. Он уменьшает частоту пульса, понижает возбудимость нервной системы.

Хорошо бы отдать ребенка в спортивную секцию. Показаны такие виды спорта, где ребенок учится соблюдать правила, контролировать себя, взаимодействовать с другими игроками. Это командные игры. Такие как, хоккей, футбол, баскетбол.

У гиперактивных детей может проявиться выраженная способность к определенному роду занятий. Например, музыка, спорт или шахматы. Следует развивать это увлечение.

Сохранившиеся признаки гиперактивности и импульсивности следует учитывать при профессиональной ориентации. Однако обычно прогноз у гиперактивных детей благоприятный. По мере роста и взросления симптомы гиперактивности ослабевают.

Гиперактивный ребенок зачастую сложен в общении. Родители такого ребенка должны помнить, что малыш не виноват. Строгое воспитание не подходит гиперактивным детям. Нельзя кричать на ребенка, сурово наказывать, подавлять. Общение должно быть мягким, спокойным, без эмоциональных всплесков как положительных, так и отрицательных. Не стоит перезагружать ребенка дополнительными занятиями. Но и нельзя позволять все такому ребенку, иначе он быстро начнет манипулировать родителями. Стоит поощрять ребенка даже за незначительные достижения. Следите, чтобы ребенок не переутомлялся.

**Полезные советы родителям гиперактивных детей, предложенных доктором Д. Реншоу.**

1. Проявляйте последовательность в соблюдении установленных правил и в применении мер наказания.

2. Следите за своей речью, говорите медленно, спокойным тоном.

Чувство гнева и возмущения - это нормальное явление, но оно поддаётся контролю и совсем не означает, что вы не любите своего ребёнка.

3. Старайтесь, по возможности, держать свои эмоции в охлаждённом состоянии, укрепляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы.

Обращайте внимание и реагируйте на любые проявления позитивного поведения детей, как бы незначительны они ни были. Кто ищет хорошее, тот обязательно его находит.

4. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Старайтесь реже говорить: «Нет», «Прекрати», «Нельзя».

5. Отличайте формы поведения, которые вам не нравятся, от личностных качеств своего ребёнка. Например, советую говорить так: «Я тебя люблю, но мне не нравится, что ты растаскиваешь грязь по всему дому».

б. Предлагайте ребёнку очень чёткое расписание повседневных дел. Составьте распорядок дня, в котором определите время утреннего подъёма, еды, игры, просмотра телевизора, для занятий, работы по дому и отхода ко сну. Следуя этому расписанию, проявляйте гибкость и упорство, так как ребёнок всё равно будет его нарушать. Постепенно такая организация жизни будет действовать на него успокаивающе. Он обретёт уверенность и сможет в дальнейшем многое делать самостоятельно.

7. Учите ребёнка выполнять новые или сложные задания, используя для этого сочетание практических действий с коротким, ясным объяснением в спокойном тоне. Повторяйте эти уроки, пока он не научится выполнять их так, как надо.

Для закрепления различных навыков и умений ребёнку с повышенной активностью требуется больше времени, чем здоровым детям. Проявляйте терпение, не раздражайтесь, повторяйте обучение снова и снова.

8. Постарайтесь выделить для ребёнка комнату или её часть, которая будет его собственной, особой территорией. Избегайте при этом ярких цветов и сложных композиций в её оформлении. Поставьте рабочий стол так, чтобы ребёнок видел перед собой гладкую пустую стену, на которой ничего его не отвлекает. Простота, ясные, спокойные цвета и порядок помогают сконцентрировать внимание. Ребёнок, у которого повышена активность, не в состоянии сам отфильтровывать внешние возбудители, сделать так, чтобы ничто постороннее не мешало ему заниматься делом.

9. Предлагайте ребёнку не больше одного дела одновременно; давайте ему только одну-единственную игрушку; прежде чем он займётся раскрашиванием, уберите со стола всё лишнее; когда ребёнок садится делать уроки, выключайте радио и телевизор.

10. Определите для ребёнка круг обязанностей, которые имеют существенное значение для его развития. Задания должны быть в пределах его возможностей, а исполнение обязанностей следует держать под постоянным наблюдением и контролем. Советую отмечать и хвалить усилия ребёнка, даже если результаты далеки от совершенства.

11. Старайтесь расшифровывать сигналы, предупреждающие о возможности взрыва в поведении ребёнка. Спокойно вмешивайтесь в ситуацию, чтобы избежать неприятностей. Постарайтесь отвлечь его и спокойно обсудить возникшую конфликтную ситуацию. В этих случаях полезно увести ребёнка на несколько минут из зоны конфликта в «священную рощу» - его комнату.

12. Ограничивайте число товарищей по играм одним, самое большее двумя детьми одновременно из-за того, что ребёнок слишком легко возбуждается. Лучше всего приглашать детей к себе в дом, так как здесь вы можете обеспечить контроль за ситуацией и влиять на направление игры или занятий. Объясните маленьким гостям правила, действующие в вашем доме.

13. Старайтесь не проявлять к ребёнку излишней жалостливости, не надоедайте ему расспросами, не обнаруживайте своих страхов за него, но не



допускайте и всепрощения. Помните, что его нервная система находится в особом состоянии, но она поддается улучшению и управлению.

14. Помните названия и дозы лекарств, которые выписаны ребёнку. Давайте их регулярно. Следите за их воздействием на ребёнка и сообщайте об этом лечащему врачу.

Часто гиперактивные дети талантливы. Признаки гиперактивности наблюдались у множества известных людей, например, у Томаса Эдисона, Линкольна, Сальвадора Дали, Моцарта, Пикассо, Диснея, Эйнштейна, Бернарда Шоу, Ньютона, Пушкина, Александра Македонского, Достоевского



**Коррекционная работа с гиперактивным ребенком должна быть направлена на решение следующих задач:**

1. Стабилизация обстановки в семье ребенка, его взаимоотношений с родителями и другими родственниками. Важно предупредить возникновение новых конфликтных ситуаций.

Возможно, для решения этой непростой проблемы будет лучше обратиться за помощью к специалисту. Ведь часто в семье, где растет гиперактивный ребенок, вокруг него возникает излишнее напряжение, образуется замкнутый круг, из которого с каждым годом все труднее выбраться...

Улучшение состояния ребенка с гиперактивностью зависит не только от специально назначаемого лечения, но в значительной мере еще и от позитивного, уравновешенного и последовательного отношения к нему. Близким ребенка требуется разъяснить его проблемы, чтобы они поняли: его поступки не являются умышленными, и в силу своих личностных особенностей он не в состоянии управлять возникающими сложными ситуациями. Причем хорошо понимать, что происходит с ребенком, должны все без исключения члены семьи, чтобы придерживаться единой тактики воспитания.

В воспитании ребенка с гиперактивностью родителям необходимо избегать крайностей: проявления чрезмерной мягкости, с одной стороны, и предъявления повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с педантичностью, жесткостью и наказаниями – с другой. Частое

изменение указаний и колебания настроения родителей оказывают на ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на его здоровых сверстников.

Необходимо избегать переутомления ребенка, связанного с избыточным количеством впечатлений, чрезмерных раздражителей. Не следует ходить с ребенком без острой необходимости в места массовых скоплений людей – рынки, гипермаркеты, шумные компании; во время игр со сверстниками желательно ограничивать малыша лишь одним партнером.

Гиперактивному ребенку как воздух необходим строгий режим дня, осуществляемый ежедневно и неизменно, олицетворяющий постоянство условий существования.

2. Не жалейте усилий на то, чтобы сформировать у ребенка навыки послушания, аккуратности, самоорганизации, способность планировать и доводить до конца начатые дела; развить у него чувство ответственности за собственные поступки.

Для того чтобы добиться улучшения концентрации внимания при выполнении домашних заданий, для ребенка необходимо найти в квартире тихое место с минимальным количеством отвлекающих и раздражающих факторов. В процессе подготовки школьных уроков один из родителей должен заглядывать в комнату ребенка, чтобы убедиться в том, что он продолжает работать. Через каждые 15-20 минут разрешайте ребенку встать из-за стола, двигаться около 5 минут, а затем вернуться к урокам.

Каждый раз ребенку следует давать не более 1-2 инструкций, которые должны носить конкретный характер.

Эффективный способ напоминания для детей с нарушениями внимания, памяти и трудностями самоорганизации – это развешивание специальных листов-памяток. Выберите два наиболее важных дела в течение дня, которые ребенок может успешно выполнить. После этого напишите напоминания об этих делах на листах. Листы вывешиваются на специальной «доске объявлений» в комнате ребенка или, как вариант, на холодильнике. На листах-

памятках полезно дать информацию не только в письменной, но и образной форме, т. е. можно сделать рисунки, соответствующие содержанию предстоящих дел (*например, «Помой посуду» – изображение тарелки*). После выполнения соответствующего поручения ребенок должен сделать на листе специальную пометку.

Еще один способ воспитания навыков самоорганизации – применение цветовой маркировки. Например, если для занятий по разным школьным предметам завести тетради определенных цветов (*зеленые по природоведению, красные по математике, синие по письму*), то в дальнейшем их легче находить. Когда тетрадь будет закончена, ее можно положить в папку такого же цвета. При необходимости это поможет без лишних временных затрат найти записи по ранее пройденному учебному материалу.

Для наведения порядка в комнате также могут помочь цветовые обозначения: ящикам письменного стола присвоим красный цвет, ящикам для одежды – синий, для игрушек – желтый. Значительная по площади и хорошо заметная цветовая маркировка, которая дополнена рисунками или наклейками, соответствующими содержимому ящика, позволяет успешно решить поставленную задачу.

**3. Как научить ребенка с гиперактивностью уважению прав окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков, навыкам эффективного социального взаимодействия с людьми?**

Правила поведения, которые предлагаются ребенку, должны быть простыми, понятными и целенаправленными, предусматривать определенное время на их выполнение. Ему объясняют, что за хорошее поведение он получит поощрение, награду. Наоборот, невыполнение правил повлечет за собой санкцию (*временная отмена привлекательных для ребенка занятий: катания на велосипеде, просмотр телепередачи, любимой игры*). Обсуждайте с ребенком его поведение и высказывайте замечания спокойно и доброжелательно.

При необходимости изменить поведение ребенка важно выбрать для преодоления какую-либо одну проблему на определенный период времени.

Для развития тонкой моторики и общей организации движений полезно включать гиперактивных детей в занятия хореографией, танцами, теннисом, плаванием, каратэ *(но не силовой борьбой, боксом – т. к. они потенциально травматичны, а непосредственный телесный контакт приводит к перевозбуждению)*.

4. Добивайтесь повышения у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков, достижений успехов в учебе и повседневной жизни. Определите сильные стороны личности ребенка и хорошо развитые у него высшие психические функции и навыки, с тем, чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей.