

Шпаргалка для родителей

Если ребенок плохо ест

Время еды должно быть периодом отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети часто именно во время еды втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

Как предотвратить проблему

- Вы являетесь для ребенка главным примером поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ним и то же, что и он.
- Малышу следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.
- Можно сказать: «Пожалуйста, скушай по маленькой порции каждого блюда, иначе это будет не вежливо».
- Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на него не давить, то рано или поздно он начнет есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению здорового отношения к ней.
- Во время еды вовлекайте ребенка в неторопливый разговор.
- Чаще что-нибудь готовьте вместе.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Если ребенок слишком быстро заглатывает пищу, накладывайте еду в тарелку понемногу, но обязательно скажите ему, что приготовили еды достаточно и можете дать ему добавки.
- Объясните ребенку, что пищу нужно жевать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи больше полезных веществ, это помогает человеку расти высоким, красивым, сильным.
- Если ребенок ест слишком вяло, накладывайте в тарелку пищу понемногу, постепенно добавляя ее.
- Если ребенок слишком привередлив в еде, для начала давайте ему новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь задать за столом спокойный благожелательный тон, продемонстрируйте свое положительное отношение к конкретной еде.

Шпаргалка для родителей

Если ребенок сосет палец

Для детей меньше четырех лет это не является тревожным симптомом, на него просто не нужно обращать слишком много внимания. Для более старших это считается проблемой, так как значительно увеличивается риск зубных аномалий.

Если ребенок, который сосет палец, страдает еще какими-то эмоциональными расстройствами, оставьте в покое палец и займитесь, в первую очередь, психологическими проблемами.

Как предотвратить проблему

- По возможности оберегайте ребенка от стрессовых состояний.
- Если ребенок подвергся стрессу, выражайте максимум внимания его переживаниям и чувствам, помогите сформулировать словами то, что он чувствует, переживает, что его пугает, беспокоит.
- Предоставьте больше возможности для творчества – рисования, лепки, игры.
- Предложите нарисовать то, что его беспокоит.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Все привычки, которые действуют на ребенка успокоительно, искоренить очень трудно. Важно иметь терпение и быть спокойным и последовательным.
- Когда ребенок начнет сосать палец, займите его чем-нибудь другим, таким же «успокоительным» - предложите взять в руки большую мягкую игрушку, полежать на подушке, полистать книжку.
- Когда вы видите, что ребенку некоторое время удается не сосать палец, тихонько скажите ему: «Ты можешь по-настоящему гордиться собой за то, что в состоянии так долго держать палец подальше ото рта».
- Так как привычки – это чаще всего неосознанные действия, ребенок может даже не заметить, когда он взял палец в рот. Чтобы не смущать его перед другими детьми замечаниями, договоритесь о каком-то условном знаке, который вы ему подадите, если увидите у него во рту палец.

Шпаргалка для родителей

Если ребенок дерется

Гораздо более типичным такое поведение является для мальчиков. Вероятно, это объясняется целым комплексом причин – мужские гормоны, ожидаемые обществом модели поведения, более грубые игры. Девочки чаще выражают свою агрессию словом, выражением презрения. Прежде чем что-либо предпринимать, убедитесь, что это именно проявление агрессивности, а не просто игра или не умение объяснить свои желания.

Дети видят модели такого поведения на улице, в популярных телепередачах и переносят некоторые действия в свои игры.

Многие дошкольники еще не в состоянии полностью контролировать сильные чувства и ведут себя импульсивно, не могут осознать все возможные последствия своих действий.

Как предотвратить проблему

- Ограничьте время просмотра боевиков и сериалов, если не можете их исключить полностью.
- Дайте ребенку возможность естественного конструктивного выхода энергии – не запрещайте бегать, вволю кататься на велосипеде и роликах строить дома из стульев и т. п.
- Сделайте дома подобие боксерской груши.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Если дети начинают драться или бороться в неподходящее время, скажите им: «Сейчас наступило время спокойно играть (собираться на прогулку, готовиться к обеду), а вот после вы сможете побороться, только возьмите матрац».
- Договоритесь с ребенком о некоторых правилах борьбы: не ставить подножку, не бить ногами и т.п.
- Если ребенок отбирает игрушки и вещи у других, действуйте методом логических последствий: «Если ты отберешь игрушку у Кости, что может случиться дальше?»
- Помогите ребенку осознать свое поведение. Как можно чаще, когда ребенок спокоен, давайте ему знать, что его поведение улучшается: «Видишь, ты можешь без кулаков объяснить другим, что хочешь, и дети принимают твои идеи. Наверное, сейчас ты гордишься собой».

Шпаргалка для родителей

Если ребенок часто устраивает истерики

Совсем маленькие дети закатывают истерики потому, что им часто не хватает слов, чтобы выразить свои потребности. Неудовлетворенность от непонимания накапливается и выливается в слезах и криках. Ребенок дошкольного возраста, который регулярно закатывает истерики и который не страдает задержками языкового и умственного развития, возможно, находится в стрессовом состоянии. Причин этому может быть множество – слишком высокие или, напротив, слишком низкие требования взрослых, пренебрежение к его нуждам или жестокие наказания, раздор в семье, физическое недомогание, связанное с сильными болями, чрезмерная избалованность или нехватка социальных навыков.

Как предотвратить проблему

- Подумайте, как предоставить детям достаточно возможностей для выхода чувств и эмоций.
- Эмоциональных срывов будет меньше, если вы дадите ребенку возможность действовать по собственному плану и разумению (с вашей поддержкой и под присмотром), т. е. не будете подавлять его инициативу и самостоятельность.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Старайтесь не обращать внимания на истерики, только следите, чтобы действия ребенка не угрожали безопасности его и окружающих. Помните, что цель такого поведения – добиться желаемого или «выпустить пар». В любом случае, если вы обращаете на истерику внимание, вы способствуете тому, чтобы такие вещи происходили чаще.
- Если своей истерикой ребенок приводит в замешательство окружающих, то быстро отведите его в сторону подальше от «зрителей». Спокойно скажите ему: «Бывает так, что человек очень сильно сердится, и это нормально. Но совсем НЕ НОРМАЛЬНО, когда этот человек начинает мешать остальным. Когда ты почувствуешь, что успокоился, можешь вернуться к нам».
- Попросите, чтобы за малышом вместе с вами наблюдали более опытные люди, - возможно, вы, сами того не ведая, делаете нечто такое, что провоцирует ребенка на истерики.
- Обсудите возможные причины такого поведения с другими членами семьи. Вместе подумайте над тем, как решить эту проблему.

Шпаргалка для родителей

Если ребенок слишком много смотрит телевизор

Чаще всего взрослые не ограничивают время, проводимое детьми у телевизора, не выбирают, какие программы можно смотреть, не следят, какие ценности пропагандирует та или иная передача, не пытаются помочь ребенку осмыслить то, что он смотрит. Тогда дети обычно начинают использовать в своих играх фрагменты, заимствованные из телепередач, и их игры становятся агрессивными, шумными и опасными.

Для девочек такими же агрессивными по своей морали являются сериалы: модель поведения, которую они выносят из сюжета, совершенно не соответствует действительности.

Как предотвратить проблему

- Посмотрите сами те передачи, которыми увлечены ваши дети, чтобы познакомиться с главными героями и попытаться понять, что их делает такими привлекательными для детей.
- Замените время просмотра наиболее не подходящих, на ваш взгляд, телепередач прогулкой, совместной игрой, чтением.
- Побуждайте ребенка рассказывать о том, что он увидел, понял в телепередаче. Задавайте вопросы о том, в каких случаях ему могут пригодиться эти знания.

Шпаргалка для родителей

Если ребенок ябедничает

Это явление обычно возникает, как попытка привлечь к себе внимание. Дети часто ябедничают, считая, что могут возвысить свое «Я» за счет представления других детей в дурном свете.

Как предотвратить проблему

- Как можно чаще проявляйте к своему ребенку заботу и внимание, говорите ему о положительных чертах его характера.
- Предлагайте рассказать что-нибудь хорошее о его друзьях.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Постарайтесь уделить «ябеде» минимум внимания, но не обрывайте его и не отчитывайте, ведь, недослушав ребенка, вы никогда не поймете, что движет им – желание «настучать» или желание поделиться важной информацией.
- Попросите малыша поговорить о поступке, о котором он сейчас рассказывает вам, с ребенком, его совершившим, а не с вами.
- Спросите «ябеду», как бы он сам поступил в подобной ситуации.
- Похвалите ребенка, когда он просто беседует с вами: «Мне очень приятно говорить с тобой, когда ты не ябедничаешь».

Шпаргалка для родителей

Если ребенок испытывает страхи

Страхи возникают потому, что у дошкольников сильно развито воображение, и потому, что как раз в этом возрасте в их сознании начинают возникать причинно – следственные связи, например: «Если темно – не видно опасности, а если ее не видно – я не смогу защитить себя». Дети переживают период конфликта с собой, когда они уже хотят быть независимыми и в то же время им еще нужна защита взрослого.

Некоторые одаренные дети проявляют повышенные страхи из-за того, что у них сильно развито воображение, интеллект. В их голове возникают самые невероятные взаимосвязи, и в то же время правильно относиться к ним ребенок еще не умеет. Страх перед чудовищами может представлять собой проявление повышенной тревожности ребенка.

У детей раннего возраста страхи могут развиваться вследствие того, что мир для них все еще остается далеко не во всем понятным.

Переживать страхи – это нормально, если только они не начинают мешать ребенку играть, заводить друзей и быть самостоятельным.

Как предотвратить проблему

- Создайте у ребенка ощущение безопасности. Это можно сделать, соблюдая режим, находя время для общения с ним.
- Относитесь с участием ко всем чувствам малыша, даже если вам не нравится, как он себя ведет: «Я вижу, ты испугался. Думаю, я тоже испугался бы этой большой собаки».
- Разными способами помогайте ребенку выразить свои страхи и опасения. Для этого можно поговорить о них, нарисовать их, сочинить страшные истории и записать их.
- Почитайте книжки, лучше всего традиционные сказки, в которых говорится о том, как героям удалось преодолеть трудности и спастись от опасностей.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Не поддавайтесь соблазну сказать что-то вроде: «Нечего тут бояться».
- Никогда насильно не заставляйте ребенка сделать то, чего он боится.
- Старайтесь поддержать его: «Я знаю, что ты боишься темноты, давай оставим дверь приоткрытой. Я буду в соседней комнате, и ты всегда сможешь позвать меня».

Шпаргалка для родителей

Если ребенок часто обманывает

Все маленькие дети иногда говорят неправду. В большинстве случаев они делают так потому, что не считают это чем-то недопустимым или безнравственным. Они убеждены, что нет ничего плохого в том, чтобы соврать, если этим поможешь другу или избежишь наказание. Никакие лекции, нотации, внушения тут не помогут и поведения не изменят.

Вместо этого взрослые должны перестать ставить детей в такие ситуации, когда они вынуждены лгать, «чтобы спасти свое лицо». В отдельных случаях мы должны просто прощать, относя это на счет поведения, типичного для маленького ребенка.

Иногда можно принять за ложь фантазии малыша. К обману они никакого отношения не имеют.

Как предотвратить проблему

- При всякой возможности старайтесь показать ребенку разницу между миром фантазии и реальным миром: «Конечно, играть в Бэтмена интересно, но он не настоящий, его придумал писатель, а потом сняли фильм».
- Постарайтесь не ставить ребенка в ситуации, когда он будет вынужден оправдываться. Не спрашивайте: «Почему ты так сделал?» - лучше спросите: «Что произошло, когда вы поссорились?».
- У ребенка должно развиваться чувство собственного достоинства. Это возможно только тогда, когда он будет твердо знать, что его любят и принимают в любых ситуациях.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Если ребенок врет вам прямо в глаза, не уличайте его, не ругайте.
- Если вы твердо знаете, что ребенок сейчас лжет, скажите: «Ты рассказал очень интересную занимательную историю», - давая ему понять, что отличаете ложь от правды.
- Никогда не спрашивайте у малыша, правда ли то, что он сейчас рассказывает, потому что это как раз и поставит его в ситуацию обмана.
- Упорное вранье – сигнал того, что ребенок сильно неуверен в себе: он испытывает потребность «сочинить себя», чтобы быть более значимым для окружающих.
- Если обман связан с отрицанием факта совершения поступка, скажите: «Мы все иногда поступаем не так, как нужно. Ты хороший человек, давай вместе решим, что нужно сделать».

Шпаргалка для родителей

Если ребенок не желает заниматься «серьезными делами»

Следует сразу оговориться: у детей и взрослых совершенно разные представления о том, что серьезно и важно, а что бесполезно и бестолково.

Если, на взгляд взрослых, ребенок не желает учиться – считать, запоминать буквы, сидя на диване под вашим бдительным присмотром, оставьте его в покое – это не дошкольник не желает заниматься серьезными вещами, это вы предъявляете к нему неправомерные требования.

Посмотрите, как он играет в песке, с куклами, машинками или солдатиками. Спросите, сколько у него кукол, куличиков... Называет число? Считает? Вы этого и хотели.

Но вот если ребенок не играет, это уже проблема, которая вас должна серьезно встревожить.

Как предотвратить проблему

- Не навязывайте ребенку свое представление о том, что и когда он должен делать.
- Если вы хотите непременно чему-либо научить его, посмотрите, во что он играет, включитесь в его деятельность и в процессе игры вместе с ним «научитесь важному делу».
- Позволяйте ребенку вдоволь играть с другими детьми: сверстниками, более старшими и младшими. Совместная игра – хорошая школа. Если вы боитесь, что старшие научат дурному, вспомните, что еще никому никого не удавалось изолировать от негативных явлений жизни. Важно не то, чтобы ребенок никогда не увидел плохого от других, а то, чтобы он умел противостоять дурному. Это возможно, если вы научили малыша самоуважению.
- Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка своевременно появились соответствующие его возрасту и интересам игры. Дело не в количестве, а в их развивающем воздействии. Не надейтесь, что ваша задача будет выполнена в момент покупки. Играйте вместе.
- Хотите, чтобы ребенок много знал, - подбирайте правильно книги. Для дошкольника, пока еще он сам не научился читать, важен не столько текст, сколько иллюстрации, которые он может осмысливать, проговаривать. Речь идет, конечно, не о комиксах, а о хороших детских энциклопедиях.

Шпаргалка для родителей

Активные дети

Движение для ребенка – это и признак, и средство развития и роста, т. е. естественная потребность.

В большинстве своем дети хотят справиться со своими проблемами, потому что видят реакцию взрослых, недовольных их поведением. Но по – настоящему сделать это можно, только поняв, действительно ли это проблема, а не естественная потребность ребенка в движении, а также выяснив причины.

Как предотвратить проблему

- Важно помочь перевозбужденным детям почувствовать себя уверенно, научить самоконтролю и самоуважению.
- Информировать ребенка заранее о предстоящих делах: «Сейчас мы оденемся и пойдем гулять. Примерно через час вернемся, и будем обедать. Надевай сапожки, куртку и пойдем».
- По возможности, придерживайтесь режима дня – сон, еда, прогулка в одно и то же время.
- Научитесь видеть положительные стороны в активности ребенка: он быстро включается в действие, быстро выполняет работу.
- Не предлагайте малышу занятий, требующих слишком долгого сидения на одном месте, в конце концов, рисовать можно и стоя, и лежа.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Слишком энергичному ребенку нужно давать время и возможность выплеснуть свою энергию так, чтобы это не принесло вреда ни ему, ни окружающим: кувыркаться на матрасе, пролезать под стульями, сжимать в руке мячик.
- Чтобы помочь активному ребенку сосредоточиться, возьмите его на колени или придерживайте его рукой за плечи.
- Как можно чаще, когда малыш спокоен, давайте ему знать, что его сверхактивное поведение улучшается: «Видишь, ты уже смог надолго сосредоточиться. Наверное, сейчас ты гордишься собой».
- Поручайте ему дела, в которых нужно проявление активности, - собрать всех к столу, принести необходимый предмет.

Шпаргалка для родителей

Рассеянные дети

Дети, как правило, хотят избавиться от своих недостатков, потому что видят негативное отношение к ним взрослых. Но по-настоящему справиться с проблемой можно, только выяснив ее причины. Возможно, у ребенка нарушен слух, и он просто не слышит ваше задание, или он плохо видит и не может различить на расстоянии то, о чем вы спрашиваете. В конце концов, ребенок может задуматься, мечтать или фантазировать.

Как предотвратить проблему

- Проверьте у педиатра слух и зрение ребенка.
- Попросите ребенка рассказать или нарисовать то, о чем он так долго раздумывал (возможно, у него богатый внутренний мир, тогда это совершенно другая сторона дела).
- Постарайтесь, чтобы детская комната не выглядела слишком отвлекающе, чтобы у малыша не было слишком много игрушек.
- Терпеливо повторяйте задание несколько раз, постепенно увеличивая объем информации, который вы даете. Например, сначала: «Спроси у бабушки, где коробка с нитками». Затем: «Спроси у бабушки, где коробка с нитками, найди ее и принеси мне черные нитки».

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Чаще занимайтесь с ребенком один на один, так ему легче будет сосредоточиться.
- Для того, чтобы ребенка ничто не отвлекало, когда он работает за столом, ставьте на стол невысокую картонную ширму.
- Как можно чаще, когда ребенок спокоен, давайте ему знать, что его рассеянное поведение улучшается: «Видишь, ты уже смог так надолго сосредоточиться, что собрал всю головоломку. Наверное, сейчас ты гордишься собой».
- Не перегружайте ребенка заданиями, требующими максимального сосредоточения, чтобы не получить обратного эффекта – чувства сопротивления, скуки, отторжения.
- Обучайте необходимым навыкам в тот момент и на том содержании, когда ребенок заинтересован. Например, когда малыш купается в ванной, посчитайте вместе с ним, сколько там флакончиков, какой из них самый высокий, в каком поместится больше воды и т. п.

Шпаргалка для родителей

Стеснительные и замкнутые

Эта черта характера может сохраняться у человека всю жизнь, и люди часто говорят о ней с болью и горечью. Одна из причин этого явления – низкая самооценка. Ребенку кажется, что над ним будут смеяться, что его не примут другие, что он хуже всех.

Как предотвратить проблему

- Сделайте так, чтобы ребенок чувствовал себя любимым, желанным, уважаемым.
- Бережно относитесь к идеям и высказываниям малыша, даже если это просто робкие попытки как-то подать голос.
- Как можно чаще называйте ребенка его положительные, сильные черты с тем, чтобы у него формировался положительный образ себя.
- Поддерживайте и поощряйте инициативы ребенка, стремление сделать, решить что-то самостоятельно.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Если ребенок проявляет стеснительность в разумных пределах, отнеситесь к этому просто как к индивидуальной особенности. Вмешиваться стоит только тогда, когда вы видите, что стеснительность приводит к серьезным проблемам: мешает заводить друзей, включаться в игры и занятия.
- Не «давите» на ребенка, не подчеркивайте его особенность, уважайте его потребность быть немного в стороне, но предлагайте такие задания, которые требовали бы включения в деятельность других детей.
- Начните играть или выполнять какое-то задание вместе с ребенком. Через некоторое время предложите другим детям присоединиться к вам. Когда они разыграются, тихо удалитесь.
- Обязательно научите ребенка нужным словам – как предложить сверстнику играть вместе.
- Каждый раз, когда стеснительный ребенок будет играть вместе с другими, отметьте это: «Как приятно видеть, что ты играешь вместе со всеми».
- Ограничьте время, которое ребенок может проводить в уединении, скажите, что другим тоже хочется посидеть в одиночестве.
- Не ждите скорых перемен.

Шпаргалка для родителей

Если у ребенка нет друзей

Каждому человеку нужны друзья. Друзья для маленького ребенка – это возможность вместе познавать окружающий мир – мир предметов, игр и человеческих отношений на доступном языке.

Отношения могут не складываться из-за стеснительности. Иногда дети не знают, что может быть интересно и привлекательно для других.

Как предотвратить проблему

- Помогите ребенку почувствовать себя уверенным: говорите ему о том, что у него получается хорошо, какие его качества привлекательны для окружающих.
- Расскажите, как вы приобретали друзей в детстве, в какие игры играли вместе с другими.
- Подскажите, какими словами можно привлечь внимание другого ребенка, как реагировать на отказ.
- Во время прогулок во дворе побуждайте ребенка подходить к играющим детям, заводить знакомых и друзей.
- Приглашайте сверстников ребенка в гости, обязательно придумывая какое-либо занимательное дело, например, совместную настольную игру.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Не утешайте себя мыслью, что ваш ребенок более развит, более серьезен, чем его сверстники, и ему просто не интересно и не нужно общение с ними. Не думайте, что общение с вами, даже очень занимательное, способно полностью заменить детское общество.
- Оглядитесь вокруг, подумайте, кого из детей ваших соседей, друзей и знакомых могут заинтересовать те знания и умения, которыми располагает ваш ребенок, кому могут показаться привлекательными ваши домашние игры. Договоритесь с родителями этих детей о визите к вам. Помогите ребятам познакомиться, начать разговор или игру.
- Примите участие в игре, постарайтесь быть естественными и непринужденными. Если чувствуете, что контакт между детьми установлен, оставьте их.
- Возможно, ребенок, долгое время изолированный от общества сверстников, поведет себя несколько необычным образом. Постарайтесь быть понимающими и снисходительными. Обязательно поговорите с ребенком о его чувствах после визита гостей.

Шпаргалка для родителей

Если в семье появился еще один ребенок

Появление нового ребенка в семье всегда знаменует собой большие перемены – независимо от того, родится ли этот ребенок у родителей, будет ли он ребенком нового папы или мамы или его усыновят.

Как предотвратить проблему

- Рассказывайте детям о том, откуда берутся и как появляются на свет дети. На этот счет существует много детских книг, которые помогут объяснить это простым и естественным образом. Можно сделать это, когда у домашних животных появляется потомство.
- Поговорите с детьми о том, какими разными способами создаются семьи, в том числе и об объединении семей, усыновлении.
- Разъясните, где и как развивается ребенок до рождения.
- Обратите внимание на то, что прежде чем младенец вырастет до того состояния, когда с ним можно будет играть, должно пройти много времени. Объясните, что за маленькими детьми нужно много ухаживать, поэтому взрослые гораздо больше заняты маленьким. Ведь когда ваш ребенок был новорожденным, за ним ухаживали точно также.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Как можно больше привлекайте ребенка к приготовлениям к рождению малыша, тогда он будет чувствовать себя важным и нужным.
- Необходимо в течение дня выделять время, посвященное только старшему ребенку, - почитать, поговорить, поиграть.
- Дайте ребенку возможность рассказывать близким родственникам о том, как развивается малыш, что умеет делать, чему его «научил» он, старший.
- Примите как должное ревность, и даже ненависть, которые могут возникнуть у старшего. Учтите, что многие дети, после того как малыш родился, хотят «сдать его обратно». Предложите разные способы выплеснуть свои чувства и эмоции – рисовать, мять тесто, играть в куклы, с песком и водой.
- Помогите старшему ребенку усвоить такие речевые обороты: «Не могла бы ты уделить мне внимание, когда маленький заснет?», «Ты не сможешь погулять со мной, когда с маленьким сидит папа?»

Шпаргалка для родителей

Развод и новый брак

Хотя развод родителей в наши дни стал очень распространенным явлением, эмоционально его воздействие на ребенка от этого не стало менее тяжелым.

Возможно, вы сталкиваетесь с некоторыми изменениями в поведении ребенка – духом противоречия, вспыльчивостью, агрессией, плаксивостью, инертностью и т. п.

Как предотвратить проблему

- При помощи книг, картинок познакомьте ребенка с разными типами семей. Ребенок должен понять, что детей любят и о них заботятся в любых семьях: и в таких, где есть только мама или папа, и в таких, где есть только бабушка и дедушка, и в семьях с приемными родителями.
- На доступных примерах, с помощью картинок дайте понять, что такое изменения в природе и в жизни.
- Дайте детям возможность выплеснуть все накопившиеся чувства и эмоции – вволю рисовать, лепить, играть с песком и водой, двигаться под музыку.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Дайте ребенку ясно понять, что развод произошел не по его вине, что он ничего не мог сделать или не сделать такого, что бы остановило родителей.
- Помогите ребенку увидеть положительные стороны развода: «Нам с тобой станет легче, потому что больше никто не будет ругаться».
- Не старайтесь объяснить малышу, что ничего особенного не происходит, ведь он переживает столько отрицательных эмоций и столько боли.
- Не следует из-за того, что ребенок переживает боль, все прощать ему, «носить» с ним. Ему будет легче, если он будет поставлен в устойчивые и четко обозначенные границы. Поддерживайте все правильные проявления его поведения.
- Учтите, что ребенку, чьи мама и папа вступают в новый брак, нужно, чтобы его уверили в том, что из-за нового мужа или жены, сводных братьев и сестер никто не будет любить его меньше. Просто в его жизнь войдут другие люди, которые тоже будут любить его и заботиться о нем, а может быть, на свет появятся маленькие братики и сестрички, с которыми он сможет играть.

Шпаргалка для родителей

Смерть любимого человека

Когда умирает близкий и любимый человек, дети могут испытывать скорбь и страх. Процесс этот может длиться долго, в зависимости от того, какое значение имел умерший человек в жизни ребенка.

Ребенок может верить, что умерший еще вернется.

Может испытывать гнев, так как ему кажется, что его бросил тот человек, которого он любил. Может печалиться, плакать, чувствовать себя подавленным. Может испытывать страх от процесса похорон.

И, наконец, ребенок смиряется с положением вещей, начинает понимать мир по-новому.

Как предотвратить проблему

- Время от времени читайте ребенку книги, где говорится о чьей-либо смерти. Например, в сказке «Золушка» есть упоминание о том, что «родители ее умерли». Не спешите читать дальше, спросите ребенка, как он это понимает.
- Если умрет какой-нибудь известный человек (обычно дети узнают об этом из разговоров родителей или из выпусков новостей), поговорите о нем, как он жил, как будет продолжаться его дело.
- Если дети найдут умершее насекомое, птенчика или другого мелкого зверька, воспользуйтесь этим, чтобы рассказать, что значит «смерть» в физическом смысле – неподвижность, молчание, полное отсутствие реакций.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Дети еще не умеют достаточно хорошо выражать свои мысли словами, но действуют они, прежде всего, руководствуясь чувствами. Помогите ребенку выразить свои эмоции – пусть он бьет или месит тесто, рисует, забивает гвозди.
- Напишите вместе книжку о том, кто умер, и о тех замечательных вещах, которые он (она) успели сделать при жизни. Если ребенок не склонен говорить об этом человеке, сочините с ним историю о каком-нибудь маленьком зверьке, который потерял кого-либо из тех, кого очень любил.
- Если смерть произошла от болезни, объясните, что не все болезни приводят к смерти.
- Отвечайте на вопросы о смерти прямо и точно. Учтите, если дети начинают задавать такого рода вопросы, значит, они усиленно размышляют на эту тему. В некоторых случаях эти вопросы навеяны обеспокоенностью своей судьбой: «А когда я умру?». Лучший ответ – «Я надеюсь, что ты проживешь долгую-долгую жизнь».

Шпаргалка для родителей

Если вы хотите вырастить успешного ребенка

Можно, конечно, считать, что всем правит судьба – одному она дает все, другому чуть-чуть, а третьего и вовсе обходит. Но попробуйте присмотреться к тем людям, которых считаете успешными. Вполне возможно вы увидите, что они обладают такими качествами личности, которые им помогают достичь успеха. Чаще всего это – целеустремленность и инициативность, высокий уровень самоконтроля и умение не пасовать перед трудностями, умение общаться с другими людьми и убеждать их.

Вы думаете, это врожденные черты? Скорее, они результат воспитания, то есть плоды того, как с этими людьми обращались в детстве.

Что обязательно нужно делать

- Везде и всегда, где и когда это возможно, предоставляйте ребенку право самостоятельно выбирать: с чего начинать есть и какую рубашку (из двух предложенных вами) надеть, чем и в какой последовательности заниматься («Ты можешь поиграть один, или мы вместе посмотрим книжку») и т. п.
- Чем больше у ребенка практика принятия самостоятельных решений, тем больше уверенность в своих возможностях.
- Обязательно внушайте ребенку оптимизм: «У тебя обязательно получится», «Ты сможешь это сделать», «Я верю в твои способности».
- В случае, если малыш принял решение, но переоценил свои возможности, не меняйте своих установок: «Ну все, больше я тебе этого не позволю», - просто помогите ему получить положительный результат: «Давай вместе. Если бы сделал вот так, у тебя бы все получилось. Я верю, что в следующий раз все получится».
- Поговорите с воспитателями или с другими людьми, с которыми находится ребенок, пока вы на работе, о том, что вы доверяете своему малышу делать самому, и договоритесь с ними о взаимной поддержке.

Чего делать нельзя

- Не говорите ребенку: «Не сейчас», «В следующий раз обязательно, а сейчас я спешу», «Нет. Ты все испортишь. Я знаю, какой ты «неумеха» и прочих грустных слов.
- Не ставьте ему условий и не создавайте барьеров: «Если не сделаешь, не получишь, не пойдешь». Дело из-под палки, за подарок – уже не дело, а повинность.
- Не сравнивайте его решения и его результаты с другими детьми.

Как воспитать у ребенка терпение?

Маленькие дети от природы не могут быть спокойными. Один из способов привития им спокойствия и понимания – пример собственного поведения.

Многие дети хотят все делать сами и подтверждают это словами: «Я сам!» Ребенку понадобится в два раза больше времени, чтобы одеться самому, и результаты могут быть совсем не такими, как бы всем хотелось. Но зато он учится быть терпеливым, чувствует себя очень значимым и становится лучше, одеваясь самостоятельно.

В плане воспитания терпимости большое значение имеет совместное экспериментирование (с тестом, клеем и др.), которое приучает ребенка к самостоятельности, умению доводить начатое дело до конца, ожидая получения конечного результата.

Практические занятия

Родителям понадобится: скалка и формочки для вырезания теста, например, кофейные чашки.

Замесите тесто. Пусть ребенок наблюдает за процессом приготовления. Дайте ему потрогать тесто, пока оно еще теплое, - это замечательно развивает восприятие. Ребенок получит большое удовольствие, трансформируя тесто: похлопывая его, сжимая и раскатывая в колбаски. После множества опытов, проведенных вместе, попробуйте раскатать тесто скалкой и вырезать вместе с ребенком различные формы. Дети часто дают название тем вещам, которые они сделали, и применяют их в игре.

Работа с тестом поможет детям:

- получить представления о смешивании и приготовлении теста;
- насладиться своими ощущениями при его замешивании;
- поэкспериментировать в лепке своими руками;
- использовать сделанное в игре.

Можно предложить ребенку создать невиданную картину с помощью клея и крупы. Родителям понадобятся: газета, листы цветной бумаги, клей ПВА, кисточка, баночка из-под йогурта, рис, чечевица и песок.

Расстелите газету на столе. Дайте ребенку лист цветной бумаги, клей и кисточку. Обмакните кисточку в клей и намажьте им поверхность листа. Пусть ребенок сам водит кисточкой по бумаге. Затем дайте ребенку баночку из-под йогурта с рисом или чечевицей. Сначала покажите ему, а затем позвольте самому рассыпать крупу по бумаге. Встряхните бумагу, чтобы лишний рис осыпался, и вы увидите прекрасную картину. После того как она высохнет, можете повесить ее. Затем займитесь уборкой вместе.

Работа с клеем помогает детям:

- исследовать клей как вещество;
- координировать движения;
- почувствовать удовольствие от беспорядка, а затем от уборки.