

Адаптация ребенка к детскому саду (рекомендации психолога родителям)

1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях, на праздниках, ходите на дни рождения друзей наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, или нелегко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

2. 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.

3. 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 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 много том, как вашему малышу удастся привыкать к детскому саду.

4. 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.

Затем несколько дней пребывания в детском саду должны ограничиваться временем до дневного сна, в дальнейшем, в зависимости от состояния ребенка, это время постепенно увеличивается.

5. 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 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.

Рекомендации родителям гиперактивных детей

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

2. Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе.

3. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».

4. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно и ни в коем случае не выполняйте их за него.

5. Введите балльную или знаковую систему вознаграждения.

6. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку.

7. Определите для ребенка рамки поведения - что можно и чего нельзя.

8. Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами.

9. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Награждайте ребенка за его соблюдение.

10. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку.

11. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т. п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.

12. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности, не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.

13. Старайтесь, чтобы ребенок выспался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля.

14. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию.

Почему дети употребляют бранные слова? (рекомендации психолога)

Когда трехлетний ребенок впервые произносит нецензурное слово в присутствии взрослых, то последние редко бывают к этому готовы. И от неожиданности первая реакция пап и мам чаще бывает произвольная: либо шок, либо смех. И первое, и второе очень радует ребенка, он в восторге от произведенной реакции. И как бы вы впоследствии ему ни говорили, что употреблять такие слова нехорошо и т. п., ребенок еще долго будет стараться вас «порадовать» или впечатлить ругательными словами.

- Что делать родителям в подобных ситуациях?

Если запретить произносить эти слова и следить за этим дома, то ребенок, скорее всего, будет их говорить на улице.

Если родители смогут сдержать свою первую реакцию на ругательство и объяснят ему очень серьезно, что это плохие слова и многим людям, в том числе и родителям, они очень не нравятся.

Дети в этом возрасте еще не понимают значения нецензурных слов, но уже знают, что они неприличны. Если в семье такие слова не употребляют, то у ребенка постепенно интерес к ним пропадает.

Показывать свое недовольство, высказывать свое возмущение ребенок должен уметь. Но нужно учить его это делать в социально приемлемой форме - без нецензурных и очень грубых выражений. Прислушайтесь, родители, какими словами вы выражаете свое раздражение, гнев. И если вы не готовы сами что-то изменить, чтоб соответствовать своим же требованиям, то не спешите требовать этого и от своего ребенка.

Как общаться с ребенком? (рекомендации психолога родителям)

1. Безусловно принимать его.
2. Активно сочувствовать его переживаниям и потребностям.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Помогать, когда просит.
5. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
6. Поддерживать успех.
7. Делиться своими чувствами (значит, доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.
10. Обнимать не менее четырех, а лучше восьми раз в день.

Наказывая, подумай "Зачем"?

1. Наказание не должно вредить здоровью - ни физическому, ни психическому. Более того, по идее, наказание должно быть полезным, не так ли? Никто не спорит. Однако наказывающий забывает подумать...

2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, не наказывайте. Даже если уже поняли, что обычно слишком мягки, доверчивы и нерешительны. Никакой «профилактики», никаких наказаний «на всякий случай!»

3. За один раз - одно. Даже если поступков совершено сразу необозримое множество, наказание может быть суровым, но только одно за все сразу, а не поодиночке - за каждый. Салат из наказаний - блюдо не для детской души!

Наказание - не за счет любви, чтобы ни случилось, не лишайте ребенка заслуженной похвалы и награды.

4. Срок давности. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. Иные чересчур последовательные воспитатели ругают и наказывают детей за проступки, обнаруженные спустя месяц, а то и год (что-то испортил, украл), забывая, что даже в суровых взрослых законах принимается во внимание срок давности правонарушения. Риск внушить ребенку мысль о возможной безнаказанности не так страшен, как риск задержки душевного развития.

5. Наказан - прощен. Инцидент исчерпан. Страница перевернута. О старых грехах ни слова. Не мешайте начинать жизнь сначала!

6. Без унижения. Что бы то ни было, какая бы ни была вина, наказание не должно восприниматься ребенком как торжество нашей силы над его слабостью, как унижение. Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует только в обратную сторону!

7. Ребенок не должен бояться наказания. Не наказания он должен бояться, не гнева нашего, а нашего огорчения.

При дефиците любви становится наказанием сама жизнь, и тогда наказание ищется как последний шанс на любовь.

