

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 4**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
РОДИТЕЛЯМ
ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА
ЯБЛОНСКОЙ ТАТЬЯНЫ НИКОЛАЕВНЫ**

г. Батайск

Что делать, если ребенок не слушается?

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно определить причины его непослушания. Почему он ведет себя таким образом? Почему он заставляет нас, родителей, испытывать очень неприятные чувства? И всегда ли мы чувствуем одно и то же, если дети нас не слушаются?

Попробуйте вспомнить одну из недавних ситуаций непослушания или просто очень запомнившуюся вам ситуацию такого рода. Поочередно опишите себе свои тогдашние эмоции и действия. Теперь постарайтесь определить главное, преобладавшее чувство, которое вы тогда испытывали (гнев, обиду, отчаяние, раздражение, что-то другое). Существует гипотеза, согласно которой причину непослушания ребенка можно определить по тому чувству, которое мы при этом испытываем.

Первая причина.

Если вы испытываете раздражение, то непослушание, скорее всего, вызвано борьбой за внимание. Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и благополучия, то он находит свой способ его получить - непослушание. Родители то и дело отрываются от своих дел, делают замечания. Нельзя сказать, что это так уж приятно ребенку, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем вовсе никакого.

Вторая причина.

У вас возникает гнев? Тогда, скорее всего, причиной непослушания является борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской опеки. Детям особенно трудно, когда родители общаются с ними в основном в форме замечаний, опасений, указаний. Ребенок начинает восставать. Он отвечает упрямством, действиями наперекор. Смысл такого поведения - отстоять право самому решать свои дела, показать, что он личность. Неважно, что его решение подчас не очень удачное, даже ошибочное. Зато оно свое, а это главное!

Третья причина.

Если чувство родителя - обида, то причина непослушания - желание отомстить. Дети часто обижаются на родителей. К примеру: родители более внимательны к младшему; родители разошлись; в доме появился отчим; родители часто ссорятся и т. д. Много единичных поводов: резкое замечание, несправедливое наказание. В глубине души ребенок переживает, а на поверхности - протесты, непослушание, неуспеваемость в школе. Смысл плохого поведения: "Вы сделали мне плохо, пусть и вам тоже будет плохо!"

Четвертая причина.

Родитель попадает во власть чувства безнадежности, а порой и отчаяния - в этом случае причиной непослушания является потеря веры в собственный успех. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, ребенок теряет уверенность в себе, у него формируется низкая самооценка. Он может прийти к выводу: "нечего стараться, все равно ничего не получится". При этом внешним поведением он показывает, что ему "все равно", "и пусть плохой, и буду плохой".

Как помочь непослушному ребенку (и себе)?

Самый общий ответ на вопрос - не реагировать привычным, стереотипным образом, так как образуется порочный круг. Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждается: его усилия достигли цели - и возобновляет их с новой энергией.

Варианты конструктивного поведения взрослого в разных ситуациях непослушания:

- Если идет борьба за внимание, нужно оказывать ребенку это положительное внимание. Придумать какие-нибудь совместные занятия - игры, прогулки.

- Если источник конфликтов - борьба за самоутверждение, то следует, наоборот, уменьшить свою включенность в дела ребенка. Для него очень важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач. Больше всего поможет избавиться от лишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие ребенка - лишь раздражающая вас форма мольбы: "Позвольте же мне жить своим умом".

- Когда вы испытываете обиду, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо, конечно, постараться ее исправить.

- Самая трудная ситуация у отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах ребенка. Нужно перестать требовать "полагающегося" поведения, свести к минимуму свои ожидания и претензии. Наверняка ребенок что-то может, у него есть к чему-то способности. Найдите доступный для него уровень задач и начните движение вперед. Помогайте, вместе ищите выход из тупика. При этом ребенка нельзя критиковать! Ищите любой повод, чтобы его похвалить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховывать его, избавлять от крупных провалов. Необходимо поговорить с учителями и сделать их своими союзниками. Вы увидите: первые же успехи окрылят ребенка.

Итак, главные усилия надо направить на то, чтобы переключить свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия.

Как и в любом другом деле, не стоит ждать от ребенка мгновенного улучшения поведения. Кроме того, важно знать, что при первых ваших попытках что-то изменить ребенок может усилить свое плохое поведение! Возможно, он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять вас.

Удачи вам, равнодушные мамы и папы!

Влияние телевидения на детей

Вопрос, стоит ли маленьким детям смотреть телевизионные передачи, является актуальным. Не секрет, что большинство родителей сажают ребенка перед телевизором чуть ли не с года, чтобы он хоть на миг оставил их в покое.

Влияние телевидения на детей резко отличается от влияния на психику взрослых. К примеру, дети 3—10 лет, по результатам исследований, не могут четко определить, где правда, а где ложь. Они слепо доверяют всему, что показывается на экране. Ими легко управлять, манипулировать их эмоциями и чувствами. Лишь с 11 лет ребята начинают не столь доверительно относиться к тому, что видят на экране.

Быстрая смена изображений не даёт ребенку возможность понять смысл происходящего, а сцены насилия, которыми изобилуют сегодняшние мультфильмы, наносят непоправимый вред детской психике: провоцирует проявление детской агрессии, жестокости; повышает состояние тревожности, нервозности и страха.

Очень часто именно просмотр телепередач обуславливает возникновение детских страхов.

Страх – эмоция, возникающая в ситуации угрозы реальной или воображаемой. Большинство учёных считают, что детские страхи это обычное явление для детского развития. Страх, как и любая другая эмоция, выполняет определённую функцию и позволяет ребёнку и взрослому человеку ориентироваться в окружающей его предметной и социальной среде.

Однако страхи, возникающие под влиянием фильмов и телепередач, не являются полезными эмоциями, эти страхи не предостерегают человека от возможной опасности. Поэтому, дети только чувствуют дискомфорт от этих страхов.

В своей книге «Откажитесь от привычки к телевизору» американец Дж. А. Вилкинз пишет, что за каждый час телевизионного времени на экране совершается 9 актов насилия и 21 акт! приходится на каждый час детских мультфильмов. «К 14 годам типичный американский ребенок становится свидетелем 11 000 убийств». По мнению автора, телевидение совершает своего рода насилие над детьми и учит их агрессивному поведению. Агрессивное поведение детей - это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок справиться не в силах. У агрессивного ребенка хуже развивается самоконтроль, и тогда он попадает в порочный круг.

Помните о том, что ребенок, который ежедневно смотрит сцены насилия, убийства, привыкает к ним и даже постепенно начинает испытывать от таких эпизодов удовольствие. Особенно, обратите внимание на компьютерные игры и иностранные мультфильмы.

Я хочу познакомить вас с результатами опроса детей старших групп нашего детского сада. Детям было предложено ответить на следующие вопросы.

— Если бы ты оказался на необитаемом острове, какие бы предметы ты заказал доброму волшебнику, чтобы твоя жизнь была интересной и нескучной?

- Сколько раз в неделю ты смотришь телевизор?
- Какие мультфильмы самые любимые?
-

Если Вы считаете, что без телевизора вашему ребенку не обойтись, соблюдайте следующие правила:

1. Смотреть можно только передачи, предназначенные для маленьких детей, лучше всего отечественные мультфильмы с четкой, ясной картинкой, мелодичной музыкой, добрыми, нестрашными героями и понятным, доступным малышу содержанием. Например, если ребёнок жадничает, то предложите мультфильм «Два жадных медвежонка», если обманывает – «Замок лгунов», если хвастается – «Лягушка путешественница», если боится -?, если неряха - «Мойдодыр» или «Королева зубная щетка».
2. Откажитесь от привычки спихивать ребенка на телевизор, как на электронную няньку, даже если вы очень заняты. Вместо этого подыщите ему какое-нибудь дело — пусть учится рисовать или музыке, развивайте интерес к книге. Чтение вместе с близкими взрослыми ещё и способ психологической защиты: книга приходит к детям через мамин или папин голос, а это всегда любовь и доброта, тепло и защита.
3. Не ставьте телевизор в детской, если только не хотите окончательно потерять контроль над тем, какие передачи и в какое время смотрит ребенок.

В то же время многочисленные свидетельства врачей, психологов, педагогов подтверждают, что такое времяпровождение не приносит ничего, кроме вреда. Длительный просмотр телепередач в этом возрасте приводит к переутомлению зрения, частое мелькание кадров, особенно в клипах, сопровождаемых громкой музыкой, нередко провоцирует нарушение деятельности нервной системы, вплоть до судорог.

1. Не оставляйте телевизор включенным для создания шумового фона. Если ребенок хочет услышать что-нибудь, пока рисует или занимается, включите радио.
2. Ребёнок должен учиться познавать мир, и никакие страхи не должны мешать ему в этом. Конечно, телевизор это источник информации, и совсем пренебрегать им не следует, однако нельзя забывать и о том, что телевиденье - не средство для полноценного развития ребёнка.

Удачи вам, равнодушные мамы и папы!

Есть средство против страха?

(страх расставания)

Большинство детей дошкольного и младшего школьного возраста боятся расставания с родителями, они капризничают, плачут и всеми возможными способами стараются этого избежать. Так бывает с детьми, которых растят в теплой атмосфере, приучая к мысли, что мама всегда рядом. Также причиной боязни служит резкое изменение привычной обстановки. Например, когда малыша кладут одного в больницу, отправляют его в деревню к бабушке «на лето», устраивают в садик на «пятидневку», и так далее.

Чувства малыша понять несложно: родной дом - это единственное место, где он ощущает себя в полной безопасности. Соответственно и родители самые близкие люди на свете. В новой обстановке, с чужими людьми ему попросту становится страшно... Таким образом, и поход в детский сад или в школу превращается порой в огромный стресс. Однако рано или поздно, а выводить ребенка в большой мир все же приходится. Вот несколько советов, как это сделать с наименьшим ущербом для психики малыша и его родителей.

1. Выходите заблаговременно.

Это нужно иметь в виду прежде всего... Постарайтесь с самого начала приучить ребенка к другим людям - и чем раньше, тем лучше. Берите кроху с собой в магазин, приучайте его играть со знакомыми дядями и тетями, другими детьми. Это крайне важно, если вы хотите избежать проблем с расставанием.

2. Спокойствие, только спокойствие!

Не затягивайте процесс расставания, терзаясь мыслями: «Как он без меня?» Ребенок почувствует ваше беспокойство, и успокоиться ему будет еще труднее. А ваши длинные объяснения («Мама без тебя будет скучать») - могут дать ребенку лишнюю надежду на то, что вы «образумитесь». Заберете его домой или останетесь вместе с ним. Когда вы в конце концов уйдете, малыш будет чувствовать себя не только брошенным, но и обманутым!

Но и не вдавайтесь в другую крайность, пытаясь ускользнуть от малыша незаметно. Как правило, такой обман дорого обходится не только вам лично (ре-

бенок перестает вам доверять), но и ни в чем не повинным воспитателям, нянечкам и пр. - обнаружив исчезновение любимой мамы, может закатить такую истерику, что и «чертям тошно».

Научитесь прощаться быстро и твердо. Четко дайте понять, что какие бы истерики ребенок вам ни закатывал, он все равно пойдет в садик или в школу - это неотвратно! Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем вам будет уже гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.

3. Не давайте взятки.

Не пытайтесь подкупить ребенка обещаниями типа: «Если ты будешь хорошо себя вести, я принесу тебе шоколадку». Это, конечно, может сработать, но помните, что деловые отношения хороши только в бизнесе, а любовь и душевную близость они, как правило, разрушают. Вы очень любите своего главного бухгалтера? А хотите, чтобы ваш ребенок относился к вам точно так же? Нелишне также задуматься и над тем, что дети растут, и запросы у них меняются. Какую цену за послушание может с вас затребовать 17-летний оболтус?!

4. Играйте.

Придумайте, как бы вы могли по-особенному, забавно попрощаться с малышом? Вы можете, например, поцеловать его, обняться, потереться носиками... Это позволит превратить трагическую минуту расставания в забавную игру. Объясните правила: чтобы выиграть, нужно спокойно дожидаться, когда вы за ним вернетесь. Дайте малышу с собой вашу семейную фотографию или любимые игрушки - какой-нибудь истрепанный мишка может оказаться гораздо полезнее и убедительнее, нежели ваши долгие увещевания. Особенно если при этом сказать, что мишка будет защищать малыша в ваше отсутствие.

5. Хвалите.

Забирая ребенка, каждый раз говорите ему, как вы скучали и как сильно вы его любите. Спрашивайте, как у него прошел день, что он делал, с кем играл... Говорите, как вы уважаете воспитателя или учителя, и какие хорошие у него новые друзья. Можете даже пригласить этих детей к себе домой.

Таким образом, вы сможете создать более близкие и доверительные отношения с малышом. А время, проведенное без вас, наполнится в его сознании более

ценным смыслом. Помните, что страхи исчезают только в атмосфере дружелюбия!

Лишь одна любовь виновата...

Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой, а она вдруг возникла снова после болезни ребенка, когда малыш долго находился дома. Не расстраивайтесь. Ведь в боязни расставания, если разобраться, нет ничего страшного. Это лишь свидетельство того, что между вами существует очень тесная связь. Вам лишь надо помочь ему справиться с этой проблемой. Как именно это сделать - множество, однако не стоит пытаться использовать их все, и тем более не нужно отказываться от собственных придумок.

Психолог, конечно, может что-то порекомендовать и указать на явные ошибки. Но принимать решения и воспитывать - именно вам. Ведь ваш ребенок уникален. Разве не так?

Удачи вам, равнодушные мамы и папы!

Что делать, если малыш капризничает?

Чтобы вырастить и воспитать ребенка, родителям часто приходится жертвовать личными делами, работой, финансами. Но надо различать, какие жертвы необходимы, а какие вредны.

В семьях среднего достатка (и особенно в малообеспеченных семьях) все лучшее отдают детям, потому что нет возможности одинаково обеспечить всех членов семьи. Но стоит делать это так, чтобы ребенок не замечал этого. Подкладывайте ему самые вкусные кусочки незаметно, покупайте обновки, не акцентируя на этом внимания. Чтобы ребенок не вырос жадным, учите его делиться не только сладостями, но и игрушками.

Чтобы малыш не превратился в «маленького деспота», следует учесть, что любовь должна выражаться не только в нежности и ласке, но и в требовательности.

Свои требования необходимо выражать в настойчивой, но

спокойной и доброжелательной форме. Окрики: «Не смей!», «Не бери!», «Не трогай!» только нервируют и раздражают малыша, но ничему не учат.

Очень важно избегать оценочных суждений в адрес ребенка. Критиковать можно отдельные его действия, а не ребенка в целом.

Надо помнить, что условием правильного воспитания является единство требований к ребенку. Нельзя, чтобы один из родителей разрешал то, что запрещает другой. Мама не пустила малыша гулять, а папа разрешил. И этой ситуации ребенку трудно усвоить, что родителей необходимо слушаться. Это делает его капризным. Разнобой в требованиях может привести к приспособленчеству. Со строгим папой ребенок будет вести себя дисциплинированно, а с доброй мамой начнет «выкаблучиваться» и добиваться своего. Очень плохо, если взрослые в присутствии малыша спорят о правильности и неправильности его воспитания. В таком случае подрывается родительский авторитет, страдает ребенок, ведь он верит, что его мама и папа - самые лучшие.

Капризы и упрямство часто сопровождаются плачем. Как вести себя с плачущим ребенком?

Не стыдить ребенка за плач, не выговаривать ему, что он большой и как ему не стыдно. Стыдя плачущего, мы добавляем боли. Сочувствие или отвлечение - вот что нужно.

Не грозить за плач наказанием и не наказывать за это. Это - жестокость в чистом виде. Особую боль доставляет не шлепок, а враждебность папы или мамы. Плач после шлепка становится отчаянным. Это реакция не на шлепок, а на враждебность. Во многих случаях родители на публике стыдятся плачущего ребенка. Но стоит понять, что люди, которые слышат и видят вашего плачущего ребенка, не возмущаются из-за шума, а сочувствуют малышу.

Как быть, если ребенок в истерике бросается на пол, кричит бьет руками, ногами и даже головой об пол?

Иной ребенок быстрее остывает, если мать оставляет его одного занимается своим делом как ни в чем не бывало.

Более упрямый ребенок будет вопить целый час, пока мать не сделает сама шаг навстречу. Например, обнять его, чтобы показать желание помириться, и предложить ему что-нибудь интересное.

Если истерика случилась на улице, возьмите на руки, отнесите в более тихое место, где вы оба сможете немного остыть.

Не забывайте о юморе. Научите ребенка любить шутки. В некоторых ситуациях можно беззлобно его поддразнить или посмеяться над собой: «Ой какие большие слезы пропадают! Давай их в бутылочку соберем!» или «Смотри, на плече у тебя каприза сидит и плачет. Давай ее прогоним!»

Ребенок просит купить игрушку (конфету, йогурт), которую вы купить не можете.

Вам придется объяснить, что все купить невозможно. Сыграйте с ним в игру «Магазин». Дайте ему игрушечные деньги и попросите сделать необходимые покупки. Когда деньги закончатся и малыш больше ничего не сможет купить, он поймет, что не всегда желаемое бывает доступным.

Разговаривайте с ребенком на равных. Если малыш будет знать, что вы всегда поможете ему разобраться в любом вопросе, то капризов будет намного меньше.

Удачи вам, равнодушные мамы и папы!

Детские страхи: причины возникновения и методы преодоления

Человеку свойственно чего-то бояться. А ребенку тем более: ведь его окружает такой огромный и пока еще неизведанный мир. Порой малыша может испугать то, что любому взрослому покажется абсолютно безопасным. Страхи появляются у 40% детей и могут получить отголоски во взрослой жизни. Поэтому задача каждого родителя вовремя помочь ребенку справиться с его страхами.

Страх является наиболее опасной эмоцией. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне реакция на страх — выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный

взрыв. На психологическом уровне — это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона.

Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет и начинает исследовать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

Существует несколько причин возникновения страха. Первая и наиболее понятная причина — **конкретный случай**, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, покусанных собакой, развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера ребенка (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т. д.). А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают малыша: "Не будешь спать — заберет Баба-яга!".

Самые распространенные — это **внушенные страхи**. Их источник — взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: "Не ходи — упадешь", "Не бери — обожжешься". Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь.

Еще одна из наиболее частых причин страха — **детская фантазия**. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища. Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу их забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Чувство страха может сформироваться из-за **внутрисемейных конфликтов**. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.

Нередко причиной страха становятся **взаимоотношения со сверстниками**. Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают, и малыш не хочет идти в детский сад, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Также причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями.

Причина последняя — наличие более серьезного расстройства — **невроза**, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники. Проявлением невроза можно считать те страхи, которые не являются нормой для данного возраста ребенка, или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы.

- Не стоит заниматься "закаливанием", т. е, если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал". Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.
- Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".
- Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете: объяснить малышу, что "монстров" не существует, обычно невозможно.
- Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более, когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.
- Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей - понять, что именно беспокоит его, и что явилось причиной страха. Постарайтесь отвлечь ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком!
- Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.

Удачи вам, равнодушные мамы и папы!

Кризис 3 лет. Рекомендации родителям.

✓ Прежде всего — надо для себя уяснить, понять и принять: все, происходящее сейчас с вами и вашим ребенком — совершенно нормально. Это — неизбежный этап его личностного становления. И в большой степени от вас зависит, как будет прожит малышом этот этап. Не застрянете ли вы на нем, не обростете ли конфликтами, не испортите ли ваши взаимоотношения? Каждый раз, когда вы готовы уже сорваться: наорать, отлупить, лишить чего-то, запретить и т. п. — вспоминайте этот важный пункт;

✓ Круглосуточно держать себя в руках и контролировать проявление негативных эмоций. Пусть вам помогут ароматерапия и йога, травяные сборы и успокоительные капли (попытайтесь только не поддаваться самым вредным привычкам: курению и алкоголизму, прикрывая ими необходимость ежедневного «успокоения расшатанных нервов»). Чем терпеливее, доброжелательнее и спокойнее будут родители, тем, вдохновленный их примером, гармоничнее и тише станет и ребенок;

✓ Используйте методики расслабления и творческого самовыражения для детей: игры с водой и песком, длительные прогулки на свежем воздухе, режим дня, нужен ли режим сказкотерапию, искренние и дружелюбные беседы о том, что малыша волнует, теплые объятия. Можно на время вернуться к совместному сну, завести домашнее животное, походить в бассейн...

✓ Помочь справиться с **кризисом трех лет** и направить воспитание малыша в нужное русло помогут сюжетные игры:

1) Игра в магазин. Ребенку отведите роль продавца, а **родители** или старшие дети – покупатели. Когда малыш продает что-нибудь, ему тяжело расставаться с вещью, отдавать кому-то свое. Со временем он поймет, что вещь ему вернут назад, и будет просить поиграть с ним в эту игру еще раз. Если ваш ребенок часто устраивает истерики в супермаркетах, отправьте к нему в магазин куклу-маму и куклу-дочку. Пусть дочка устроит скандал, успокаивайте бунтующую куклу вместе с малышом.

2) Придумайте малышу *«очень важное дело»* – готовку еды для кукол, постройку дома, создание новой картины. Пусть малыш проявляет свою самостоятельность в игре, не стоит прерывать его своими советами.

3) Посадите за стол любимого игрушечного друга малыша. Пусть он постоянно ведет себя неправильно. Вместе воспитывайте из него приличного ребенка. Уложите его спать. Возьмите с собой на прогулку. Вместе разбирайте поведение шалуна – что он делает неправильно и почему так делать не надо. Пусть малыш учится отличать хорошее поведение от плохого. Беря на себя роль *«воспитателя»* в игре, малыш и в жизни будет вести себя соответствующе.

- ✓ Вместе с ребенком делайте различные игрушки и поделки своими руками. Этот творческий процесс позволит стать малышу более усидчивым.
- ✓ Сочиняйте с ребенком сказки. В возрасте **трех** лет малыши любят фантазировать. Пусть в сказках будут воспитательные моменты. Узнавайте вместе друг друга.

Удачи вам, равнодушные мамы и папы!

Агрессивный ребёнок

Злой, агрессивный ребёнок, драчун и забияка – большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, "гроза" дворов, но и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть. Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, комплекс негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты.

Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, щипать. Их поведение часто носит провокационный характер. Чтобы вызвать ответное агрессивное поведение, они всегда готовы разозлить маму, воспитателя, сверстников. Они не успокоятся до тех пор, пока взрослые не "взорвутся", а дети не вступят в драку. Например, такой ребёнок будет сознательнее одеваться медленнее, отказываться мыть руки, убирать игрушки, пока не выведет маму из себя и не услышит её крик или не получит шлепок. После этого он готов заплакать и, только получив утешение и ласку от мамы, успокоится. Не правда ли очень странный способ получения внимания? Но это для данного ребёнка единственный механизм "выхода" психоэмоционального напряжения, скопившейся внутренней тревожности.

В нашей жизни, к сожалению, происходит много событий, которые сами по себе могут ожесточить, озлобить, довести до отчаяния и вызвать негативные переживания. Дети чётко улавливают настроения окружающих. Поэтому родителям не стоит при ребёнке допускать обсуждение неприятностей, смотреть передачи про катастрофы и фильмы про убийство и безысходность, оценивать

отрицательно поступки других, укорять и угрожать расправой обидчикам. Подобные проявления своего недовольства и обиды являются не лучшим примером для подражания и бумерангом могут вернуться в семью в "исполнении" ребёнка. Взрослые не должны удивляться, почему их ребёнок слово в слово повторяет их ругательные выражения, находится в позиции постоянного сопротивления и неприятия окружающих его людей и событий. Если вы стали замечать, что ваш ребёнок наэлектризован злостью, обзывается, дерётся, обижает и жестоко относится к животным, то первое, что вы должны сделать, это задать себе вопросы:

- Когда это началось?
- Как ребёнок проявляет агрессию?
- В какие моменты ребёнок проявляет агрессию?
- Что явилось причиной агрессивности?
- Что изменилось в поведении ребёнка с того времени?
- Что на самом деле хочет ребёнок?
- Чем вы реально можете ему помочь?

Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным. Поэтому работу с агрессией своего ребёнка необходимо начать с самостоятельного анализа внутрисемейных отношений. Это будет главным шагом в решении существующей проблемы.

Обнаружив у своего ребёнка признаки агрессивного поведения, поиграйте с ним в игры, представленные ниже. Это можно сделать в кругу семьи, при участии близких родственников (братья, сёстры), а также с друзьями своего ребёнка.

Самое главное – попробуйте раскрепоститься сами, отдайтесь игре, ведь ребёнок непременно почувствует вашу искренность и оценит это.

"ВЫБИВАЕМ ПЫЛЬ"

(для детей с 4 лет)

Каждому участнику даётся "пыльная подушка". Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её "почистить".

"ДЕТСКИЙ ФУТБОЛ"

(для детей с 4 лет)

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на две команды. Количество играющих от 2-х человек. Судья – обязательно взрослый. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.

Примечание: взрослый следит за соблюдением правил – нельзя пускать в ход руки, ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

"ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС "МОЖНО"

(для детей с 4 лет)

Договоритесь с ребёнком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребёнок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час "можно", когда ребёнку разрешается делать почти всё: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей и висеть на них и т.д.

Примечание: "часы" можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

"ПАДАЮЩАЯ БАШНЯ"

(для детей с 5 лет)

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом взять её (запрыгнуть), издавая победные крики типа:

"А-а-а", "Ура!" и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены.

Примечание:

· Каждый участник может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.

· После каждого штурма "болельщики" издают громкие крики одобрения и восхищения: "Молодец!", "Здорово!", "Победа!" и т.д.

"ШТУРМ КРЕПОСТИ"

(для детей с 5 лет)

Из попавшихся "под руку" небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги и т.д. – всё собирается в одну большую кучу). У играющих есть "пушечное ядро" (мяч). По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча – "крепость" - не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издают громкие победные кличи.

"РУГАЕМСЯ ОВОЩАМИ"

(для детей с 5 лет)

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а ... овощами: "Ты – огурец", "А ты – редиска", "Ты – морковка", "А та – тыква" и т.д.

Примечание: Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение.

"ПО КОЧКАМ"

(для детей с 5 лет)

Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – "лягушки", живущие на болоте. Вместе на одной "кочке" капризным "лягушкам" тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: "Ква-ква, подвинься!" Если двум "лягушкам" тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в "болото" соседку, и та ищет себе новую "кочку".

Примечание: взрослый тоже прыгает по "кочкам". Если между "лягушками" дело доходит до серьёзного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход.

"ЖУЖА"

(для детей с 6 лет)

"Жужа" сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг неё, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до неё, щекочут. "Жужа" терпит, но когда ей всё это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за "обидчиками" вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

Примечание: взрослый следит за формой выражения "дразнилок". Они не должны быть обидными и болезненными.

Удачи вам, равнодушные мамы и папы!

Что делать, если ребёнок испытывает страх?

Эмоциональное развитие ребенка - это богатство его чувств, их разнообразие. Дети радуются, плачут, испытывают страх, печаль, тревогу. Однако у разных детей различна глубина и интенсивность эмоций. Эти характеристики зависят от физиологических, психологических и социальных факторов. В каждом возрасте наблюдаются так называемые нормативные страхи, которые появляются как результат развития интеллектуальной сферы и воображения. При благоприятных обстоятельствах жизни ребенка такие страхи исчезают: дети из них «вырастают». Но бывают случаи, когда страхи накапливаются, нарастая как снежный ком, мешают личностному развитию ребенка и создают для него адаптационные, невротические и другие проблемы.

Не случайно говорят: человек рождается дважды - первый раз физически и второй - духовно. Человеку необходимо расширять свои возможности. Для ребенка главным препятствием развития возможностей и соответственно источником *тревоги становится неодобрение его поведения взрослым.* В результате вырастает психопатический асоциальный человек, плохо интегрирующийся в общество, враждебный ему.

Реакция родителя на страх должна быть *спокойно-сопереживающей*. Нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство может привести к усилению страхов. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем лучше - это лучшая терапия, чем больше он говорит, тем меньше боится.

Попробуйте переубедить ребенка бояться чего-либо, но не преуменьшайте страх, а поделитесь своим опытом, если он имеется, посоветуйте что-либо. Можно придумать сказку и разработать с ребенком комплекс мероприятий по борьбе со страхом. Например, ребенок, боящийся, что кто-то ночью влезет в его

окно, придумал целую историю про то, как он победил незваного гостя с помощью игрушечного ружья, которое для такого случая всегда было наготове. Однако ребенок должен стараться придерживаться разработанных правил. Если страх выраженный, то бороться с ним надо дробно. Например, если ребенок боится собак, для начала стоит сходить в гости, где есть маленький щенок и поиграть с ним, потом, возможно, съездить на птичий рынок и т.д.

Разумеется, старайтесь повысить самооценку ребенка, поддерживайте успешные для него виды деятельности, всегда умейте тактично оценить успехи ребенка в преодолении страхов. Помните, что прямой вопрос опасен - он может спровоцировать рецидив. Всегда старайтесь готовить ребенка к приближающейся угрожающей ситуации, обеспечьте ему надежную защиту, но не делайте ее избыточной.

Удачи вам, равнодушные мамы и папы!