***Старший воспитатель МБДОУ детского сада комбинированного вида № 101***

***Игнатова Марина Юрьевна***

Уважаемые, родители! В воспитании детей нет мелочей. Для ребенка важно все: какое настроение у родителей, каким тоном они разговаривают между собой и с малышом, находят ли время для игр и общения с ним. Часто родители стараются обеспечить ребенка материально, покупают дорогую одежду и игрушки, но им не хватает времени и желания поиграть, поговорить с ним. Они работали весь день, устали и хотят отдохнуть. А малыш то бегает, шумит, то теребит уставших родителей. Как тут быть? Любящее сердце подскажет вам, как распределить свое время, чтобы уделить достаточно внимания вашему малышу, по возможности привлечь его к посильной помощи в домашних делах, а советы помогут сохранить ваше здоровье, найти правильный тон в семейном общении, выйти достойно из любой житейской ситуации.

***Дети и новые технологии.***

[](http://ussur-ds101.ru/wp-content/uploads/2012/07/image003.jpg)

Телевизор, компьютер, видео игры, сотовый телефон – современных детей этим не удивишь. Дети нового поколения растут и развиваются вместе с новыми технологиями. Огромное количество детей сейчас проводит больше времени наедине с монитором компьютера, чем с членами своей семьи или друзьями. Так как родители должны реагировать на эти реалии современной жизни наших детей? Какое вредное воздействие оказывает глобальная компьютерная сеть и телевидение на подрастающее поколение?

*Доводы за и против*

 С года до двух лет начинает формироваться личность малыша. И поэтому любопытство ребенка этого возраста должно определяться родителями, а не программой телевидения. Маленький ребенок не понимает содержание телепередачи, он видит изображение в виде смеси цветов. Его завораживают часто сменяемые кадры, яркие цвета. На малыша, даже если ему 6 – 7 месяцев, реклама, идущая в эфире по телевидению, действует, как магнит. Он может отказаться от любимой игрушки, интересной игры, вкусной еды ради яркого ролика рекламы, которая сразу привлекает внимание крохи. У детей старшего возраста, которые способны понимать содержание рекламы, могут появиться преференции на рекламируемую продукцию, которая не всегда полезна для здоровья. Ребенок не может различать здоровые и вредные продукты, но могут выбрать последний только потому, что о нём говорили в рекламе.

Молодые родители считают, это «мелочи жизни», факт, на который не надо обращать внимание. Но они должны знать, что детям дошкольного возраста по рекомендациям СанПиНа (санитарным правилам и нормам) рекомендуется просмотр телепередач 10 – 15 минут в день, о крохах даже в этом документе даже не упоминается.

В раннем, дошкольном возрасте не надо спешить усаживать малыша за компьютер. Для малыша двух летнего возраста не важны знания компьютерной грамоты и английского языка. Научите его: самостоятельно есть, одеваться, разговаривать на русском языке. Именно эти знания и умения нужны двух летнему малышу  в этом возрасте.

Для современных детей дошкольного возраста наиважнейшей задачей является установление эмоциональных связей со своими родителями. Я понимаю, что родители детей заняты «добыванием» денег для семьи. Хочется побаловать своего малыша и хорошей едой, красивыми вещами, интерактивными игрушками. Вечерами и в выходные дни, уставшие родители, хотят отдохнуть, наладить домашний быт, а чтобы ребёнок не отвлекал их – проще простого усадить малыша около телевизора или монитора компьютера. Но в этой суете родители не должны забывать, что отсутствие эмоциональных связей, способно вызвать у детей снижение коммуникативно–познавательной активности, дефицит мотивационно – потребностной сферы, эмоционально – личностные расстройства и некоторые поведенческие нарушения.

Да, телевизор, компьютер занимают детей, но не надо на них перекладывать свои обязанности по воспитанию детей. Можно сказать, что если ребёнок проводит около 4 – 5 часов перед компьютером или телевизором, родители этого малыша потеряли контроль над ним. Уделите внимание своему чадо, поиграйте с ним, почитайте, сходите на прогулку, да просто побеседуйте с ним. Длительное присутствие ребёнка около телевизора может оказать на него негативное воздействие. У ребёнка может нарушиться сон, появиться нервозность и раздражительность, нарушится концентрация внимания, предупреждают психологи. Таким образом, надо родителям тщательно выбирать телевизионные программы, веб – сайты или видео игры для ребёнка. Не пропускать для показа детям ни одного мультфильма, видео игры, кинофильма изобилующего сценами насилия, так как от частого просмотра сцен насилия у детей развивается агрессивное поведение. Желательно, чтобы программа просмотра телевизионных программ и DVD-дисков с мультфильмами и видео – играми были выбраны в соответствии с возрастом ребенка.

По мнению специалистов, новые технологии не должны быть полностью исключены из жизни ребенка, так как они помогают накоплению знаний, навыков, облегчают поиск недостающей информации. Но родители не должны забывать о безопасности детей. Они должны научить своих отпрысков никогда ни давать в сети сведения о своей семье, адрес, телефоны. Ребёнок должен понимать, что с ним может общаться взрослый человек от лица его сверстника. А это может привести к ужасным последствиям, исковеркать всю жизнь ему и его родным. Даже если взрослые члены семьи находятся в соседней комнате, ребенок, сидя дома перед компьютером, может оказаться в опасности, поэтому, чтобы предупредить неприятности, родители должны иметь контроль доступа своего чадо в Интернет. Интернет это – огромный инструмент познания и открытость миру, но в возрасте до 18 лет, посещение различных сайтов должно быть под тщательным контролем родителей.

Но надо не забывать, что каждый ребенок имеет право на веселье, забавы, развлечения. Как мы не хотим, но в нынешнюю эпоху мы не можем игнорировать телевизор, компьютер, телефон в качестве средства развлечения. Я повторюсь, но очень важно, чтобы родители не потеряли контроль доступа ребенка к такому рода развлечениям. Есть и образовательные мультфильмы, развлекательные программы для детей всех возрастов. Даже видеоигры имеют свои преимущества, если их выбирают в зависимости от возраста детей. Компьютерные игры стимулируют развитие ловкости, быстроту реакции, координации движений, память, внимание.

Уважаемые родители, помните, что пока ваш малыш – Ваш. Вы для него авторитет, пример, кумир. Упустите время и Ваше место займут друзья, улица, и конечно интернет.

[](http://ussur-ds101.ru/wp-content/uploads/2012/07/image005.jpg)

***Как на самом деле любить детей***

[](http://ussur-ds101.ru/wp-content/uploads/2012/07/image007.jpg)

Семья становиться по-настоящему крепкой только, когда в ней есть ребенок (лучше несколько). Ребенок – это маленькое, слабое, беспомощное существо, нуждающееся в защите и находящееся в стадии физического и психологического развития.

Здоровый эмоциональный климат – основа основ семейного счастья.

Правильное общение друг с другом и со своими детьми поможет сохранить психическое здоровье семьи. Избавиться от депрессии, которая приводит к вредным привычкам (навязчивые действия, зависимости от наркогенных веществ и т.д.)

В книге известного американского психиатра, ведущего телепередачи «Мы и наши дети» Росса Кэмпбелла «Как на самом деле любить детей» даются принципы общения с маленькими детьми. Остановимся на них:

**Контакт глазами в глаза** (когда смотрите в глаза ребенка, то передаете любовь, нежность, заботу).

**Физический контакт** (поглаживание). Дотроньтесь до ребенка с любовью, пока маленькие дети тянутся к вам, им еще нужна ваша ласка. Цените эти золотые минуты.

**Пристальное внимание** жизненно важно для эмоционального здоровья детей.

**Активное слушание**, если уж ребенок захотел вам что-то рассказать, все остальное неважно.

**Дисциплина** (на любви, а на страхе).

**Безусловная любовь, которая не зависит от того, как ведет себя ваш ребенок**.

Радуйтесь его присутствию, принимайте его таким, каков он есть, не оскорбляйте, не унижайте, не подрывайте уверенность в себе , не отказывайте ребенку в доверии.

Психологи и педагоги разных стран единодушны во мнении, что именно матери принадлежит особая роль в становлении личности, физического и психологического благополучия ребенка – дошкольника.

**«Правильное воспитание детей – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слезы, это наша вина перед другими людьми, перед Родиной».**

**Детей учит то, что их окружает:**

 Если ребенка часто критикуют – он учится осуждать.

Если ребенку часто демонстрируют враждебность – он учится драться.

Если ребенка часто высмеивают – он учится быть робким.

Если ребенка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым.

Если к ребенку часто бывают снисходительны – он учится быть терпеливым.

Если ребенка часто подбадривают – он учится уверенности в себе.

Если ребенка часто хвалят – он учится оценивать.

Если с ребенком обычно честны – он учится справедливости.

Если ребенок живет с чувством безопасности – он учится верить.

Если ребенка часто одобряют – он учится к себе хорошо относиться.

Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.

*50 способов сказать детям “Я тебя люблю!”*

1. Молодец!

2. Хорошо!

3. Удивительно!

4. Гораздо лучше, чем я ожидала!

5. Лучше, чем все кого я знаю!

6. Грандиозно!

7. Прекрасно!

8. Незабываемо!

9. Именно этого мы давно ждали!

10. Это трогает до глубины души!

11. Сказано здорово – просто и ясно!

12. Остроумно!

13. Талантливо!

14. Ты одаренный!

15. Ты много сегодня сделал!

16. Уже лучше, чем прежде!

17. Еще лучше, я в восторге!

18. Отлично!

19. Потрясающе!

20. Поразительно!

21. Неподражаемо!

22. Несравненно!

23. Красота!

24. Как в сказке!

25. Очень мило!

26. Ярко, образно!

27. Очень эффективно!

28. Прекрасное начало!

29. Ты просто чудо!

30. Ты на верном пути!

31. Здорово!

32. Ты мне нужен!

33. Ты мне необходим!

34. Я просто счастлив!

35. Я тобой горжусь!

36. Поздравляю!

37. Ты в этом разобрался!

38. Ты ловко это делаешь!

39. Это как раз то, что нужно!

40. Мне очень важна твоя помощь!

41. Мне важно все, что тебя радует!

42. С каждым днем у тебя получается все лучше!

43. Научи меня делать также!

44. Здесь мне без тебя не обойтись!

45. Я знала, что тебе это по силам!

46. Ни кто мне не сможет заменить тебя!

47. Я горжусь тобой!

48. Я люблю тебя!

49. Ты все можешь!

50. Ты мне нравишься таким какой ты есть!

[](http://ussur-ds101.ru/wp-content/uploads/2012/07/image009.jpg)

***Советы***

***«Как надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад»***

[](http://ussur-ds101.ru/wp-content/uploads/2012/07/image011.jpg)

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

Как можно раньше познакомить малыша с детьми с детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет.

Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.

Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

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

Готовить Вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно 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 и прежде, дорог и любим.

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

Собираясь с ребенком в детский сад, не торопите его, при этом не раздражайтесь сами.

Приводите ребенка в сад заблаговременно, чтобы до завтрака он успел поиграть.

Приучайте с первого дня посещения ребенком детского сада соблюдать порядок и аккуратность в детском шкафчике. Все вещи должны висеть на петельках, лишних вещей в шкафу быть не должно. Все вещи лучше заранее пометить, чтобы без труда ребенок и воспитатель могли их найти.

Необходимо рассказать воспитателю об индивидуальных особенностях ребенка, чтобы воспитателю было легче найти к нему подход.

Придя с ребенком в детский сад и раздев его, будьте спокойны при прощании: тревожное состояние родителей неблагоприятно влияет на ребенка.

Всегда интересуйтесь у ребенка, как у него прошел день, чем он занимался, в какие игрушки играл? Ребенок с удовольствием с вами поделится и будет знать, что его пребывание в детском саду вам не безразлично.

Ребенок должен слышать правильное обращение родителей к воспитателям (по имени и отчеству). Учите его тому же.

Обязательно смотрите рисунки и поделки своих детей. Непременно похвалите ребенка, восхититесь его умениями. Это придаст ему уверенности.

Не пугайте ребенка детским садом, чтобы у него не сложилось негативного отношения к детскому саду.

Прислушивайтесь к советам воспитателей, так как они с вашим ребенком находятся большую часть времени и готовы помочь вам.

Не забывайте, что чаще всего, у тревожных родителей – тревожные дети! От вашего положительного настроя к детскому саду зависит настрой вашего ребенка.

*Пойти в детсад и не болеть*

[](http://ussur-ds101.ru/wp-content/uploads/2012/07/image014.jpg)

Пойти в детский сад и совсем не болеть не возможно, но можно минимизировать частоту и тяжесть болезней. Когда ребёнок в первый раз покидает привычную домашнюю обстановку и идёт в детский сад, он встречается не только с различными инфекциями, которыми болеют другие дети, но и с новыми социальными отношениями, с иным укладом жизни, другими правилами, требованиями, режимом и т.д.

Конечно же малышу необходимо время, чтобы привыкнуть, научиться принимать новые правила и взаимодействовать с разными людьми. То есть все силы маленького организма брошены на нелёгкий процесс адаптации не только к новой микрофлоре, но и к новым психологическим и социальным требованиям: на иммунитет ложится просто колоссальная нагрузка. Причём в зависимости от состояния здоровья, навыков и привычек, особенностей личности и прежней домашней жизни одному малышу для такой адаптации потребуется примерно две недели, а другому – до полугода.

*Что скрывается за словами” не болеть”:*

избежать простуды и инфекций;

обойтись без мелких и не очень травм;

не допустить возникновения или обострения хронических заболеваний;

*Каким же образом можно снести каждый из этих рисков к минимуму?*

Во- первых важен психологический настрой родителей. Убеждённость типа

” Все болеют, и мой будет болеть” может быстрее привести ребёнка к болезням, чем вирусы и бактерии окружающие его.

Во- вторых, тщательно нужно изучить слабые места ребёнка:

привычка жить в стерильном или замкнутом пространстве;

склонность к аллергии;

существование пристрастий и ритуалов, несоблюдение которых явно вызывает стресс( к примеру, малыш привык засыпать только под музыку или  спать только на своей подушке и т.д;

отсутствие важных навыков самообслуживания (не умеет сам одеваться, пользоваться ложкой и т.д);

отсутствие важных физических навыков(не умеет преодолевать ступеньки, ходит часто спотыкаясь и падая и т.д);

отсутствие важных навыков общения(не умеет просить о помощи или не научился общаться и играть со сверстниками);

эмоциональные привязанности(спокоен только рядом с мамой, привык, что ему всегда уступают).

В- третьих, разрабатываем индивидуальную программу подготовки детского организма к саду так, чтобы охватить вниманием каждое слабое место вашего малыша. В идеале над этим надо начинать работать заранее, но даже если до поступления в детский сад осталось несколько недель, это тоже может многое изменить.

*Чтобы избежать инфекционных и простудных заболеваний:*

1.Ваша задача- помочь детскому организму заранее и в безопасной, т.е домашней, обстановке познакомиться с различными бактериями и вирусами. Это значить позволить ему жить в естественной среде. Поменьше стерильности.

2.Постепенно приучайте ребёнка к холодному или не подогретому питью. Кстати, мороженое- это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур.

3.Закаляйте кроху удобным и привычным вашей семье способом.Хождение босиком в помещение и по земле летом – это самый простой и эффективный способ укрепление не только иммунной, но и нервной системы. Очень полезны любые водные процедуры (контрастный душ,ванна). Чудесно, если удаётся провести пару месяцев перед поступлением в детский сад, купаясь в реке, озере или на море

4.Заранее узнайте режим дня в детском саду и подстройте под него свой привычный домашний.(если ребёнок будет вынужден бодрствовать в то время, когда он привык спать, его иммунитет может объявить забастовку.

5.Обратите внимание на рацион крохи: чем больше витаминов и минералов он получает из пищи, тем лучше. Перед поступлением в детский сад не помешает приём витаминных комплексов.

6.Как минимум за полгода до начала посещения детского сада сводите ребёнка к иммунологу – он должен оценить состояние защитных сил его организма и при необходимости порекомендовать укрепляющие иммунитет мероприятия и средства. Кстати, препараты для профилактики ОРЗ и гриппа будут нелишними и в первые месяцы адаптации.

***Чтобы избежать травм***:

1.Научите ребёнка падать, потому что удачное падение снижает риск переломов и серьёзных ушибов. А так же прыгать правильно сгибая ноги и руки, обращать внимание на то, что под ногами и т.д.

2.Обучите малыша первым правилам самопомощи. Главное из них: если что-то случилось (случайно что-то проглотил, засунул камушек в нос и т.д) – сразу рассказать взрослому, что случилось и попросить помощи. Ребёнок не должен бояться бояться признаться в неудачно завершившихся экспериментах с окружающей средой.

3.По возможности познакомьте малыша с участком сада, горку,качели и т.д. лучше спокойно освоить с мамой, а не в толпе лазающих малышей.

4.Внимательно отнеситесь к изменениям походки и движений малыша. Некоторые дети даже при возникновении закрытого перелома просто куксятся,т.к не могут объяснить взрослым, что их что-то беспокоит.

***Чтобы избежать хронических заболеваний:***

1.Заранее научите малыша пользоваться туалетом, в том числе и общественным, и навыкам гигиены.

2.Предупредите медработника и воспитателей о продуктах которые вашему ребёнку нельзя давать.

3.Разузнайте всё, что можете, о режиме дня и мероприятиях, которые проводятся в садике. К примеру, если у крохи аллергия на солнце – надо вовремя сообщить, что ему противопоказаны солнечные ванны.

4.Внимательно отнеситесь к различным симптомам самочувствия ребёнка и внезапным изменениям в его поведении.

***Правила первого месяца адаптации.***

Первые недели адаптации к детскому саду – самый тяжёлый период для иммунной системы ребёнка. Можно немного облегчить нагрузку еслисоблюдать следующие правила:

- Если детский сад находится далеко от дома,то первые две недели лучше возить малыша и туда и обратно на машине. На 3 и 4 неделе в садик можно пробовать ездить на общественном транспорте, а вот возвращаться лучше так же на машине. Это может быть накладно для семейного бюджета, но иммунной системе ребёнка вы окажете большую поддержку.

- Первую неделю посещения детского сада строго соблюдайте маршрут “дом-сад-дом”. Никаких заворотов в сторону,ни каких отклонений! Не надо ходить в гости и приглашать их к себе, не стоит гулять на детских площадках и посещать культурно-массовые мероприятия.Такие ограничения помогут иммунной системе ребёнка познакомиться со всеми болезнетворными элементами в садике и при этом не заболеть. Опыт показывает, что нарушение данного правила может приводить к серьёзным иммунным сбоям, вплоть до пневмании, причём даже летом.

- Для слабых, часто болеющих малышей режим первой недели лучше продлить ещё на две. Остальные на 2-3-й неделях адаптации могут начать гулять рядом с домом и играть с хорошо знакомыми детьми.

- На четвёртой недели посещение садика можно постепенно возобновлять привычный уклад жизни- поход в гости, посещение развивающих студий и.т.д.

***Памятка для родителей «Как работать дома по заданию логопеда»***

[](http://ussur-ds101.ru/wp-content/uploads/2013/04/zanyatiya.jpeg)

1.Внимательно прочитайте всё задание целиком.

2.Настройте ребенка на выполнение задания. Объясните ему необходимость и значительность этой работы. Создайте благоприятную, комфортную обстановку. Отложите на 30 минут свои дела, чтобы ребенок почувствовал Вашу заинтересованность и в результате, получил удовольствие от контакта с Вами.

3.Начинать любое задание необходимо с артикуляционной гимнастики, которая выполняется перед зеркалом.

4.Читайте ребенку задания громко. Старайтесь давать ребенку четкую инструкцию. Следите за правильным произношением. На первом этапе работы звук произносится утрированно, выделяется голосом. Все заранее поставленные звуки должны проговариваться правильно, без дефекта.

5.Объясните ребенку незнакомые слова и выражения, встречающиеся в задании, повторите их и другие трудные для произношения слова медленно, по слогам.

6.Заданные стихи, скороговорки, потешки, загадки необходимо выучить наизусть.

7.Задания на рисование, прорисовку, штриховку, вырезывание и наклеивание картинок ребенок должен выполнять сам.

8.Полезно периодически возвращаться к ранее изученному материалу, повторяя его для закрепления звукопроизношения.

9.Игра – лучший помощник в занятиях с детьми. Предложите ребенку в игровой форме повторить всё задание для какого-либо персонажа (куклы, зайки). Очень эффективным методом являются игры соревновательного характера.

10.Не скупитесь на похвалу. Помните, Ваша поддержка – лучший стимул для дальнейших успехов!

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | |

**Если ребенок упрямится**

[](http://ussur-ds101.ru/wp-content/uploads/2013/04/upryamyj.jpeg)

Упрямство довольно распространенная проблема дошкольного детства. Причинами такого поведения далеко не всегда являются личные особенности ребенка. Чаще всего это реакция на необоснованные требования взрослых, слишком регламентирующих, лишающих дошкольника инициативы, активности и самостоятельности.

Подумайте, прежде чем предпринимать “серьезные меры”. Что значит “упрямиться”? Проанализируйте примеры упрямства. Спросите других членов семьи, воспитателей, как отзывается ребенок на их просьбы и предложения.

**Как справиться с проблемой, если она уже есть**

Если все дело в ваших действиях – начинайте с себя. Пересмотрите ваши собственные требования к послушанию ребенка. Выделите ему достаточное пространство для проявления самостоятельности, инициативы.

Измените свой словарь. Исключите выражения, подчеркивающие негативные стороны действий ребенка: “опять ты упрямишься”, “делаешь мне назло” и т. д. Старайтесь избавиться от командного тона и назиданий. Напротив, используйте слова, подчеркивающие эффективность действий, инициативы малыша: “Ты решил сам надеть ботинки, и у тебя все получилось”, – характеризующие его лучшие стороны и достижения: “Я так рада, что ты не забыл положить щетку на место”; “Я любуюсь твоими игрушками – там такой порядок”. Кому же не захочется повторять и повторять свои хорошие действия, если мама их видит и так приятно оценивает?

Попробуйте разобраться, чего не любит ребенок и чем совершенно безболезненно для него и вашего родительского авторитета это можно заменить. Например, ребенок категорически отказывается от купания в ванне. Нельзя ли заменить это принятием душа? Следует также спросить его самого, что может сделать купание в ванне приятным.

Не пытайтесь “переупрямить” упрямца. Вы можете сдаться быстрее, и тогда он и в другой раз найдет, как применить свою власть над вами.

[](http://ussur-ds101.ru/wp-content/uploads/2014/02/giper.jpg)

Normal  
0

false  
false  
false

RU  
X-NONE  
X-NONE

MicrosoftInternetExplorer4

**«Гиперактивный ребёнок»**

Согласитесь: спокойные, тихие и послушные дети пугают! Сразу начинаешь думать: “Ой, что это с ним не так?” Но нормально ли это, если ребенок 24 часа в сутки скачет по головам своих ошалевших родителей? И где граница между нормой и “перебором”?

Активный ребенок – это хорошо, это значит, что он, во-первых, здоров *(стал бы больной скакать по диванам!)*, а во-вторых, имеет в своем распоряжении вполне адекватных родителей, которые не давят с воспитанием, этикетом и прочей вредной для детской психики ерундой. Он бегает и прыгает, ломает и складывает, разбрасывает и собирает, крушит и строит, а еще дерется, кусается, танцует, поет, кричит – и все это почти одновременно. Только став мамой такого сокровища, понимаешь истинный смысл старой доброй присказки: “Какой же ты хороший, когда спишь!”

Но если это так естественно, почему неврологи в один голос называют гиперактивность патологией и так и норовят прописать непоседе успокоительные? Оказывается, есть большая разница между просто активностью и навязчивой перевозбудимостью.

**Тест на гиперактивность**

Похоже на детскую игру из серии “Найди 5 отличий”… Итак,Активный ребенок:

Большую часть дня “не сидит на месте”, предпочитает подвижные игры *(кричалки-догонялки)* пассивным *(пазлы, конструкторы)*, но если его заинтересовать – может и книжку с мамой почитать, и тот же пазл собрать.

Быстро и много говорит, задает бесконечное количество вопросов.

Для него нарушение сна и пищеварения *(кишечные расстройства)* – скорее исключение.

Он активный не везде. К примеру, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный – в садике, в гостях у малознакомых людей.

Он неагрессивный. То есть случайно или в пылу конфликта может и наподдать “коллеге по песочнице”, но сам редко провоцирует скандал.

Гиперактивный ребенок:

Он находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.

Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.

Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства. Для гиперактивных деток всевозможные аллергии не редкость.

Ребенок – неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях *(дом, магазин, детсад, детская площадка)* ведет себя одинаково активно.

Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию – дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни…

**Откуда ноги растут?**

Главное отличие гиперактивности от просто активного темперамента в том, что это не черта характера ребенка, а следствие не слишком гладкого появления на свет и нарушений в грудничковом возрасте. В группу риска входят детки, родившиеся в результате кесарева сечения, тяжелых патологических родов, малыши-искусственники, родившиеся с маленьким весом, недоношенные. Учитывая, что экология и темп современной жизни сейчас оставляют желать лучшего, неудивительно, почему гиперактивные дети не редкость, а скорее норма нашей сегодняшней жизни. И стоит оговориться: не все дети, входящие в группу риска, обязательно являются гиперактивными! Да и впоследствии, если все “недоразумения”*(беспокойность, истеричность, колики, нарушения сна)* не исчезли до первого дня рождения малыша, то их не поздно привести в норму после.

**Спокойствие, только спокойствие!**

Что нужно сделать, чтобы малыш избавился от “излишков” активности? Создать ему определенные условия жизни. Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, четкий режим дня *(с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу)*. Придется и родителям потрудиться. Если вы сами – очень эмоциональны и неуравновешенны, постоянно везде опаздываете, торопитесь, то пора начинать работать над собой. Мы больше не несемся сломя голову в сад, постоянно поторапливая ребенка, стараемся поменьше нервничать и пореже менять планы “по ходу дела”. Скажите себе: “Четкий распорядок дня” и постарайтесь сами стать более организованными.

**А также воспользуйтесь такими советами:**

Малыш не виноват, что он такой “живчик”, поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного – снижение самооценки у него, чувство вины, что он “неправильный” и не может угодить маме с папой.

Научить ребенка управлять собой – ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут “агрессивные” игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: “Хочешь бить – бей, но не по живым существам *(людям, растениям, животным)*“. Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.

В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.

Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.

Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений *(телевизор, компьютер)*, избегать мест с повышенным скоплением людей *(магазинов, рынков и пр)*.

В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответствовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.

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

Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями. В этом случае нужна консультация специалиста.

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!

Подготовьте своему непоседе “поле для маневров”: активные виды спорта для него – просто панацея.

Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним *(“Тебе интересно это, давай посмотрим…”)*, но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.

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.

И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.

И все, спросите вы, а как же патологии и отклонения, которыми вас запугали в кабинете невролога? Риск есть, но успокоительными проблему не решить. Ведь что делают лекарства? Они подавляют активность ребенка, как бы тормозят его, но причина-то остается. 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.