



МБДОУ  
детский сад №1  
«Рябинка»  
пгт Афанасьево

№8, ноябрь  
2015 г.

## Познавательная газета для детей и их родителей

### В этом выпуске:

- ✚ Что мы знаем о наших детях?.....1
- ✚ «Шустрики» или гиперактивные дети...2
- ✚ «Мямлики» или медлительные дети....3
- ✚ Капризы ребенка и как с ними бороться...4
- ✚ Влияние родительских установок на психическое здоровье и развитие детей.....5



### Что мы знаем о наших детях? Гиперактивные и медлительные дети.

*Все родители с нетерпением ждут рождения малыша. Предугадывают, каким он будет, на кого будет похож. Вот он родился, первая улыбка, первый осмысленный взгляд, первые шаги. И тут родители начинают сталкиваться с повседневным поведением ребенка.*

*Дети бывают подвижные и медлительные. Обычно родители и воспитатели по отношению к таким детям действуют ситуационно.*

*Примерно это выглядит так: «не бегай так быстро ты упадешь, ударисься, остановись» или «А ты все копаешься, как всегда последняя копуша».*

*И вот, в одном случае ребенок «шустрик» выглядит всегда непослушным, хулиганом, ну а «мямлик» привык слышать, что он копуша и всегда последний.*

*Но из многолетнего опыта работы приходим к выводу, что те и другие замечания не только бесполезны, но и вредны. Разве не вредно постоянное одергивание ребенка да еще при всех день ото дня слышать, что он неумеха, что он последний, (а малышу хочется быть первым, но он не может).*



## «Шустрики» или гиперактивные дети

Не просто с такими детьми всем: не сидит на месте, рассеянный, не умеет даже на короткое время сосредоточиться, невнимательный и беспокойный. Здесь может быть несколько причин — это и поражение нервной системы, переутомление, эмоциональный стресс и тот же темперамент. Жизнь таких детей подтверждает, что уже в младшем дошкольном возрасте они сталкиваются с трудностями. Таких детей не часто принимают в свою компанию сверстники. Таким детям нелегко дается учение. Особенно таких детей затрудняет процесс обучения чтению и письму (*то, что в первую очередь требует сосредоточения*). А окружающие порой не понимают быстрые переходы шустриков от смеха к слезам, их нервное беспокойство. И если шустриков не воспринимать такими, как они есть, пытаться их перевоспитать, то со временем у них может развиваться комплекс неполноценности.



**В книге Д. Реншоу «Гиперактивный ребенок» автор дает родителям ряд практических советов.**

1. Главное - будьте последовательны и постоянны. Старайтесь всегда говорить медленно и спокойно.
2. Избегайте непрерывных одергиваний и запретов - **«прекрати, не смей, нельзя и т.д.»**.
3. Отделяйте поведение ребенка, которое вам может не нравиться, от его личности. Например: **«я люблю тебя, но только не люблю когда ты разносишь грязь по дому»**.
4. Ваш ребенок нуждается в строгом режиме и распорядке дня. Составьте четкое расписание прогулок, еды, игр, занятий, повседневных обязанностей и сна. Проявляйте гибкость, но старайтесь выполнить это расписание, несмотря на попытки ребенка нарушить его. Постепенно вы приучите ребенка к размеренной, упорядоченной жизни.
5. Давая ему новые и трудные задания, сопровождайте их спокойными, короткими, ясными и четкими разъяснениями. Показывайте несколько раз, пока ребенок не запомнит. Старайтесь стимулировать и тренировать его слуховое, зрительное и чувственное восприятие и его память, которая у гиперактивных детей развита слабее, чем у остальных. Будьте терпеливы, повторяйте все по несколько раз.
6. Выделите ребенку отдельную комнату или хотя бы уголок. При оформлении комнаты избегайте ярких красок и сложных орнаментов.
7. Создавайте условия для того, чтобы он мог сконцентрировать свое внимание, делайте что-нибудь одно: давайте ему одну игрушку из закрытого ящика; когда ребенок раскрашивает, уберите со стола все лишнее; когда он готовит уроки, выключите радио и телевизор, посторонние раздражители будут отвлекать его от основного занятия.





8. Дайте ему какое-нибудь постоянное поручение. Естественно, такое, чтобы оно было в пределах его возможностей. Обязательно следите за его выполнением. Не забывайте поощрять и признавать его старания (*даже если не все получается идеально*).

9. Не жалейте, не дразните, не бойтесь вашего ребенка и не будьте к нему слишком снисходительны. Просто помните о том, что у него - особое устройство нервной системы, которое, впрочем, поддается управлению и контролю.

Замечено, что среди шустриков в четыре раза реже встречаются девочки. Замечено также, что такие дети больше любят двигательные и спортивные игрушки (*машинки, мячи, велосипеды*). Удовлетворяйте их запросы в разумных пределах. Не нужна односторонность в подборе игрушек (*например, только машинки*). Наоборот таким детям нужны совершенно другого вида игрушки: конструкторы, пазлы, шашки, мозаики и т.д.

### «Мямлики» или медлительные дети

Часто дома, в детском саду ребенок может услышать от взрослого: *«быстрее собирайся на прогулку, ждем только тебя, быстрее раздевайся пора спать»* все потому, что в детском саду есть правила, занятия, игры подчиненные режиму. И в детском коллективе сразу выделяется «мямлик» со своей неторопливостью. Причин тут может быть несколько: тип нервной системы, ранее неправильное воспитание, чаще всего быстрых, энергичных мам. Вот что по этому поводу говорит Б. Спок: *«Я полагаю, что более всего способствует развитию у детей нерасторопности поведение тех родителей, которые чрезмерно властны и нетерпеливы. Родители, замечая сопротивление своего ребенка, усиливают нажим на него. Чем больше натиск ощущает ребенок, тем сильнее противится родительским требованиям»*.

Так у ребенка 3-6 лет формируется стереотип медленного поведения, и тут, несомненно, нужна воспитательная работа. К годам 4 ребенка будет полезно познакомить с часами, сначала лучше с песочными. (*5-10-20-минутными*). Обязательно объяснить ребенку, как часы отсчитывают минуты и пользоваться ими в то время, когда ребенок кушает, собирается на прогулку, убирает игрушки. Очень хорошо в каждом конкретном случае похвалить ребенка *«Молодец, ты уже все сделал, а песочек еще не высыпался, значит не прошло еще 10 минут»*. И тогда в следующий раз ребенку все захочется сделать еще быстрее.

Когда «мямлик» начнет торопиться, у него не все будет получаться - игрушки будут собраны кое-как, одет он будет небрежно, не надо на него сердиться, надо спокойно обратить внимание на эти факты, и все должно постепенно пройти.



Ребенку «мямлику» полезно приобрести спортивные игрушки: велосипед, мяч, скакалку, кегли, городки и играть в эти игры вместе с ребенком.

Всем детям, а особенно медлительным нужны постоянные трудовые обязанности:

1. Содержать свои игрушки и книжки в порядке.
2. Вешать аккуратно одежду на место.
3. Следить за своим внешним видом и прической.
4. Содержать в порядке гигиенические принадлежности.
5. Содержать одежду и обувь в порядке. Чистить их по мере необходимости и убирать в специально отведенное место.
6. Стараться самостоятельно стирать свои мелкие вещи (*носочки, платочки*) и вешать их сушить.
7. Помогать взрослым: подметать полы, выносить мусор, сервировать стол, выполнять мелкие поручения.

Главное, чтобы этот труд не носил эпизодический характер, а был систематическим. Тогда развиваются руки, формируется координация движений рук и ног в различном темпе, ловкость. Постепенно при внимательном и заботливом подходе к проблемам ребенка, все налаживается и проблемы отступают.

## Капризы ребенка и как с ними бороться

*Капризы и упрямство ребенка повод для беспокойства многих родителей. На самое обычное предложение — помыть руки, подготовиться ко сну, убрать игрушки — ребенок отвечает либо молчаливым неповиновением, либо бурным протестом.*

*Считать, что капризы и упрямство обязательно сопутствуют детству, совершенно неправильно. Дети не рождаются таковыми, и это не возрастная их особенность.*

Часто причины капризов заключаются в неправильном воспитании. Ребенок постоянно плачем добивается удовлетворения своих желаний, и взрослые незамедлительно выполняют их. Постепенно у малыша формируется привычка добиваться сделаемого с помощью плача и крика. Незаметно закрепляясь, эта привычка становится чертой характера.



### Что делать, если ребенок капризничает?

✓ Достаточно распространенная ситуация: ребенок просит игрушку в магазине, а родители просто говорят «нет». Ребенок начинает плакать и упрашивать, а родители раздраженно отказывают. Это в корне не правильно. **Нужно объяснить почему «нет».** Ваш ребенок гораздо умнее, чем Вы думаете, и он тоже имеет право знать, почему у него не будет этой прекрасной на его взгляд игрушки.

✓ Чаще предлагайте ребенку **самостоятельный выбор**, если у вас возникают разногласия. К примеру, ребенок не хочет надевать теплую вещь. Не повышайте голос, не пугайте наказанием. Лучше договориться: «Ты наденешь зимнюю, но сам выберешь красивый шарф, свитер, шапочку и т.д.»

✓ **Не кричите на ребенка.** Даже если у Вас уже нет сил, слушать крики и наблюдать безобразное поведение своего ребенка, постарайтесь сдержать себя (Вы все-таки старше) и спокойным тоном объяснить свое решение. Вы пример для своего ребенка, он копирует Ваше поведение.

✓ В момент истерики лучше **оставить его одного** до тех пор, пока не пройдет это состояние, но не нужно также ласкать и утешать его, пытаться поднимать с пола, несмотря на сопротивление. Нужно понимать, что бурная сцена рассчитана ребенком на зрителей и сочувствующих. Если же малыш постоянно будет убеждаться в том, что вопли ничуть не трогают окружающих, то привычка имитировать истерику постепенно исчезнет.

✓ После того, как ребенок успокоится, пожалейте его, приласкайте и объясните доступными словами, почему невозможно было осуществить то, чего он хотел.

✓ Эффективным дисциплинарным ходом являются **таймауты**. Если ребёнок продолжительное время ведёт себя неподобающим образом, объясните, что именно в его поведении неприемлемо, и отведите в особое место, чтобы он там успокоился. Таким местом может быть прихожая, его комната или другое помещение, в которое можно попасть в любой момент. Продолжительность таймаутов должна быть равна возрасту ребёнка. Более длинные периоды наказания не эффективны.

✓ Если Вам не нравится, что ребенок долго смотрит телевизор, скажите ему о том, что Вы беспокоитесь за его глазки, что от телевизора они устают. В этом месте ребенок обычно начинает капризничать, но Вы как грамотный воспитатель можете **предложить ему заняться чем-то другим (более интересным для него)**, например, поиграть вместе в его любимую игру. Но если Вы попросите его не смотреть телевизор больше, он начнет плакать и кричать, и Вы уступите, считайте что Вы «проиграли» и теперь ребенок понял, что Вас можно и не слушать, и будет Вами манипулировать.

✓ В определенном возрасте дети начинают активно познавать мир. Постарайтесь, **объяснить** ребенку что есть «свои вещи» и «чужие».

## Влияние родительских установок на психическое здоровье и развитие детей

*Проанализируйте, какие директивы, оценки, и установки вы даёте своим детям. Научитесь трансформировать негативные установки в позитивные, развивающие в ребёнке веру в себя, богатство и яркость эмоционального мира.*

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ		ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ
Сказав так:	<b>подумайте о последствиях</b>	<b>и вовремя исправьтесь</b>
"Не будешь слушаться, с тобой никто дружить не будет...".	Замкнутость, отчуждённость, угодливость, безынициативность, подчиняемость, приверженность стереотипному поведению.	"Будь собой, у каждого в жизни будут друзья!".
"Горе ты моё!"	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.	"Счастье ты моё, радость моя!"
"Плакса-Вакса, нытик, пискля!"	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, страхи, повышенное эмоциональное напряжение.	"Поплачь, будет легче...".
"Вот дурашка, всё готов раздать...".	Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в общении со сверстниками, эгоизм.	"Молодец, что делишься с другими!".



<b>"Не твоего ума дело!"</b> .	Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчуждённость, конфликты с родителями.	<b>"А ты как думаешь?"</b> .
<b>"Ты совсем, как твой папа (мама)..."</b> .	Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя.	"Папа у нас замечательный человек!" "Мама у нас умница!"
<b>"Ничего не умеешь делать, неумейка!"</b> .	Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению.	"Попробуй ещё, у тебя обязательно получится!"
<b>"Не кричи так, оглохнешь!"</b>	Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность.	"Скажи мне на ушко, давай пошепчемся...!"
<b>"Неряха, грязнуля!"</b> .	Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности, неразборчивость в выборе друзей.	"Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и аккуратен!"
<b>"Ты плохой, обижаешь маму, я уйду от тебя к другому ребёнку!"</b> .	Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушение сна, отчуждение от родителей, "уход" в себя или "уход" от родителей.	"Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!"
<b>"Жизнь очень трудна: вырастешь – узнаешь...!"</b>	Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать препятствия, склонность к несчастным случаям, подозрительность, пессимизм.	"Жизнь интересна и прекрасна! Всё будет хорошо!"
<b>"Уйди с глаз моих, встань в угол!"</b>	Нарушения взаимоотношений с родителями, "уход" от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность.	"Иди ко мне, давай во всём разберёмся вместе!"
<b>"Не ешь много сладкого, а то зубки будут болеть, и будешь толстая!"</b> .	Проблемы с излишним весом, больные зубы, самоограничение, низкая самооценка, неприятие себя.	"Давай немного оставим папе (маме) ит.д."
<b>"Все вокруг обманщики, надейся только на себя!"</b>	Трудности в общении, подозрительность, завышенная самооценка, страхи, проблемы сверконтроля, ощущение одиночества и тревоги.	"На свете много добрых людей, готовых тебе помочь..."
<b>"Ах ты, гадкий утёнок! И в кого ты такой некрасивый!"</b> .	Недовольство своей внешностью, застенчивость, нарушения в общении, чувство незащитности, проблемы с родителями, низкая самооценка, неуверенность в своих силах и возможностях.	"Как ты мне нравишься!"
<b>"Сам не делай, спрашивай разрешения у старших!"</b> .	Робость, страхи, неуверенность в себе, безынициативность, боязнь старших, несамостоятельность, нерешительность, зависимость от чужого мнения, тревожность.	"Смелее, ты всё можешь сам!"
<b>"Никого не бойся, никому не уступай, всем давай сдачу!"</b> .	Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости, сложности в общении, проблемы со сверстниками, ощущение вседозволенности.	"Держи себя в руках, уважай людей!"