

Вопрос – ответ: «Утреннее пробуждение»

Вопрос: *«Каждое утро я выдерживаю небольшое сражение в собственном доме. Ребенок не хочет вставать, отказывается одеваться, просит еще минуточку полежать и т. д. Он так долго собирается, что приходится постоянно его подгонять. К тому времени, когда мы выходим из дома, я чувствую себя усталой и раздраженной. Есть ли выход из подобной ситуации»*

Ответ: Утро — самое сложное и трудное для ребенка время, требующее от взрослых особенно бережного отношения и внимания. Многие дети и родители начинают утро со своеобразного поединка, потому что не имеют времени для составления элементарного распорядка дня и не прибегают к помощи нескольких приемов, которыми я хочу с вами поделиться:

- Составьте распорядок дня и соблюдайте его! Уже через несколько дней утро перестанет приносить вам неприятности. Наберитесь терпения и первые две недели вставайте на 5-10 минут раньше необходимого времени. Потом вы отработаете ритуал пробуждения до автоматизма, и этот запас времени вам уже будет не нужен. Купите будильник для ребенка и научите им пользоваться! Мелодия должна быть приятной и бодрой.
- Измените атмосферу пробуждения. Сделайте его радостным, заражайте детей оптимизмом. Включите яркий свет, радиоприемник, ходите по квартире, напевая бодрую мелодию.
- В спокойной обстановке обсудите с детьми те действия, которые им нужно выполнять каждое утро. Составьте схему или таблицу сборов. Используйте эту таблицу как напоминание для ребенка.
- Очень полезно, если утреннее расписание ребенка будет включать небольшую работу по дому, что-нибудь нужное для всей семьи. Принести почту, накрыть на стол, полить цветы, насыпать корм кошке, покормить рыбок, порезать хлеб и т. д.
- Не стоит лишний раз подгонять ребенка. Вместо этого сообщите ему, сколько сейчас времени и когда он должен быть готов. «Сейчас 7.40, через десять минут ты должен закончить завтрак и идти одеваться».
- Установите срок для выполнения какого-нибудь промежуточного этапа сборов. Это может быть, например, завтрак в 8.00. Чтобы показать ребенку, что он еще не выполнил того, что нужно сделать до завтрака, используйте прием невербального напоминания — переверните тарелку, уберите прибор со стола, выключите телевизор и т. д.
- Постарайтесь как можно больше делать не утром, а вечером. Допустим, приготовить одежду, собрать портфель и убраться в комнате — лучше с вечера, тогда утром останется время на спокойное пробуждение.
- *Никогда не делайте за ребенка то, что он может сделать сам! Научите его, а не показывайте, как это умеете делать вы. Есть большой соблазн для взрослых: быстро собрать портфель, надеть одежду, обуть,*

причесать, накормить и вытолкнуть за дверь. Но важен не результат, а опыт, который получает ребенок. Потратьте на выработку самостоятельности 15 минут в день, и вы получите результат длиной в жизнь.

Бывают обстоятельства, когда родители действительно вынуждены одевать ребенка, чтобы не опоздать на работу, в детский сад или в школу. Это вполне приемлемо, если вы проспали и действительно опаздываете. Однако подобные обстоятельства должны являться исключением, но ни в коем случае не правилом.

Не забывайте говорить друг другу: «Доброе утро!»

Вопрос – ответ: «Детская истерика, крик, припадки»

Вопрос: *«Как справиться с детской истерикой? Я говорю не о простом крике, нет! В нашей семье истерика иногда превращается в истерические припадки: ребенок задыхается, бьется головой об пол, бросается на пол и сучит ногами, его лицо краснеет, а руки сжимаются в кулаки. Много раз мы пытались не обращать на это внимание, но смотреть на него в таком состоянии больно. Получив свое, ребенок сразу успокаивается и на какое-то время становится прямо-таки ангелочком. Я со страхом жду, что будет дальше».*

Ответ: *«Уж сколько раз твердили миру...» Игнорируйте! Проявите терпение и выдержку! Нельзя поддаваться требованиям ребенка, которые тот предъявляет в виде истерик, крика или припадков!*

Подобное поведение малыша преследует несколько целей: добиться вашего внимания, получить желаемое вознаграждение, продемонстрировать свою власть над вами. Если ребенку удалось добиться своего с помощью истерики, он будет прибегать к этому способу все чаще и чаще. Обычно дети закатывают сцены именно мамам, в крайнем случае, когда присутствуют оба родителя, и почти никогда подобных историй не происходит наедине с папами. Почему? Может, ребенок понимает, что мама быстрее и легче сдается?

Бороться с истерикой надо терпением и спокойствием.

Помните, что истерики — это временное явление. С возрастом они обязательно прекратятся.

Если во время припадка ребенок начинает задыхаться — проявите спокойствие. Не бросайтесь его спасать, не тормозите и не суетитесь. Иногда дети доводят себя буквально до обморочного состояния. На это тяжело смотреть, но будет еще тяжелее, если вы пойдете в этот момент на поводу у ребенка.

В возрасте 1-3 лет у малыша может появиться, привычка биться головой об стену, если ему не дают того, что он хочет. *Не волнуйтесь.* Если во всех остальных случаях ребенок ведет себя совершенно нормально, лучше не обращать внимания на его выходки, а наоборот — полностью их игнорировать.

Если ребенок имеет привычку разбрасывать во время истерики вещи, вы можете просто забрать их из его рук и дать взамен безопасную мягкую игрушку или подушку.

Истерики часто случаются, если ребенок не выспался, голоден или очень устал. В таком случае примите на себя часть вины и не допускайте подобных ситуаций впредь.

Некоторых детей надо просто обнять, прижать к себе и поцеловать. Скажите: «Я здесь, я тебя люблю». Если истерика находится в начальной фазе — попробуйте отвлечь ребенка, например, предложите ему пойти погулять, дайте яблоко, поставьте какой-нибудь мультфильм. Используйте такой метод воспитания, как лишение внимания. Едва ребенок начал истерику — вставайте и выходите из комнаты.

Используйте такой метод, как игнорирование. Вы можете находиться с ребенком в одном помещении (машина, рабочий кабинет, холл поликлиники и т. д.), но не разговаривайте с ним и не смотрите на него. Не ждите немедленного эффекта. Ребенок, увидев, что вы остались невозмутимы, может утроить свои попытки. Именно тут вам и нужно проявить силу воли, чтобы не обращать внимания на эти вопли: ни жеста, ни взгляда, ни слова.

Если истерика началась в общественном месте (магазин, гости, транспорт), постарайтесь вывести его из помещения. Возьмите ребенка на руки (если это возможно) и идите на улицу. Поставьте на тротуар или посадите на лавочку. Скажите: «Кричать в помещении неудобно, ты мешаешь другим людям. Ну а здесь ты можешь кричать сколько душе угодно».

Не обращайтесь внимания на реакцию окружающих. Любой взрослый человек, имеющий детей, хоть раз, но оказывался на вашем месте и все понимает, остальные же вам просто посочувствуют, если вы находитесь дома или гуляете с ребенком в парке, используйте метод «присоединение»: сядьте рядом и «лейте слезы» вместе с ребенком; постепенно успокаиваясь, вы заставляете ребенка следовать за вами. После того как малыш успокоился, обнимите его и поцелуйте.

Когда истерия закончится, вы должны вести себя так, будто ничего не случилось. Если вы выдержите такое напряжение и сможете неукоснительно следовать этому правилу, через какое-то время вы заметите, что ваш малыш устраивает истерики все реже и реже.

Вопрос – ответ: «Как отучить ребенка грызть ногти»

Вопрос: «У меня такой вопрос. Моей дочери 3 года. Во время просмотра телевизора, вне зависимости от того, что она смотрит, она постоянно грызет ногти. Замечания ей делать бесполезно; о красоте ухоженных рук тоже говорила ей, красила ей ногти бесцветным лаком, но все бесполезно. Не знаю, что и делать. Может быть, вы посоветуете, как избавиться от этой привычки?»

Ответ: Привычка грызть ногти очень распространена, причем не только среди детей, но и среди взрослых. Приблизительно около 1/3 детей в возрасте от 7 до 10 лет и ровно половина подростков грызут ногти. Принято считать, что причина возникновения данной дурной привычки — стресс. Часто дети грызут ногти, теребят волосы, дергают себя за ресницы или кусают губы, пытаясь снять нервное напряжение. В коем случае нельзя бить ребенка по рукам! Определите первоначальную причину возникновения стресса и попытайтесь ее устранить. Чаще гуляйте, посещайте бассейн, уделите время здоровью и правильному питанию ребенка. Выявите ситуацию, которая провоцирует эту вредную привычку, и постарайтесь либо устранить ее, либо изменить. Можно уменьшить время

сидения ребенка перед телевизором, заменить просмотр телепередач походом в кино и т. д. Главное — изменяйте ситуацию, а не поведение ребенка.

Попробуйте заменить привычку грызть ногти другой привычкой. Предложите ребенку во время просмотра телепередачи заниматься еще какой-нибудь деятельностью, например, вязать, рисовать, перебирать крупу, на худой конец, грызть семечки. *Главное — руки должны быть заняты.*

Если ребенок забылся и снова грызет ногти — не ругайте его! Спокойным и ласковым голосом сделайте замечание, положите руку на ладонь, похлопайте по плечу. Можно покрывать ногти специальным покрытием с горьким привкусом, которое выпускают для тех, кто грызет ногти. Приобрести этот лак можно в аптеках.

«Привычка есть привычка, ее не выбросишь за окошко, а можно только вежливенько, со ступеньки на ступеньку, свести с лестницы». Марк Твен

Вопрос – ответ: «Уборка игрушек»

Вопрос: *«Я часто буквально сражаюсь с ребенком за порядок в комнате. Ему уже 5 лет, и я думаю, что такая обязанность, как убрать игрушки, уже вполне ему по силам. Однако сын никак не хочет сам наводить порядок, и каждый раз приходится ругаться и делать ему выговор, прежде чем он начнет убирать за собой разбросанные повсюду игрушки. Есть ли возможность решить эту проблему?»*

Ответ: Ребенок не рождается аккуратным, это качество прививается ему в процессе воспитания. Безусловно, в возрасте 5 лет ребенок уже обязан убирать на место игрушки после игры. Не стоит сердиться и расстраиваться, все дети проходят через период «хрюшек», другой вопрос, какой опыт они приобретают в процессе взросления. Вы учили малыша убираться? Вот несколько приемов, которые помогут вам решить эту проблему.

Не убирайте игрушки сами, только вместе. Это придется делать до школы. Аккуратность не бывает инстинктивной. Нужно учить ребенка ответственности. *Не кричите, не оскорбляйте ребенка, если он не убрался в комнате. Молча посмотрите на ребенка и медленно, очень показательно, начинайте делать это. Потом попросите о помощи.*

Выключите все, что может помешать работе (телевизор, компьютер), и включите магнитофон с бодрой музыкой. Пусть эта музыка будет сигналом к уборке.

Пообещайте ребенку, что после уборки пойдете в парк, в кино, в кафе и т. п. Пусть хотя бы иногда будет хорошая перспектива.

Скажите ребенку, что, если он не будет убираться сам, это будете делать вы, но тогда он не сможет играть в эти игрушки несколько дней (ровно столько, сколько ему лет).

Не читайте нотаций, просто твердо следуйте тому, что сказали. Не бросайте слов на ветер.

Если ребенок не скучает без своих игрушек, вы можете обсудить с ним возможность отдать игрушки в детский сад или в церковь. Сделайте это обязательно, если придете с ребенком к такому соглашению.

Не покупайте ребенку много игрушек. Ежемесячно делайте ревизию и удаляйте лишние игрушки.

Если вы покупаете ребенку игрушку, дайте ему возможность самому заплатить хотя бы маленькую часть из карманных денег. Поверьте,

отношение к игрушкам резко изменится, как только малыш израсходует хотя бы 3 рубля из собственной копилки.

В среднем в зоне доступности одновременно должно находиться не более 10 игрушек. Если у вас больше, уберите часть в коробки и поставьте в недоступное место, через 2 недели вновь достаньте и поменяйте игрушки.

Разделите игрушки на группы: для улицы, для ванной, для кухни, для детской комнаты.

Выделите место для игры в каждой комнате. Приготовьте коробки для игрушек вместе с ребенком и поставьте их на видном месте в детской. Дети редко хотят быть одни, когда играют. *Позвольте ребенку переносить коробку с игрушками из комнаты в комнату, но настаивайте на том, что он обязан убрать коробку на место после окончания игры.*

Есть такие виды игр, убирать которые не стоит вообще: шашки и шахматы. *Научите детей играть в эти игры* и оставляйте регулярно партию на столе для обдумывания. Чем старше будет ребенок, тем интереснее наблюдать за ходом игры. Иногда партии длятся неделями. Конструктор и пазлы следует держать в отдельных коробках и убирать сразу после окончания игры. Пазлы лучше наклеивать на плотный картон и вставлять в рамки. Со временем можно устраивать целые выставки самодельных работ. Скажите об этом ребенку, и он отнесется к ним бережно.

Иногда в комнате ребенка можно найти совершенно неожиданные предметы: камни, пробки, веточки, фантики, пустые флакончики и т. д. Не спешите выбрасывать эти вещи. *Выделите для мелочей отдельную коробку и только вместе с ребенком перебирайте эти сокровища. Именно эти мелочи чаще всего бывают для него самыми ценными.*

Вопрос – ответ: «Учеба в пятилетнем возрасте»

Вопрос: *«Ребенку 5 лет. Как сделать, чтобы он хорошо учился в школе?»*

Ответ: Замечательно, когда родители заранее готовятся к поступлению в школу. Уже в 5 лет вы можете заложить основу успешного обучения вашего ребенка в дальнейшем. Готовя сына или дочь к школе, следует обратить внимание на следующие моменты.

- Занятия по развитию навыков чтения, письма счета лучше начинать еще до школы, это позволит ребенку прийти в школу уже подготовленным. В первом классе это облегчит ему усвоение программы, он будет чувствовать себя более успешным, что создаст благоприятный эмоциональный настрой и поможет адаптироваться к новым условиям. Но важно, чтобы ребенок не был перегружен, занятия с дошкольником должны проводиться в игровой форме.
- Обратите внимание на то, как ваш ребенок общается с другими детьми, достаточно ли у него контактов, может ли он без стеснения выступить перед другими, умеет ли решать конфликтные ситуации со сверстниками, знакомиться и заводить друзей. Дети, не имеющие достаточного опыта общения до школы, при поступлении в первый класс могут испытывать трудности в налаживании отношений с одноклассниками, что непременно скажется и на учебе.
- К моменту поступления в школу у ребенка должно быть сформировано точное представление о том, что ему предстоит. Ориентируйте ребенка на то, что школа — это новый, интересный, увлекательный и важный этап в его жизни. Вместе поиграйте в школу, посмотрите детские фильмы про школьников, почитайте и обсудите рассказы о школьной жизни. Чтобы создать

позитивной настройкой перед учебной, вместе с ребенком выберите красивые школьные принадлежности.

- Не забудьте о том, что будущему первокласснику важно иметь навыки регуляции своего поведения — умения выполнять инструкции, работать в группе, чередовать отдых с делом. Если ребенок недостаточно самостоятелен, привык к безграничному вниманию только к нему одному, его тоже ждут серьезные испытания. Обратите внимание на развитие навыков управления поведением еще до школы.
- Серьезно подойдите к выбору школы, в которую будет ходить ваш ребенок. Заранее познакомьтесь с учителем, узнайте отзывы других родителей, чьи дети уже ходят в эту школу.
- Посоветуйтесь с педагогом и психологом относительно того, школу с какой направленностью лучше выбрать, к чему у ребенка есть способности и склонности.
- Если есть возможность, запишите ребенка на занятия по подготовке к школе при выбранном вами учебном заведении. Это позволит будущему школьнику освоиться, познакомиться с ребятами и учителями. Он будет чувствовать себя намного комфортнее, когда пойдет в первый класс. А полученные навыки и знания помогут ему в обучении.

В первое время в школе для ребенка особенно важны ваша поддержка и заинтересованность. Больше хвалите его за успехи и прилежание, старайтесь по возможности избежать наказаний за неудачи. Лучше подбодрите ребенка, объясните ему сложное задание, помогите найти решение проблемы. Не ждите, что ваш первоклассник сразу начнет получать одни пятерки.

Самое главное, чтобы он с удовольствием ходил в школу и ему нравилась учеба.