

Консультация

«Режим дня ребенка: для чего нужен и как правильно его организовать?»

(медсестра)

Режим дня – это распределение времени на различные виды деятельности в течение суток. Он призван сбалансировать периоды работы и отдыха, сна и приемов пищи

Распорядок дня традиционно является неотъемлемой частью воспитания детей, поэтому грамотно организованный режим пойдет на пользу не только малышу, но и его родителям. Соблюдение правильного режима дисциплинирует детей, повышает их работоспособность, аппетит, улучшает сон, способствует нормальному физическому и психологическому развитию, укрепляет здоровье малыша.

Нарушение привычного распорядка приводит к ухудшению настроения ребенка, его капризам, пониженному эмоциональному фону и, как следствие, - к ослаблению иммунитета.

Для чего нужен режим дня? Каковы его основные составляющие? С какого возраста нужно приучать ребенка к режиму дня?

Для здоровья и развития ребенка имеет большое значение режим дня. Он организует жизнь и ребенка, и родителей и помогает справиться с множеством дел спокойно, без суеты. Еда, сон и прогулки в определенное время дисциплинируют малыша, который привыкает к распорядку и легче перестраивается с одного занятия на другое. Создание режима дня в соответствии с рекомендациями детских врачей и педагогов необходимо для воспитания гармоничной личности.

Организм ребенка приспосабливается к определенному биоритму и к сроку настраивается на прием пищи или сон, а все органы и системы функционируют в нем слаженно. Нарушения этого режима являются причиной не только капризов, но и болезней. Важно поддерживать здоровье ребенка и создавать условия для его благополучного роста и развития.

Обычно дети, которые привыкли к четкому распорядку дня, отличаются бодростью, жизнерадостностью и уравновешенностью. При изменении режима дня они становятся капризными. Обычно это связано с началом посещения детского сада или школы, когда сложно сразу приспособиться к новым условиям, и дети переутомляются, раздражаются и от этого плачут. Постепенно они адаптируются к новому режиму и вновь становятся послушными, не вызывающими у родителей особых проблем.

Если ребенок посещает детское учреждение, то он и его родители вынуждены придерживаться определенного режима дня. У не посещающих такие заведения детей образ жизни зависит от родителей. Обычно мамы по часам кормят и укладывают спать детей первых лет жизни регулярно выводят их на прогулку и т.д. Если режим дня по какой-либо причине изменяется, то ребенок начинает капризничать, у него нарушаются сон и аппетит, появляются возбуждение или вялость. Справиться с таким

ребенком сложно, к тому же страдает его здоровье, поэтому мамы стараются все делать вовремя.

Для прекращения каприза можно, подражая ребенку, имитировать его плач, а затем, глядя на него, постепенно делать голос тише и тише. Часто детей сбивает с толку такое поведение родителя, а каприз заканчивается совместным смехом и примирением.

Дети постарше не всегда соблюдают режим дня, так как сами еще не в состоянии контролировать его, а взрослые относятся к ним иногда попустительски. Дети могут увлечься мультфильмами, отказаться от дневного сна, расшалиться вечером. Все это дестабилизирует их психику и является причиной капризов и непослушного поведения по вине родителей. Конечно, бывают исключения из правил или обстоятельства, когда приходится немного изменить привычный распорядок дня, но в целом необходимо ему следовать.

Режим дня помогает воспитывать в ребенке самостоятельность. Он знает, что необходимо мыть руки перед едой, убрать игрушки перед сном, и обычно без капризов соглашается это сделать. Распределение времени на различные занятия в течение дня и по дням недели помогает сделать нагрузку равномерной, в результате чего и ребенок будет менее подвержен переутомлению, а значит, учебно-игровая деятельность окажется более успешной.

В первые годы жизни закладывается характер ребенка, а к пяти годам он уже полностью сформирован, далее он будет только усиливаться, более отчетливо проявляться. Режим дня помогает выработать организованность, успевать выполнять действия в срок, способствует учебному процессу, который у малышей происходит в игровой форме.

У детей первых трех лет режим дня изменяется наиболее часто. Это связано с изменениями числа приемов пищи, продолжительностью ночного и частотой дневного сна. Распорядок дня направлен на воспитание и способствует росту, физическому и психологическому развитию, укреплению здоровья, а также развитию речи.

Дети дошкольного возраста отличаются повышенной утомляемостью. Для них характерна неустойчивость нервных процессов и быстрая истощаемость нервной системы, что является одной из причин капризов. Чередование различных видов деятельности помогает поддерживать хорошую работоспособность в течение дня. Смена деятельности приводит к активизации различных зон коры головного мозга, поэтому у ребенка поддерживается тонус и не возникает выраженной усталости.

Жизнедеятельность организма человека имеет определенные биоритмы, связанные со сменой дня и ночи. В течение дня активность ребенка изменяется. Максимальная работоспособность отмечается в 8-12 и 16-18 ч. В период с 14 до 16 ч ребенок проявляет наименьшую активность. Именно поэтому занятия, которые могут вызвать переутомление, планируют на первую половину дня, а после обеда устраивают тихий час (обычно сон). Учет биоритмов в создании распорядка дня помогает оптимально распределить нагрузку ребенка.

Изменяется работоспособность и в течение недели. После выходных дней ребенок в понедельник адаптируется к существующему в детском саду или школе режиму. В последующие дни он втягивается в различные занятия, учебный процесс, игры и проявляет наибольшую работоспособность. К концу недели нарастает усталость и

работоспособность снижается, что связано с недостаточной физической активностью (во время занятий детям приходится много сидеть, не все игры сопровождаются движением) и все нарастающей умственной нагрузкой. Именно поэтому рекомендуется с детьми играть в подвижные игры, больше гулять на улице, при планировании дня чередовать умственную и физическую нагрузку, во время продолжительных занятий в старшем возрасте проводить паузы-разминки. Если ребенок в течение дня сохраняет хорошую работоспособность, не переутомляется, то он психически более стабилен и меньше капризничает.

В дошкольном возрасте дети сохраняют бодрость на протяжении не более 5-6 ч, поэтому им необходим дневной сон. Режим дня помогает ребенку засыпать и просыпаться в одно время. Если есть полноценный ночной сон, а значит и отдых, то будет и хорошее настроение утром после пробуждения. Только это помогает избежать множества капризов в связи нежеланием встать с постели, одеваться и отправляться в детский сад или школу. Хорошее утро помогает сохранить настроение на весь день родителям, которым не пришлось торопить ребенка, в спешке делать все за него, успокаивать плач и бежать потом на работу. Все происходит мирно, в спокойном ритме. Если ребенок не посещает детских учреждений и спешить некуда, то можно с ним позаниматься, поиграть в развивающие игры, приобщить его к домашним делам. В течение дня можно все успеть без конфликтов, если с утра хорошее настроение, а ребенок привык соблюдать режим дня. Вечер в таких семьях обычно тоже проходит в благоприятной обстановке – для детей находятся спокойные занятия, а родители успевают уделить время друг другу, ребенку и себе.

В некоторых семьях в выходные дни ребенок выбивается из ритма, к которому привык на протяжении недели. Уставшие от трудовой деятельности, родители утром могут подольше поспать, что затем приводит к сдвигу привычного режима дня. К тому же часть времени ребенок оказывается предоставленным сам себе. Это нарушает его психическую стабильность и приводит к капризам. Родителям следует найти в себе силы и проявить организованность, чтобы сохранить в доме благоприятный для всех психологический настрой. Если они могут в выходной день придерживаться привычного для ребенка распорядка дня, то в понедельник ему проще влиться в коллектив и справиться с учебными занятиями. Если ребенок накануне делал, что хотел, неограниченно смотрел телевизор, долго играл в шумные игры, то к следующему дню у него сохраняется утомленность, отмечается вялость или возбужденное состояние, что отражается на учебных занятиях, мешает заснуть в положенный час днем, приводит к конфликтам с другими детьми.

Режим дня для детей составляют с учетом физиологических потребностей. До 5 лет ночной сон должен занимать 10-11 ч., а дневной – 1,5-2,5. Всего ребенку положено спать 12-12,5 ч в сутки. Оптимально укладывать ребенка в кровать в период с 21 до 21 ч 30 мин, тогда утром, с 7 до 7 ч 30 мин, он проснется бодрым. Дневной сон у детей дошкольного возраста организуют так, чтобы пробуждение пришлось на период с 15 до 15 ч 30 мин. В таком случае во второй половине дня они вновь будут активны. Более позднее пробуждение будет сопровождаться вялостью до вечера и нарушит ночной сон. Как правило, это приводит к нежеланию ребенка выполнять просьбы взрослых, возбуждению вечером, плохому засыпанию и капризам.

Полноценному ночному сну уделяется большое внимание и потому, что ребенок, который не выспался, в первой половине дня отличается вялостью, плохим

настроением, хуже справляется с заданиями, а к вечеру становится более активным. Он начинает шуметь, бегать, просит не включать телевизор, не желает готовиться ко сну. Ведь у него сопровождается капризами, а взрослые прилагают много усилий, чтобы привести все в норму.

Помочь ребенку приспособиться к соответствующему возрасту режиму дня можно следующим образом. Предупреждайте ребенка за 10-15 мин о том, что пора заканчивать игру, собирать игрушки и ложиться спать. По истечении данного времени проверьте, чтобы ребенок все сделал, помогите ему при необходимости. Не поддавайтесь его просьбам поиграть еще немного. Если ребенок уже проявляет самостоятельность и сам раздевается, вешает одежду на стул, чистит зубы, то выполнение этих действий помогает ему настроиться на сон.

Прием пищи в определенное время вызывает голод и аппетит к положенному часу, а значит, ребенка легче усадить за стол, а пища хорошо усвоится. Первый завтрак рекомендуется детям в 7-8 ч утра. До обеда, в 10-11ч, можно предложить ребенку второй завтрак. После прогулки на свежем воздухе и подвижных игр, ребенок с аппетитом съест обед.

Вечером играйте с ним только в спокойные игры, обратите внимание на содержание просматриваемых им мультфильмов и других телепередач (они не должны приводить ребенка в возбужденное состояние или вызывать тревожность и страх). Детям не рекомендуется длительно сидеть перед телевизором, так как это вредно не только пребываем в неподвижной позе, но и психическим переутомлением, нагрузкой на зрение. Успокаивающе действует на детей чтение книг, что и рекомендуется делать перед сном. Так вы побудите наедине с ребенком, уделите ему внимание и поможете заснуть.

Более организованные дети отличаются в детском саду и школе дисциплинированностью, способностью к обучению, коммуникабельностью и реже болеют.

Конечно, не стоит заставлять ребенка все делать точно по расписанию, непрерывно следя за часами. Иногда нужно учитывать сложившуюся ситуацию и позволить ребенку еще 5-10 мин поиграть, договорившись, что затем он обязательно сложит игрушки в коробку, или перенести прогулку на другое время из-за дождя, чуть раньше или позже накормить, если ребенок приболел и у него изменился аппетит. Взрослые могут проявить гибкость и решить, что важнее в данный момент для воспитания и здоровья ребенка, а жизненный опыт и мудрость им в этом помогут.

Консультация

"Как смягчить протекание адаптации ребенка в детском саду"

(методист)

Адаптация и отрицательные эмоции

У многих молодых родителей срабатывает стереотип, что как только ребёнку исполнилось три года, его **пора отдавать в садик** для тренировки общения, а родителям вновь нужно возвращаться на работу. Но частенько родители сталкиваются с тем, что через неделю ребёнок начинает **капризничать и устраивать истерики**, не желая по утрам отправляться в садик. Он обещает маме хорошо себя вести и во всём слушаться, лишь бы его оставили дома. Воспитатели жалуются на ребёнка, рассказывая, что он ни с кем не играет, не бегает, не веселится, не проявляет интереса к игрушкам, а целый день сидит и грустит. Каждый раз бросается к двери, когда кто-то приходит, ожидая своих родителей. Зачастую ребёнок начинает терять уже приобретённые ранее навыки самостоятельности, чаще страдает недержанием мочи, начинает хуже говорить, не ест и плохо спит. Именно так проявляется период адаптации к детскому саду.

Рассмотрим подробнее **состояние ребёнка в период адаптационного стресса**.

Первое – это *отрицательные эмоции*, которые присутствуют у всех привыкающих к детскому саду детей, даже если период адаптации проходит быстро и гладко. Степень проявления может быть разной. Едва заметное испорченное настроение и настоящая депрессия, когда малыш воспринимает нахождение в детском саду как заточение.

Подавленность ребёнка проявляется в том, что он может часами сидеть с отсутствующим видом, не желая есть или играть. Эта депрессия также характеризуется неожиданными вспышками активности и агрессии по отношению к окружающим. Всё внимание ребёнка в это время сосредоточено на ожидании родителей, на приходящих людях, дверях. Обманутые ожидания могут вызвать плач и истерику. Потом ребёнок вновь впадает в безучастное состояние.

В первое время после начала посещения детского сада, когда ребёнка отвлекают новые игрушки, он может проявлять заинтересованность и «забывать» о своём горе, но в последующие дни, когда малыш уже всё изучил, его эмоции вновь сосредотачиваются на негативных впечатлениях. Он может постоянно хныкать, либо плач может проявляться приступами.

Частенько дети, находящиеся во власти отрицательных эмоций, плачем поддерживают всех расстроенных расставанием с родителями новичков. Известен также феномен плача «за компанию». Самым стойким и длительным проявлением депрессии является хныканье.

Эмоциональное состояние ребёнка в период адаптации

Второе, что постоянно испытывает ребёнок в период адаптации, – это *страх*. Нет ни одного ребёнка, который бы ни разу не испытывал его во время привыкания к детскому саду. Страх вызывает новая обстановка, воспитатели, другие дети и самое основное – предположение малыша, что родители не придут вечером, бросив его в детском саду навсегда.

Третья частая реакция при адаптации – это *злость, гнев*. Ребёнок может вести себя агрессивно, протестуя против наступивших в его жизни изменений, и бросаться на

каждого, кто подойдёт к нему. При этом поводом для злости может стать любой пустяк.

Чем легче проходит процесс адаптации, тем быстрее и чаще ребёнком начинают овладевать положительные эмоции. Радость и смех - особенно хорошие признаки того, что конец привыкания не за горами.

Четвертое – *социальные контакты*. Чем более общителен от природы ребёнок, тем более быстрой будет его адаптация. Общительность может полностью исчезнуть в первые дни посещения детского сада. Через какое-то время она постепенно вернётся, но сначала ребёнок сам начнёт проявлять инициативу в общении с другими взрослыми. Обычно это обращения к воспитателям с просьбой отвести домой. Как вариант ребёнок может просить хотя бы предоставить ему отдельную комнату без других детей, с которыми он ещё не хочет дружить и общаться. Переломный момент наступит, когда ребёнок установит контакты со сверстниками из группы. Дружба поможет привыканию быстрее завершиться.

Также в период адаптации к детскому саду у ребёнка может меняться мимика и взгляды, манера движений. На это тоже необходимо обращать внимание.

Пятое, что необходимо выделить в состоянии эмоций адаптирующегося ребёнка, - это *любопытство и жажда знаний*. Под воздействием стресса познавательная деятельность угасает вместе с положительными эмоциями. В возрасте трёх лет ребёнок активно познаёт мир через игру. Поэтому, оказавшись в детском саду, малыш перестаёт тянуться к игрушкам и играм с ровесниками. Возвращение познавательной активности означает постепенное «выздоровление» от стресса.

Шестое – это *социальные навыки*. Психика малыша испытывает такое давление, что в первые дни после начала посещения дошкольного учреждения он может разучиться о себе заботиться. Из-за этого ребёнок может стать объектом насмешек со стороны других детей и вызвать недовольство воспитателей. Ребёнок может временно разучиться самостоятельно есть, умываться, мыть руки, одеваться и раздеваться, пользоваться салфеткой и носовым платком, может забывать говорить «спасибо» и «пожалуйста». Когда стресс от адаптации исчезнет, малыш вспомнит все забытые навыки.

Седьмое – *речь*. От стресса и эмоциональных перегрузок ребёнок может забыть многие слова. В его речи начинают превалировать глаголы, существительных и прилагательных становится гораздо меньше. Малыш начинает говорить односложными предложениями, кратко, конспективно. При более лёгкой адаптации речь практически не меняется, но тяжёлое привыкание отказывает влияние на процесс говорения. И даже при лёгкой адаптации ребёнок не может в это время запоминать достаточное для его возраста количество новых слов.

Восьмое – *двигательная активность*. От стресса малыш становится или слишком медлительным, или слишком быстрым. Необходимо быть внимательным и не спутать активность, обусловленную врождённым темпераментом, и нездоровую активность – следствие стресса.

Девятое – *сон*. В первое время ребёнок совершенно не может уснуть днём. Часто он сидит на кровати и плачет. Потом с течением времени постепенно малыш начинает забываться беспокойным сном с частыми пробуждениями. Спокойный нормальный сон приходит только после закончившейся адаптации.

Последнее – *аппетит*. Под воздействием стресса ребёнок может почти полностью отказываться от еды в детском саду. Изредка возможна обратная ситуация: резкое

усиление аппетита и обжорство. Чем больше ребёнок привык и освоился, тем больше его аппетит возвращается к обычной норме.

Не пугайтесь, если в процессе адаптации ребёнок похудеет. Освоившись, он вернёт себе потерянный вес и будет в дальнейшем набирать его в процессе роста и развития.

Иногда также во время адаптационного периода у ребёнка без всяких простуд повышается температура.

Адаптация – это очень сложный и тяжёлый для детского организма и детской психики процесс. Переживаемый маленьким человеком стресс затрагивает жизнедеятельность и в той или иной мере нарушает нормальную работу всех основных систем человеческого организма. Неудивительно, что сильно страдает иммунитет, естественная защита ребёнка от болезней уменьшается, и он подвержен частым простудам. Болезни прерывают процесс адаптации ребёнка к детскому саду, и после выздоровления, к сожалению, он начинается заново.

Вред яслей и раннего посещения детского сада

До трёх лет посещение детского сада **принесёт ребёнку только вред**, который будет тем сильнее, чем меньше возраст малыша. **Причины** этому следующие.

Физиологическое и психологическое развитие ещё не позволяет маленькому человеку расставаться с матерью без вреда. На стресс, вызванный посещением яслей, организм ребёнка отреагирует невротической реакцией. Развитие ребёнка, который ходит в ясли, будет резко заторможено – настолько, что родители даже не будут уверены, что оно ещё продолжается. Оно будет продолжаться, но очень-очень медленно.

Также необходимо отметить, что дети, посещающие ясли, **хуже развивают свои речевые способности**. Это связано с тем, что они много общаются со сверстниками, с такой же неразвитой речью, и очень мало – со взрослыми людьми, от общения с которыми могли бы увеличить свой словарный запас. Умение выражать свои мысли словами недостаточно развивается при раннем помещении ребёнка в детский сад или ясли. Также в результате того факта, что молчавший до этого времени ребёнок был вынужден заговорить в стрессовых для него условиях, вырабатывает у него соответствующее отношение к словесному общению. Речь понимается ребёнком как средство спасения, а не как средство коммуникации.

Если маленький ребёнок много времени проводит вне дома, нарушается его глубокий контакт с семьёй, что повлияет на общение с родителями в дальнейшей взрослой жизни человека. С 2 до 3 лет дети должны научиться свободно общаться со своими родителями, свободно составлять целые фразы и предложения. Дети, которых до 3 лет отдали в детский сад, **склонны утаивать свои переживания**, они неохотно в будущем делятся ими с родителями. Они учатся держать всё в себе в детском саду. Такие дети обычно не могут описать, что они чувствовали и о чём переживали в детском саду в течение прошедшего дня.

3-4-летним детям **очень тяжело даётся общение с коллективом сверстников**. Эти малыши уже умеют играть вдвоём, но игра в группе для них сложна и почти невозможна без примера и обучения педагогов. Частенько третий малыш ломает или портит то, что построили или сделали двое играющих. Он просто не знает, куда себя деть и как органично влиться в игру товарищей, поэтому таким образом выражает протест против своего отсутствия в игре. Это вызывает слёзы, драки и не учит детей уважать друг друга. Они начинают считать, что правда за тем, кто сильнее или хитрее.

Детский сад до трёх лет или ясли **благотворен** только для детей из *неблагоприятных асоциальных семей, детей с тяжело больными родителями, со специфическими болезнями или с крайне негативными домашними бытовыми условиями.*

Причины стресса у ребёнка

Стресс в период адаптации вызван **разлукой с родителями**. Ребёнок может воспринимать её как предательство, как признак ненужности и свидетельство того, что его бросили, отдали чужим тётям. К тому же ребёнок не знает, как вести себя в новых условиях, он переживает, что его действия не будут одобрены окружающими детьми и воспитателями, что над ним будут смеяться. Страх потери, страх неизвестности и страх неодобрения вызывает сильный стресс.

Тяжёлая и длительная адаптация у детей, постоянно прерываемая болезнями, может даже никогда не закончиться или занять целые месяцы. Если в детской поликлинике врачи прогнозируют Вашему ребёнку тяжёлую адаптацию, то лучше отдать его в детский сад не в три года, а позже, когда он немного подрастёт и научится лучше приспособливаться.

Не стоит забывать и о трёхлетнем кризисе развития маленького человека. Именно в три года ребёнок осознаёт себя как личность и пытается показать это окружающим. Переживание этого кризиса обостряет чувствительность ребёнка, поэтому наложившаяся адаптация ещё больше усугубляется. Многие дети не выдерживают подобного «двойного груза», и их психика «даёт сбой», вызывая нервный срыв. Преодолеть тяжёлую адаптацию к детскому саду ребёнку должны помочь совокупные усилия родителей, воспитателей и педиатров в поликлинике.

Степень тяжести адаптации

Многие родители задаются вопросами: все ли дети обречены на страдания, вызванные тяжёлым адаптационным периодом? Нет, не все. У некоторых детей адаптация к детскому саду проходит быстро и легко, занимая пару недель. Ребёнок не болеет, поведение его меняется совсем чуть-чуть и ненадолго, не вызывая беспокойства его родителей.

Также адаптация может быть не лёгкой или тяжёлой, а «средней». Она занимает обычно больше месяца и сопровождается периодическими болезнями малыша. Болезни оканчиваются без осложнений, отличаясь по этому признаку от болезней, сопровождающих тяжёлое протекание адаптации. Здесь существенную помощь может оказать следование врачебным рекомендациям по закаливанию детей и укреплению их иммунитета.

Родителям следует помнить, что дети, пережившие тяжёлую адаптацию к детскому саду, как правило, долго и болезненно привыкают в дальнейшем к школе.

Факторы риска

Существуют **факторы риска**, увеличивающие вероятность проявления тяжёлой формы привыкания к детскому саду. При наличии нескольких неблагоприятных факторов начало посещения дошкольного образовательного учреждения желательно отложить.

Первая группа факторов риска относится к **дородовому периоду**. Это токсикозы во время беременности; заболевания, перенесённые матерью, пока она носила ребёнка под сердцем (обострение хронических заболеваний и инфекционные болезни); также в эту группу относится приём во время беременности лекарств, курение матери, стрессы и конфликты, перенесённые ею (не важно, в семье или на работе), употребление

алкогольных напитков, работа на потенциально вредном производстве и предприятиях. Также имейте в виду, что частое употребление алкогольных напитков отцом перед беременностью матери тоже является фактором риска развития осложнённой формы адаптации в будущем у ребёнка к детскому саду.

Вторая группа факторов риска относится к самому **процессу родов**. Это всевозможные осложнения, возникшие при родах, родовая травма у ребёнка, перенесённая им асфикция, операции, проведённые хирургами при родах. Также сюда же относится несовместимость резус-фактора крови матери и ребёнка.

Третья группа факторов относится к **послеродовому периоду**. Это недоношенность ребёнка и, как ни странно, переносимость, масса тела при рождении более 4 килограмм. Также сюда относятся частые болезни ребёнка на первом месяце жизни, курение и употребление алкогольных напитков матерью во время кормления грудью. Искусственное вскармливание – это тоже риск. Обратите внимание на пассивное курение матери в период грудного вскармливания. Если члены семьи курили при кормящей матери или ребёнке, это может отразиться на его нервной системе и затруднить процесс адаптации к детскому саду. Частые инфекции ребёнка до трёх лет, наличие таких заболеваний как рахит, анемия, паратрофия, гипотрофия, диатез, хронические заболевания малыша (порок сердца, пиелонефрит и прочие) относятся к факторам риска. Сюда же нужно добавить неудовлетворённость и депрессию матери, плохие материальные и бытовые условия жизни, отсутствие процедур закаливания, проводимых с ребёнком, задержка его нервного или психического развития. Станет фактором риска отсутствие возможности общения у ребёнка с ровесниками и взрослыми людьми, отличия в режиме дня дома и в детском саду, неблагоприятный эмоциональный климат в семье, ругань и конфликты родителей. Риском является жизнь ребёнка в неполной семье, а также если ребёнок первенец или вообще единственный в данной семье.

Как видим, большинство рисков идёт либо от **болезней**, либо от **неправильного поведения родителей** до и после рождения ребёнка. Неправильное воспитание маленького человека тоже относится к факторам риска. Есть внушать ребёнку, что он кумир и принц и все перед ним всегда будут склоняться, выполняя любые его капризы, то малышу тяжело придётся в детском саду. Обратный случай с излишне строгим воспитанием ребёнка тоже относится к факторам риска.

Часть факторов имеет *необратимый характер*, и родители никак **не могут изменить их**. В частности, это факторы, связанные с течением беременности и родами. Однако кое-какие факторы нейтрализовать семье под силу. Например, исключить курение в квартире, начать закаливать ребёнка, скорректировать домашний режим в соответствии с режимом детского сада, нехватка общения со сверстниками и взрослыми людьми, погрешности воспитания малыша, неблагоприятная атмосфера в семье. Чем раньше Вы устраните эти факторы, тем легче и быстрее ребёнок сможет адаптироваться к детскому саду.

Рекомендации родителям

Чем можно помочь ребёнку, чтобы **облегчить привыкание**? Необходимо с самого раннего возраста тренировать у малыша адаптационный механизм, готовить его к тому, что однажды ему придётся менять поведенческую модель. Нужно заранее проконсультироваться у участкового врача, насколько тяжёлой ожидается адаптация у ребёнка, и начинать подготовку.

Воздержитесь от нелестных высказываний в адрес детского сада или воспитателей в присутствии ребёнка. Устраните, насколько это возможно, факторы риска, увеличивающие вероятность тяжёлого периода адаптации. Проводите назначенные врачом оздоровительные мероприятия. В детский сад ребёнка направляйте, только если он здоров. Во время кризиса трёх лет постарайтесь не начинать посещения детского сада.

Не поленитесь заранее узнать расписание режима дня в детском саду, чтобы загодя обеспечить ребёнку такой же. Обязательно занимайтесь закаливающими процедурами. Выберите детский сад по месту жительства, чтобы не возить далеко ребёнка и чтобы он мог там встретить знакомых по детской площадке ребят. Загодя познакомьте ребёнка с воспитателями и детьми из детского сада, куда он собирается пойти.

Создавайте у ребёнка положительные ожидания от ещё незнакомого ему детского сада. Расскажите заранее, как ему обращаться и заговаривать с воспитателями, как общаться с детьми в трудных ситуациях, что делать, если его бьют или обижают, и прочее. Ни в коем случае не пугайте малыша садиком, нельзя, чтобы он считал посещение детского сада наказанием. Расскажите любимому чаду, почему ему необходимо посещать детский сад, обязательно отметив, что он уже достаточно взрослый для такого серьёзного дела. Расскажите ему о предстоящей временной разлуке, подготовьте, чтобы потом это не стало шокирующей новостью.

Дома не забывайте приучать ребёнка к самостоятельности и самообслуживанию. Перед посещением детского сада не нервничайте сами, так как Ваша тревога легко передастся малышу. Договоритесь на работе о таком графике, чтобы в первый месяц посещения ребёнком детского сада не оставлять его там на целый день, пораньше забирать домой. Начните посещение садика с четверга. Двух дней до выходных ребёнку будет более чем достаточно. За субботу и воскресенье он сможет обдумать новый полученный опыт. Если на следующей неделе ребёнку будет слишком тяжело, постарайтесь его оставить дома в среду.

В отличие от школы в детском саду отсутствуют каникулы. Однако малыши испытывают в детском дошкольном учреждении иногда даже большую нагрузку, чем школьники. Это обусловлено в первую очередь их возрастом и большим, по сравнению со школой, временем пребывания в садике. Поэтому самостоятельно запланируйте ребёнку каникулы – неделю или две раз в два-три месяца, когда ребёнок сможет посидеть дома и отдохнуть от товарищей и игр.

Постоянно твердите ребёнку, что Вы его любите и дорожите им, как и раньше, что ничего не изменилось. При этом следите, чтобы в семье была благополучная психологическая обстановка. Если есть какие-то проблемы между супругами или с Вашими родителями, примите решение на семейном совете отложить их решение на несколько месяцев. Вы взрослые люди, сможете подождать и потерпеть, чтобы не нанести ребёнку психологической травмы на всю жизнь. Кардинальные перемены в жизни, например рождение братика или сестры, а также развод родителей, переезд и даже переселение ребёнка в другую комнату лучше не совмещать со временем начала посещения детского сада. Ребёнок ещё только начинает свой жизненный путь, и для него такой поток новых впечатлений и информации может быть губителен.

Выспрашивайте ребёнка, как прошёл его день в саду. При этом задавайте простые вопросы (Что было на обед? Во что вы играли? Чему вас учила воспитательница?). Если Вас что-то напугало в рассказе ребёнка, сдержите себя и не выдайте своих

эмоций, оставайтесь спокойными. Многим детям очень тяжело рассказывать о проведённом дне, особенно если у них сложилось негативное впечатление о детском саду.

После прихода из детского сада можете сделать для ребёнка расслабляющую ванну примерно на полчаса. Ребёнок смое с себя микробы и грязь, которые могли пристать к нему во время игр и прогулки, а также успокоится и расслабится.

Будьте особенно внимательны и терпеливы с ребёнком в период его адаптации к детскому саду, щадите его испытывающую гнёт стресса нервную систему. Старайтесь меньше позволять ребёнку смотреть телевизор, не ходить в кино и цирк, в гости. Все эти действия создают дополнительную нагрузку на нервы, которая в данный период ребёнку противопоказана.

О особенностях индивидуальности и характера малыша сообщите врачу и воспитателям как можно раньше.

Не балуйте ребёнка, не кутайте его слишком сильно в детский сад, не наказывайте его за капризы, пока он испытывает стресс. Не обращайтесь внимания на его выходки.

Следите, чтобы по выходным дням режим дома оставался таким же, как в садике. Если заметите изменения в его обычном поведении, тут же обращайтесь к психологу и детскому врачу.

При нервном срыве оставьте ребёнка на несколько дней дома, выполняя все рекомендации врача.

Консультация

«Можно, нельзя, надо (о моральном воспитании ребенка)»

(методист)

О воспитании детей за всю историю разлития человечества написаны сотни трактатов, выдвинуты тысячи идей. Но если мысленно сравнить основные известные педагогические теории в самом общем плане, можно увидеть, что сущность их сводится к тому, чтобы дать рекомендации воспитателям, как и какими средствами воспитать у детей нравственные идеалы и устои определенного общества. Осуществление этих задач возлагалось главным образом на родителей, которые стремились внушить детям уважение к старшим, воспитать правдивость, скромность, вежливость, послушание, умение вести себя среди знакомых и незнакомых, равных по возрасту и старших, следить за чистотой и опрятностью. Семейное воспитание обычно сводилось к закреплению в сознании ребенка простых норм обыденной жизни, в которых отражалась определенная система морали.

На разных этапах истории нормы эти менялись в зависимости от классово-сословной структуры общественного строя, степени обострения антагонизма классов; все они были противоречивы по содержанию, по довольно близки по форме выражения, что создавало реальную возможность затушевать их социальный смысл. Этому содействовала религия, которая влияла на формирование нравственного сознания детей, внушала им безропотность, покорность, страх.

Семейное воспитание начинается с воспитания у ребенка простых норм нравственности. Эта закономерность общего порядка обусловлена социальными и физиологическими факторами. Она действует всегда и повсеместно, разница лишь в том, какое содержание то или иное общество, семья вкладывают в понятие "простая норма". Простая норма - это своеобразные правила поведения, без которых невозможна совместная деятельность и жизнь людей. Сфера приложения этих норм в основном сводится к поведению в семье, быту, повседневным взаимоотношениям. Простые нормы нравственности, цель воспитания которых — поддержание элементарного порядка, в раннем дошкольном возрасте воспринимаются детьми как система требований без надлежащего их осмысления. С возрастом они приобретают у детей оценочную значимость и выступают не как должные, а как в высшей степени обобщенные понятия, имеющие свою причинную связь и обусловленность. К тому же любую простую норму, такую, например, как "не пачкай одежду", "не ломай игрушку", мы в процессе воспитания сами обобщаем и возводим к оценочному понятию, к мотиву высшего порядка: не пачкай одежду, потому что это плохо; сиди за столом смирно и ешь аккуратно, потому что это хорошо. При этом мы обычно видим добро во всем том, что соответствует нашему пониманию добра.

Воспитывая у детей простые повседневные правила поведения, мы воспитываем свой моральный кодекс, прививаем систему определенных принципов, которой руководствуемся сами в процессе практической деятельности. Возведение простых норм обыденной жизни семьи к оценочным категориям добра и зла является весьма

важным моментом в формировании морального сознания ребенка. Если, скажем, определенная норма поведения совершенно ясна и проста для взрослого, то для ребенка она не совсем проста. Для детей простые нормы есть не что иное, как высшая форма обобщения окружающей действительности, позволяющая делать выводы, мотивировать свою деятельность, анализировать поступки, регламентировать поведение. А это уже нравственная деятельность, практическая реализация содержания, которое вкладывают родители в понятия добра и зла.

Понятно, что каждая семья стремится воспитать своих детей достойными, хорошими людьми. Но всегда ли родители достигают желаемого, всегда ли их дети становятся такими, какими их хотели видеть в будущем?

Казалось бы, в семье все благополучно: согласие, достаток, родители — честные труженики, всеми уважаемые люди, а сын или дочь растет эгоистом, тунеядцем. Вроде бы и не от кого было ребенку перенимать дурные привычки, склонности, противоречащие нормам нашей жизни. Истоки безнравственности, на наш взгляд, следует искать в глубинах первоначального усвоения нравственных норм. Простые нормы нравственности не есть нечто застывшее, неподвижное. Они формируют моральное сознание ребенка, затем сами же трансформируются сознанием, шлифуются обществом через различные каналы воздействия и в конечном итоге составляют мировоззрение личности. Было бы неправомерным рассматривать всю систему воспитания без той основы, которую составляют простые нормы морали.

На формирование нравственного сознания ребенка огромное влияние оказывает детский сад, затем школа, вуз. Но именно в семье закладываются первоначальные основы нравственности личности. Простые нормы сохраняются на протяжении всей жизни человека, хотя с годами изменяется их содержание, широта охвата ими явлений действительности, их место в системе морального кодекса личности. Если в дошкольном возрасте наши оценочные суждения, проявляясь специфическим образом в сознании ребенка, сводятся им воедино и создают своеобразные модели добра и зла, еще довольно не четкие, но применимые для оценки того или иного поступка, то в старшем школьном возрасте эти модели могут стать основными мотивами действий, убеждением. Поэтому, закладывая основы морального сознания у детей, следует объяснять прежде всего содержание нормы, ее внутренний социальный смысл.

Хорошо, что ребенок не ломает игрушки, не бросает на пол хлеб, не капризничает. Этого хотят родители. Но этого не всегда хотят дети. Ребенку хочется плакать, вертеться за столом, разобрать игрушку, какой бы дорогой она ни была. Каприз есть не что иное, как своеобразное утверждение своего "я", реакция на внешние воздействия со стороны родителей или других людей. Кривляние за столом может быть игрой, желанием привлечь к себе внимание, поломка куклы или машины — проявлением пытливости, закономерным стремлением к познанию. Поскольку все эти действия закономерны для детей, постольку они задают закономерный вопрос: а почему нельзя? Почему нельзя прыгать, шуметь, греметь, ломать и, наконец, плакать? В каждом конкретном случае можно объяснить ребенку, почему нельзя, и дать исчерпывающий ответ, доступный и понятный. Нежелательны огульные запреты: "Я

сказала нельзя, значит, нельзя" или внушения типа: "Отец сказал нельзя, а ты вертись". В таком случае родители или один из них выступают в роли беспрекословных судей, которые знают, что можно делать и чего нельзя. Но ведь ребенку тоже известно кое-что об окружающем мире и порой гораздо больше, чем мы, взрослые, думаем.

В. А. Сухомлинский пишет, что "дети живут своими представлениями о добре и зле, чести и бесчестии, человеческом достоинстве; у них свои критерии красоты, у них даже свое измерение времени". Чтобы не оказаться в глазах ребенка человеком, который знает лишь то, что можно и чего нельзя, видимо, надо при случае сказать, что прыгать можно, но лучше во дворе, а не в комнате, вертеться, размахивать руками тоже можно, но только не за столом, можно иногда и разобрать новую игрушку, но не надо ломать ее. Желательно вместе с сыном разобрать эту игрушку и показать ему, что в ней жужжит или гремит, потому что если не сделать этого вместе, то ребенок сделает это один. Иными словами, любой факт, поступок следует оценивать не вообще, а показывать его во всем многообразии связей с окружающей действительностью, с жизнью и деятельностью других людей. Причем жизнь и деятельность этих людей надо объяснять не как нечто застывшее, а движущееся, живое, целенаправленное. Допустим, рабочий мастерил игрушку и, конечно же, хотел сделать ее красивой, забавной, чтобы дети ее полюбили, чтобы им хотелось играть с ней. Поэтому с игрушкой надо обращаться бережно. Хлеб нельзя бросать па пол, потому что в нем содержится труд многих людей, и т. д.

В нравственном воспитании очень важно, чтобы во всем окружающем нас материальном и духовном мире дети видели человека — труженика, творца, созидателя. Когда у ребенка воспитывается уважение не только к самому предмету, но и к людям, которые сделали этот предмет, вырабатывается определенная норма поведения, чувство ответственности, формируется правильная оценка окружающего мира, тогда ребенок становится существом социальным. Чувство любви отца и матери к сыну или дочери вполне понятно. Родители готовы сделать для ребенка все, что в их силах: уберечь его от дурного, оградить от влияния детей, которые, по мнению родителей, "плохие". Они стараются привить своим детям умение правильно разграничивать и распознавать добро и зло, справедливое и недостойное, правдивое и ложное исходя из своего понимания этих понятий. Убеждение некоторых родителей в том, что воспитывать можно лишь лаской, похвалой, что наказание или запрет травмирует ребенка, разрушает его нервную систему, безосновательно. Между тем мать или отец, зная или не зная об истинном воздействии на ребенка подобной педагогической системы, нередко предоставляет ему полную свободу действий, удовлетворяют все его желания, все его "хочу", безмерно восхваляют его способности, ум, красоту. И ребенок постепенно начинает верить, что он действительно таков. Требования его с возрастом становятся более настойчивы, в характере и поведении проявляется самовлюбленность, мнимое превосходство над другими. Понятие "нельзя" в его нравственном сознании отсутствует, свои поступки он не считает нужным сопоставлять с поступками других, но чувствует никакой ответственности перед людьми, обществом. Любой разумный запрет со стороны коллектива, ограничение возрастных, порой неразумных желаний и устремлений ребенок рассматривает как посягательство на личность, как ущемление своих законных

интересов. Родители, семья являются для него своего рода убежищем от "ущемлений" со стороны сверстников, воспитателей в детском саду, учителей в школе, но только до тех пор, пока в состоянии удовлетворять его желания. При нервном же отказе, материальном ограничении родители ставятся в один ряд с другими "врагами". Родается озлобленность, которая со временем может перерасти в человеконенавистничество. Существует и другая крайность в воспитании — грубость и бестактность по отношению к ребенку со стороны родителей, физическое воздействие на него. Стараясь внушить сыну или дочери определенные нравственные понятия, родители считают необходимым доказать ребенку, что тот ничего не знает, что он физически бессилён перед взрослыми и только поэтому должен беспрекословно выполнять их требования.

С. Д. Лаптёнок пишет, что в советской семье созданы самые благоприятные условия для интеллектуального и нравственного развития личности, в то же время семейная среда внутренне противоречива, иногда драматична, и потому порождает не только прогрессивные тенденции, но и пережиточные. Это в свою очередь ведет к довольно сложным конфликтным ситуациям, разрешаемым самыми различными способами. Родители должны помнить, что в воспитании простых норм нравственности на них ложится особая ответственность, ибо они первыми формируют в сознании ребенка эти нормы, закрепляют их личным примером. Пример родителей в нравственной жизни ребенка играет исключительную роль. Можно научить ребенка правильно сидеть за столом, не перебивать взрослых, быть вежливым с ними, но хорошие манеры далеко не самый верный показатель нравственной сущности человека. Существуют ведь и такие понятия, как "вежливая наглость", "нравственная глухота". Мы часто судим о детях по их внешнему виду, манере обращения со старшими. Действительно, опрятный мальчик, вежливо уступивший дорогу старшему, охотно взявшийся поднести тяжелую сумку старушке, привлекает наше внимание, вызывает расположение. Однако дело не только в опрятности и вежливости, но и в том, что побудило его, ущемляя себя, сделать приятное другому. Если это внутреннее побуждение, норма жизни, глубокое убеждение — тогда все в порядке. А если это стереотип поведения, если мотив этого действия — "Смотрите, какой я хороший"? Тогда это плохо.

Между тем тот или иной стереотип поведения является, как правило, результатом семенного воспитания, осмысления ребенком поступков родителей, их взаимоотношений в семейной и общественной жизни. Нередко отец или мать считают, что достаточно быть искренним по отношению к ребенку, а с соседями, товарищами по работе можно лицемерить. ...Папа дома, а мама по телефону сказала, что его нет, затем, улыбаясь, разговаривала с соседкой, а когда та ушла, назвала ее сплетницей. Ребенок видит, что существует некая семейная тайна, скрытое мнение о людях. У него возникает естественный вопрос: почему в глаза можно говорить одно, а за глаза — другое? Где правда, и хорошо ли поступила мама, не сказав тете, что сплетничать некрасиво. Увидев соседку, ребенок хочет сказать ей правду (все должны быть хорошими, тем более старшие), но удерживает сомнение, можно ли говорить об этом, ведь мама не говорит. Если подобное было лишь один раз, то оно может и забыться, бесследно пройти для малыша. А если это система? Если таков нравственный климат семьи? Тогда ребенок привыкает к мысли, что есть два мира: один — внутренний,

скрытый ("так надо поступать"), другой — внешний, показной ("так можно поступить, если это выгодно"). С возрастом у него формируется искривленный тип нравственного сознания, притупляется моральная ответственность за совершенные поступки, определяющим мотивом поведения становится личная выгода. Трудно порой разобраться в запутанных неискренних отношениях самим взрослым, тем более трудно постичь их ребенку, не искушенному жизненным опытом, не постигшему сложностей человеческих отношений в обществе. Поэтому так важны в семейном воспитании правдивость, искренность, доброжелательность родителей в отношениях между собой и в отношениях с окружающими. Вместе с тем необходимо знать нравственные возможности своего ребенка, быть тактичным, терпимым по отношению к нему.

Консультация для родителей

« Я сам»

(об особенностях протекания у детей кризиса 3-х лет
и путях решения кризисных ситуаций)

педагог-психолог

Дошкольный возраст, как писал выдающийся психолог А.Н. Леонтьев, - это «период первоначального фактического склада личности».

Младший дошкольный возраст – это период первоначального становления личности, период освоения ребенком новых знаний и умений, период активного познания мира. Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности ребенка, его индивидуальности. Традиционно ведущей деятельностью младшего дошкольного возраста считается игра. Именно в игровой форме ребенок познает мир, осваивает новые для себя роли, учится общаться со взрослыми и сверстниками. Л.С. Выготский отмечал, что развитие ребенка есть не что иное, как постоянный переход от одной возрастной ступени к другой. Критические периоды перемежаются стабильными. Кризис, не что иное, как переход на новый, более высокий уровень развития. Психологи выделяют три стабильных периода в развитии ребенка от 0 до 7 лет, каждый стабильный период завершается кризисом: в 1 год, в 3 года и в 6-7- летнем возрасте.

Ребенка-дошкольника отличает непосредственность, импульсивность поведения, желание все узнать, яркая эмоциональность. 3 года – это возраст, когда у малыша созревает потребность во взаимодействии с коллективом сверстников. Три детских кризиса – не что иное, как три этапа взросления маленького человека. Задача взрослого – помочь малышу пережить все стадии взросления. Для этого важно понимать, что же именно происходит с вашим малышом. Взаимодействие с 3-х летними детьми осложнено тем, что они проходят через возрастной кризис 3-х лет – кризис становления воли, кризис «Я САМ» Перемены, происходящие в этот период, закономерны и свойственны всем детям. Кризис трех лет – граница между ранним и дошкольным возрастом – один из наиболее трудных моментов в жизни ребенка. Это разрушение, пересмотр старой системы социальных отношений, кризис выделения своего «Я», это первая попытка ребенка отдалиться от матери, научиться делать что-то без посторонней помощи. Это связано с тем, что к концу раннего детства ребенок становится более самостоятельным, менее зависимым от взрослых, ослабевает непосредственная слитность существования ребенка с жизнью матери, происходит процесс отделения ребенка от взрослого. Ребенок, отделяясь от взрослых, пытается установить с ними новые, более глубокие отношения. В возрасте 3-4 лет малыш учится ставить перед собой цели и достигать их. Дети этого возраста требуют уважения к себе, к своим намерениям и воле. Без психологического отделения от

родителей ребенку будет сложно найти себя в жизни, выработать механизмы психологической адаптации и гибкого поведения в различных ситуациях. Кризис трех лет, ключевой фразой которого становится фраза «Я САМ», - один из самых значимых и масштабных в процессе становления личности ребенка. К трем годам вы можете заметить серьезные изменения в своем ребенке, он становится капризным, упрямым, вздорным. По словам Л.С. Выготского, «личность ребенка претерпевает резкие и внезапные изменения. Ребенок становится трудновоспитуемым. Он проявляет строптивость, упрямство, негативизм, капризность, своеволие». Негативные формы поведения могут закрепиться, став устойчивыми к концу дошкольного возраста, поэтому в кризисный период многое зависит от взрослых. Первый симптом кризиса трех лет, который получил название «негативизм». Заключается он в том, что все поведение ребенка идет вразрез с тем, что ему предлагают родители, взрослые. Причем, это отрицательная реакция не на содержание действия, а на само предложение взрослых. Упрямство – еще одно проявление кризисного периода. Ребенок настаивает на своем не потому, что ему этого сильно хочется, а потому, что он этого требует. Мотивом упрямства является принятое ребенком решение. Строптивость – третий симптом кризиса трех лет – направлен против норм воспитания, он выражается в детском недовольстве, в желании настоять на своем, добиться своего любыми средствами. Своеволье, своеобразие – выражается в том, что ребенок все хочет сделать непременно сам, отказывается от помощи взрослых. Протест-бунт против окружающих проявляется в том, что все поведение ребенка носит протестующий характер, иногда достаточно агрессивный. Обесценивание ребенком личности близких – обесцениваются старые привязанности ребенка к вещам, к людям, к правилам поведения. Все симптомы кризиса говорят о том, что сложившиеся формы общения и деятельности ребенка его больше не удовлетворяют. Но это заметно проявляется только тогда, когда взрослые, не замечая новых тенденций в развитии ребенка, ограничивают его свободу и активность. Таким образом, кризис трех лет – это «бунт против авторитарного воспитания, это протест ребенка, требующего самостоятельности, переросшего те нормы и формы опеки, которые сложились в раннем возрасте». Родителям следует знать: - Сам по себе кризис трех лет является естественным явлением. Насколько быстро и благополучно он минует, зависит от поведения взрослых. - Конфликты по разным поводам в данный возрастной период неизбежны. - Если родители поощряют желание ребенка самостоятельно принимать решения и предоставляют ему возможность свободного выбора, он быстрее начинает вести себя более ответственно. - Самостоятельность и активность ребенка возрастают, изменяется отношение ребенка к собственному «Я», и к другим людям, окружающим его, продолжается процесс эмансипации ребенка. - Следствием проявления перечисленных симптомов могут стать внутренние и внешние конфликты, невротические проявления (энурез, ночные страхи, заикание и др.). - Кризис трех лет – это, прежде всего «кризис социальных отношений ребенка», когда перестраивается система взаимоотношений «ребенок – взрослый» и ребенок осознает

себя как отдельную самостоятельную единицу. - Не нужно пугаться остроты протекания, это вовсе не отрицательный показатель. Напротив, яркое проявление ребенка в своем самоутверждении говорит о том, что в его психике сложились все возрастные новообразования для дальнейшего развития личности и ее адаптивных способностей. - Кризис протекает остро только в том случае, если взрослые не замечают или не хотят замечать у ребенка стремление к самостоятельности, продолжают сохранять прежний, авторитарный стиль общения с ребенком. - Если в столкновениях со взрослыми всегда побеждает ребенок, он начинает переоценивать себя и свои возможности. - Если сильная воля родителей во всем подавляет развивающуюся волю малыша, можно получить невротика. - Следует помнить правила использования слова «нельзя»: запретов должно быть немного, чтобы у ребенка оставалась возможность выбора форм поведения и развития функций самоконтроля; - Запреты должны быть согласованы между всеми членами семьи, запреты нужно высказывать доброжелательно, но твердо, не позволяя ребенку использовать шантаж для достижения своих целей (лучше всего это сделать, переключив внимание ребенка на что-нибудь другое). - Покажите малышу разрешенные способы обработки негативных эмоций. - Помните, что малыш страдает от кризиса сам.. Но кризис трех лет – это важный этап в психическом развитии ребенка, знаменующий переход на новую ступеньку детства. - Больше всего дети в кризисный период нуждаются в поддержке, понимании и терпении родителей. - Период кризиса трех лет – это серьезное испытание и для родителей, и для детей, но, зная особенности протекания кризиса, а также его причины, можно успешно его преодолеть. (Предложить родителям рассмотреть проблемные ситуации). Что могут сделать родители в период кризиса: - Не надо постоянно ругать и наказывать ребенка за все неприятные для вас проявления его самостоятельности; - Не надо любыми путями сгладить кризис, помня, что проживание периода кризиса – неизбежный процесс. - Не придавайте большого значения упрямству и капризности ребенка. Примите это как необходимость. - Во время приступа упрямства оставайтесь рядом, дайте ребенку почувствовать, что вы его любите и понимаете. - Не подчеркивайте свою силу и превосходство над ребенком, кризис не должен перейти в войну, где каждая сторона упрямо стоит на своем. Научитесь договариваться, старайтесь находить компромиссы. - Капризы ребенка – это его способ определить степень своей свободы, поэтому лучше заранее выработать короткий свод непререкаемых законов и придерживаться их. - Будьте в поведении с ребенком настойчивы и последовательны, если вы сказали «Нет», оставайтесь при том же мнении. Выработайте единую стратегию поведения для всех членов семьи, в том числе, бабушек и дедушек. - Запретов должно быть немного, чтобы у ребенка оставалась возможность выбора форм поведения и развития функции самоконтроля; запреты должны быть согласованы между всеми членами семьи (нужно выступать единым фронтом, не внося сумятицу в сознание ребенка). - Чтобы переломить ситуацию, предоставьте ребенку больше свободы и самостоятельности. Покажите ребенку, что вы ему

доверяете и что вы с ним равны. Расширяйте права и обязанности ребенка в пределах разумного. - Если сильная воля родителей во всем подавляет развивающуюся волю малыша, можно получить невротика. - Если родители поощряют желание ребенка самостоятельно принимать решения и предоставляют ему возможность свободного выбора, он быстрее начинает вести себя более ответственно. - Покажите малышу разрешенные способы отработки негативных эмоций. - Успешно преодолев кризис трех лет, ребенок становится более самостоятельным, независимым от окружающей среды, он осознает себя как отдельную личность. Каковы же основные педагогические принципы поведения взрослых в кризисный период?? Терпение. Выдержка. Включение ребенка в игру. Помощь ребенку или включение его в действия взрослого («Помоги мне!»). Соревнование («Кто быстрее – ты или я?»). Предоставление большей самостоятельности растущему человеку. Таким образом, чем внимательнее, терпимее, доброжелательны к ребенку в период кризиса будем мы, взрослые, тем мягче и безболезненной пройдет для него этот период. От благополучного или, наоборот, неблагополучного проживания периода дошкольного детства зависит будущее взрослого человека. Успешность развития вашего ребенка во многом зависит от вас, дорогие родители! Необходимо заметить, что главную роль в воспитании ребенка играет его семья. Ее жизненный уклад, приоритеты и ценности усваиваются ребенком с раннего детства. И чем младше ребенок, тем ответственней должна быть роль взрослого.

Консультация для родителей

«Как правильно общаться с ребенком?»

педагог-психолог

Считается, что у родителей-психологов не малыши, а золото, мол, уж эти взрослые знают, как общаться с ребенком. WH призвал к ответу психолога, гештальттерапевта Викторию Чал-Борю, у которой 2 дочери.

Вспоминаю. Младшей 5 лет. Мы решили провести 2 недели лета в Евпатории и сняли прекрасный домик недалеко от моря. И какая же удача – совсем рядом поселились тоже москвичи, да еще с мальчиком, который родился в один день и год с моей дочкой. Вот, кажется, и компания.

Очень быстро познакомились и разговорились с мамой предполагаемого друга – про работу, развлечения, сложности воспитания детей. Женщина пожаловалась, что сын у нее сложный. Ну вот, думаю, началось. Она так и сказала, прямо и гордо: «Буду подглядывать, как растут дети психологов, и тоже научусь быть хорошей мамой». Мне это, конечно, не понравилось, но на отдыхе совсем не хотелось полемизировать.

Мы часто виделись на море, во дворе и в поездках, и я успела близко познакомиться с мальчиком. Крепкий голубоглазый светленький парень оказался шумным, веселым и озорным. Он быстро проявлял недовольство, если мама ему что-то запрещала. Столкновения у них происходили каждый день, и окружающие прекрасно слышали эти ссоры. Маме было стыдно, она злилась, пугалась и еще больше ругала сына. Рядом с таким мальчишкой моя нежно-трогательная кудрявая худенькая дочка выглядела ангелом. Так говорила моя новая приятельница и всегда добавляла: «Ну какие же прекрасные дети у психологов». **А я испытывала неловкость за свою слишком послушную дочь, за живой интерес к чужому ребенку**, за то, что мне удавалось поиграть и поговорить с ним и приятно провести время со всеми детьми. Но однажды моя ангелоподобная девочка расставила все по своим местам.

Мы поехали за покупками – и что же? Устала моя крошка, перегрелась немного, да еще и захотела в личную собственность какую-то безделицу в магазине. А я не согласилась покупать. Дочь немедленно выдала типичную для нее реакцию: начала громко кричать, выбежала на улицу, уселась на тротуар и временно перестала реагировать на мои слова (впрочем, за ее криком трудно было бы вообще что-то расслышать).

Недоумению моей приятельницы не было предела: «У вас тоже такое случается? Почему ты не остановишь это безобразие? И долго так будет? А что ты намерена делать? Это значит, что мой сын – нормальный?». Потом она выдохнула и успокоилась. Ее мальчик внимательно наблюдал за происходящим в сторонке.

Что я могла ответить? **Да, так и у нас случается. Да, иногда я ничего не делаю «с этим безобразием». Да, все может продолжаться достаточно долго** для того, чтобы я устала слушать крики. Что я могла сделать? Например, подойти ближе к дочери и попытаться дотронуться до нее, хотя поначалу она от меня убегала. Обнять

ребенка мне удалось спустя долгие 10 минут, а до этого я просто сидела рядом на асфальте. Сперва я испугалась и разозлилась, затем мне стало стыдно, и только потом возникло сочувствие к родному маленькому человеку, который попал в сложную ситуацию.

После инцидента мама мальчика сказала: «Мне стало немного легче оттого, что и вы не идеальные. Но пока я еще не до конца поверила в это, так что буду подглядывать за вами дальше». На том и договорились.

У этой мамы осталось представление, будто психологам, особенно детским, известны волшебные слова и беспроигрышные стратегии взаимодействия с любыми малышами. Да, действительно, **специалисты знают общие правила и закономерности развития ребенка и владеют действенными способами перехитрить, отвлечь и остановить** раскапризничавшегося человека. Это хорошие слова и способы, которые и правда необходимы для экстренной помощи, когда малыш сам уже не может справиться с ситуацией.

Но дело в том, что техники не главное. Ребенок имеет право быть недостаточно развитым и не способным самостоятельно улучшить отношения с мамой и окружающими. Мы, взрослые, обязаны научить детей чему-то, что сами уже освоили. Да мы и обучаем ежеминутно – собственным поведением, даже если не догадываемся об этом. Так что если сами не умеем чего-то, не стоит на зеркало пенять – дети все очень качественно нам продемонстрируют.

И вот что еще очень важно. Прежде чем применять хорошие педагогические и психологические приемы, **нужно увидеть, услышать и ощутить именно ребенка, а не собственные неприятные чувства**, вызванные его «неправильным» поведением. А затем откликнуться на настоящую потребность малыша, которая иногда оформлена слишком противоречиво, но всегда больше, чем просто каприз.

Правда в том, что некоторые люди сразу умеют различать рядом человека – маленького или большого, и для этого им необязательно становиться психологами. А другие, чтобы овладеть таким умением, долго учатся. И здесь мы все равны.

Консультация для родителей

«Как укрепить здоровье ребёнка в условиях семьи»

(медсестра)

Здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей.

Под культурой здоровья понимается общая способность и готовность личности ребенка к деятельности по охране и укреплению здоровья, основанных на знаниях и опыте, которые приобретены в семье. В систему общения родителей с детьми входит и активное использование технологии обучения здоровому образу жизни. Обучение идет через все виды деятельности ребенка во время пребывания его дома, это - игры, игровые ситуации, беседы, чтение художественной литературы, рисование.

Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна дома. Для засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок. После дневного отдыха проводится гимнастика после сна в сочетании с профилактическими процедурами и массажем. Вечернее время предназначено для снятия утомления. Поэтому больше включается мероприятий на расслабление: минутки шалости, радости, минутки музыки смехотерапии, сказкотерапии.

Здоровый образ жизни немислим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. Родителями должны соблюдаться следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путём соблюдения режима

питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к своему ребёнку во время приёма пищи. Следует ежедневно включать в рацион ребёнка фрукты, соки, напитки из шиповника, травяной чай, молоко. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зелёный лук, чеснок, что позволяет добиться определённого снижения заболеваемости. Физкультминутки проводятся родителями, также в течение дня, при переходе от одного вида деятельности к другому. Нет таких родителей, которые не желали бы своему ребёнку здоровья. Вернейший способ избежать болезней, конечно, физическая культура. Чтобы ребенок желал заниматься физическими упражнениями, советуем оборудовать домашний спортивный уголок, где смогут заниматься не только дети, но и все члены семьи. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим.

Детский домашний спортивный комплекс своими руками:

Решетка от кровати. Положите её на пол – это отличная профилактика плоскостопия. Коврик – «травка» (жесткий коврик для прихожей). Ходьба по нему

укрепляет ножки. Насыпьте на него мозаику, а затем собирайте её элементы из «травинок» - так будет развиваться мелкая моторика рук.

Скрученный рулоном матрац или толстое одеяло. Ходьба по ограниченной поверхности помогает развивать вестибулярный аппарат.

Обруч. Учите малыша проползать в него, класть на пол – получится «дом». Можно также попросить собрать в обруч только красные игрушки, мячи и т.д. Бельевой тазик. В него можно закидывать мячи, играя в "баскетбол" для маленьких спортсменов.

Подушки от дивана или поролон, обшитый тканью. Можно перепрыгивать через них, строить из них различные препятствия.

Большой интерес у дошкольников вызывает ящик (со сторонами 50х50см. и высота 15см), в который они неоднократно залезают и вылезают, сидят там. Перевернув его вверх дном, малыши могут влезть па ящик, спрыгивать с него. Края ящика должны быть гладкими.

К потолку или в дверном проеме на шнуре можно подвешивать большой мяч в сетке, который малыш будет отталкивать, хорошо вытянувшись, а затем подпрыгнув, будет доставать до него.

По доске, которую вы поместите в спортивном уголке, ребенок ходит, упражняясь в равновесии, ползает по ней на четвереньках, перешагивает через нее. Длина такой доски 1,5-2м, ширина 20-30 см.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, от маленького до большого надувного мяча, обручи диаметром 15-20 см, 50- 60см, скакалки.

Можно самим сшить и надувные мешочки. Маленькие (6-9см.. масса 150гр.) метать в цель и большие (12-16см. масса 400гр.) для развития правильной осанки, нося их на голове.

Важно:

-Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй и т.д.;

-Следите за тем, чтобы в поле деятельности не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям;

-Желательно перед занятиями и после них проветривать помещение.

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создании традиций семейного физического воспитания. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Консультация

«Что такое гиперактивность?»

Педагог-психолог

Он все время в движении. Он «достал» всех. Он невыносим! Вы видели таких детей? Все думают, что их плохо воспитали родители, на самом..

Болезнь выбирает мальчиков

Впервые такого излишне подвижного ребенка описал немецкий врач Генрих Хоффман. Он дал ему прозвище Непоседа Фил. Хотя невероятная подвижность таких детей сразу бросается в глаза, основной признак заболевания все же не это, а короткий промежуток внимания: ребенок не может сосредоточиться ни на чем – будь то игра, учеба или просмотр телепередачи.

Врачи эту патологию называют «синдром дефицита внимания с гиперактивностью». Повреждения мозга у таких детей нет, у них есть небольшие функциональные расстройства центральной нервной системы.

У мальчиков это заболевание встречается в 4–9 раз чаще, чем у девочек. Сильнее всего оно проявляется в 6–12 лет. А дальше проблема из медицинской и педагогической превращается в социальную: не достигая успехов в учебе, получая за безобразное поведение тычки и затрещины дома, такие дети ведут себя все хуже и хуже. Это показывает как наша статистика, так и исследования за рубежом: среди «трудных» детей любого возраста много больных синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.

Вот он какой

Фил поступает в школу, и тут оказывается, что он очень отличается от других детей. Продуктивно работать он может не больше 5–15 минут, потом 3–7 минут его мозг «отдыхает», накапливая энергию и силы для следующего рабочего цикла. В это время Фил занимается посторонними делами и на слова учителя не реагирует. Затем умственная активность у него восстанавливается, и он опять может продуктивно работать 5–15 минут, после чего мозг снова «отключается» и управлять им Фил не может.

Он может удержать в уме и оперировать небольшим объемом информации, большинство новых сведений он вскоре забывает. И долговременная память у него слабая.

Ему бывает трудно освоить чтение, письмо и счет, но не потому, что у него снижен коэффициент интеллекта, а потому что нарушено восприятие. В 7 лет Фил, как правило, еще не готов к обучению в школе, у него не произошло полного созревания высших мозговых функций.

Фил все время торопится, суетится, бесцельно хватается предметы, приступает к заданию, не дослушав учителя... Пальцы его постоянно постукивают по столу, иногда дрожат, ноги раскачиваются. Ему трудно самоорганизоваться.

В разговоре он перескакивает с темы на тему, может страдать тиками, гримасничать, совершать ненужные и навязчивые движения.

У 68% таких живчиков отмечаются нарушения сна, у 40% – ночное недержание мочи.

Фил импульсивен, возбудим и агрессивен. Он все время внутренне напряжен, у него моментально меняется настроение, он часто переживает чувство страха и повышенную тревожность.

Филу сложно ладить со сверстниками. Он отстает от них в психическом развитии, но стремится командовать и руководить. Он слишком требователен к другим, он всем докучает, поэтому у него мало друзей. Он вынужден общаться с самыми покладистыми сверстниками или с младшими детьми.

Трудно складываются у него отношения и со взрослыми. Наказания на него не действуют, а похвала не стимулирует хорошее поведение. Именно «невоспитуемость» заставляет родителей и учителей задуматься, а не надо ли Фила показать врачу?

За что?

Сегодня ученые считают, что «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» может быть вызван несколькими причинами:

осложнениями во время беременности матери (перенесенными инфекциями, приемом некоторых медикаментов, несовместимостью крови матери и ребенка...);

●осложнениями во время родов (травмами ребенка, даже легкой гипоксией у недоношенных...);

●болезнью ребенка: отравлением угарным газом, энцефалитами, менингитами, повреждением сердца;

●генетической предрасположенностью (она встречается в 20–30% случаев, многие отцы, дети которых гиперактивны, были такими же в детстве);

●алкоголизмом и психическими заболеваниями у родителей.

Главное – не ошибиться

Диагноз этого заболевания очень ответственен. Педиатр, перед тем как его поставить, должен поговорить с родителями, учителями, проконсультировать ребенка у психоневролога. Дело в том, что дефицит внимания может быть признаком и других болезней. Например, таких серьезных психических, как шизофрения, эпилепсия. Или признаком таких редких, как синдром Геллера или синдром Крамер-Полнова.

Дефицит внимания наблюдается при энцефалитах, менингитах, отравлении свинцом, после черепно-мозговых травм. Он может быть и у здоровых детей, например у вундеркиндов: у них повышенная двигательная активность в школе объясняется скукой. А есть просто очень живые, темпераментные дети.

Надо обратить внимание на зрение и слух ребенка. Если ученик плохо видит, что написано на доске, или плохо слышит учителя, его невнимательность и беспокойство могут быть вызваны этим.

Не в сахаре дело

Но вот диагноз поставлен, встает вопрос о лечении.

За рубежом гиперактивных детей лечат в основном медикаментозными препаратами, которые у нас не зарегистрированы и не применяются. Эффективность медикаментозного лечения составляет 75–80%.

У нас лечат физкультурой, психотерапией, применяют психолого-педагогическую коррекцию...

У живчиков нарушен катехоламиновый обмен, у них в организме много норадреналина и адреналина. Эти гормоны выделяются у здоровых людей во время стресса. Получается, что живчики в стрессе находятся постоянно. Катехоламиновое депо можно опустошить двигательной активностью. Таким детям необходимы длительные равномерные занятия бегом, плаванием, лыжами, долгие пешие прогулки, езда на велосипеде. Их надо так «выгуливать», чтобы, придя домой, они падали от усталости.

Еще их надо учить расслабляться. Аутогенная тренировка помогает гиперактивным детям снизить расторможенность, улучшить концентрацию внимания. Ту же роль выполняют гипноз и самогипноз. Подростков надо настраивать на медитацию – на то, чтобы сознательно фиксировать внимание на текущем моменте времени. Медитация снижает активность симпатической нервной системы – заставляет организм умерить частоту пульса, уменьшить выработку адреналина, помогает расслабиться, снять тревожность. А визуальная релаксация – мысленное слияние с воображаемым предметом или картиной – помогает восстановить умственное и физическое равновесие.

Непоседе Филу хорошо бы иметь свою комнату, где нет зрительных раздражителей – картин, зеркал... Там должны преобладать спокойные тона. Игрушки, когда ими ребенок не пользуется, надо убирать. Важно строго соблюдать режим дня: размеренный темп жизни просто необходим вечно возбужденным живчикам.

Родителям следует хвалить непоседу всегда, когда он этого заслуживает, а вот слов «нет» и «нельзя» лучше избегать: отвлекайте ребенка, переключайте его внимание, когда хотите что-то запретить. И будьте сами как можно спокойнее, старайтесь говорить с Непоседой Филом тихо, чуть ли не шепотом. Это не просто, родители гиперактивных детей, особенно матери, которые проводят с ними больше времени, впадают от постоянного стресса в депрессию, и часто им самим требуется помощь психотерапевта.

Одно время врачи считали, что рафинированный сахар в рационе гиперактивных детей повышает их возбудимость и агрессивность. Однако серьезное исследование, проведенное в 1991 году в США, эту гипотезу не подтвердило: от сахара агрессивность не повышается, разве только внимание немного снижается. Так что

особого питания гиперактивным детям не требуется, пожалуй, стоит лишь избегать пищевых добавок.

Прогноз на завтра

Если вы вовремя обратитесь к врачам и займетесь лечением своего «вечного двигателя», то прогноз у вас такой: до 12 лет улучшений ждать рано, к 14–15 годам поутихнет чрезмерная активность, до окончания школы значительно снизится импульсивность, а дефицит внимания исчезнет последним, если в той или иной степени не останется на всю жизнь.

Кстати, американские исследователи установили, что в США среди взрослых с повышенной двигательной активностью в 3,6 раза больше людей, которые занимаются частным бизнесом. У живчиков есть и сильные стороны – они умеют рисковать и быстро принимать решения. Как видите, не все так плохо.

Консультация

«ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ!» (какие игрушки нужны ребенку)

(методист)

Детство без игрушек? В сегодняшнем мире это невозможно. Ребёнку просто необходимы игрушки! От них зависит детское развитие, игрушки служат той средой, которая позволяет малышам выражать свои чувства, исследовать окружающий мир. К тому же игрушки учат ребенка общаться и познавать себя!

Как дети выбирают игрушки:

У каждого ребенка должна быть своя особенная игрушка–друг. Именно она поможет ему преодолеть страх одиночества, когда родители куда-то уйдут, страх темноты, когда выключается свет и надо уснуть. Такая игрушка будет болеть с вашим малышом и пить вместе с ним горькие невкусные лекарства. Игрушка-друг с раннего детства прививает малышу понятие дружбы и ответственности. В минуты радости ребенок не выпускает из рук своего друга, тем самым радуется с ним, как с лучшим, настоящим другом.

На любимые игрушки дети порой сердятся, наказывают их и даже ломают, забрасывая в дальний угол, и это нормально. Потому что эти же игрушки малыши вспоминают в минуты детского горя, достают из угла и ремонтируют, дорисовывают стершиеся глаза, носы и губы, шьют новые платья, пришивают уши и хвостики. Тем самым у малыша появляется желание творить чудеса. Сделать свою игрушку из прошлого красивой. У малыша формируется воображение, желание взять в руки иголку или фломастеры, вышить красивый цветочек на платье или сотворить новую прическу. И мы родители глядя на своего малыша понимаем, что он растет и его кругозор и восприятие мира вокруг него расширяются.

Психологи советуют:

Не заставляйте ребенка своими руками выкидывать сломанные или устаревшие игрушки! Для малыша это символы его развития, с каждой игрушкой связаны положительные эмоции и переживания. Это его детские воспоминания, это его друзья. Выделяем ряд «игрушечных» групп:

Игрушки из реальной жизни. Для девочек: это — кукольное семейство, игрушечный домик, бытовые предметы, а для мальчиков это инструменты, мастерские и огромные машинки на аккумуляторах.

Игрушки, для выплеска агрессии. Это — солдатики, спортивный инвентарь, детские ружья.

Игрушки для развития творческой фантазии и самовыражения. Это — конструкторы, кубики, настольные игры, пазлы, пластилин, мозаика, наборы для рукоделия, настольные игры.

Дарите детям игрушки, делайте это от всей души и пусть каждая игрушка будет вашему малышу в радость!

Типология личности

Понаблюдайте за своим ребёнком – обратите внимание на его взаимоотношения с окружающими, на его отношение к себе. Любит ли он играть в одиночку или ему более по нраву игры в компании?

По чертам характера и внутреннему миру существует несколько групп, к которым

можно отнести того или иного человека.

Психологи делят людей на типы. На сегодняшний день мы имеем великое множество типологий, которые в основном отличаются теми устойчивыми качествами человека, которые дали повод разделить людей на эти типы.

Впрочем, невозможно абсолютно точно отнести конкретного человека только лишь к одному типу личности. Зачастую, в тех или иных сферах жизнедеятельности один и тот же человек может быть отнесён к разным типам или сочетать в себе черты различных типов.

Но если ситуация с типологией столь неоднозначна, тогда для чего эта типология нужна? Ответ достаточно прост: несмотря на размытость границ типологий в контексте реальных людей, мы всё же можем отнести того или иного человека к определенным типам, а, значит, можем делать некоторые заключения относительно его внутреннего мира и характера, а так же предпочтений, желаний и стремлений. Мы предлагаем Вам взять на вооружение типологию личности, разработанную в 1923 году швейцарским психологом и психиатром Карлом Густавом Юнгом (1875-1961). В основе градации швейцарца лежит способность человека адаптироваться с окружающим миром, а так же направленность устремлений человека.

Юнг поделил людей на «интровертов» и «экстравертов», соответственно интроверсия и экстраверсия – это способы взаимодействия с окружающим миром.

Какие игрушки нужны детям до 1 года

ВАЖНО!

Игрушка должна быть безопасной. Очень внимательно стоит отнестись к местам продажи игрушек. Помните, что с игрушкой будет соприкасаться ваш ребёнок, зачастую, дети данной возрастной категории склонны брать игрушки в рот, облизывать и сосать их. Поэтому покупайте игрушки только в специализированных торговых точках – специальных детских магазинах, где каждая игрушка проверена специалистами, где квалифицированный персонал поможет вам сделать правильный выбор.

Итак, какие игрушки предпочтительны для детей в возрасте до 1 года?

1. Яркие и звонкие погремушки. Погремушки бывают разные. Есть ручные погремушки и подвесные (они обычно натянуты над кроваткой, коляской или манежем). Подвесные погремушки никогда не потеряются и всегда будут перед глазами ребёнка. Как вариант, можно выбрать натянутую над кроватью ленту с висящими на ней различными предметами (не только погремушками), например: маленькими мячиками, резиновыми кольцами для зубов, которые малыш может схватить, оттолкнуть или просто разглядывать.

Обязательно обратите внимание на то, что расстояние подвесной погремушки от глаз вашего малыша должно быть не менее 20 см!

Также следует помнить, что когда ребенок уже может самостоятельно приподниматься, существует риск, что он запутается в подвесной погремушке! Будьте осторожны!

2. Резиновые пищащие игрушки, обычно в виде различных зверьков. Такие игрушки со временем обретают некоторую обучающую функцию.

3. Большие легкие разноцветные мячи – будут способствовать физическому развитию ребёнка, станут для него манящей целью, ради завладения которой, малыш будет ползать и делать свои первые шаги.

4. Мягкие игрушки — зверюшки и куклы — зачастую становятся любимыми и

сопровождают ребёнка долгое время.

Дополнительно:

Обязательно создайте для малыша его собственную фонотеку. Включите туда весёлые и ритмичные мелодии. Постарайтесь наполнить фонотеку малыша только «лёгкими» мелодиями, которые вызывают у ребенка положительные эмоции.

Какие игрушки нужны детям от 1 года до 2-х лет

Итак, Ваш ребёнок перешагнул за рубеж своего первого года жизни. И, скорее всего, он сделал это собственными ножками.

Теперь статичные погремушки и пищалки его уже не устраивают. Малышу нужно что-то новое, так что самое время заглянуть в магазин игрушек! А тут просто глаза разбегаются: что купить? Попробуем помочь советами.

В этот период Вашему ребёнку понадобятся следующие игрушки:

1. Лошадка-качалка. Та самая – лошадка, классическая и нестареющая игрушка! На таких лошадках дети качались ещё сотни лет назад!

2. Дети любят играть с большими картонными коробками разных размеров. Малыши устраивают себе в коробках уютные гнездышки, чтобы чувствовать себя защищенными. Коробка — это некий домик, в котором можно спрятаться! Также малыши охотно используют большие коробки, чтобы соорудить из них нечто наподобие машинок или паровозиков. Думаете, что ваш ребенок еще слишком мал для этого? Как бы не так! Не стоит недооценивать своё чадо!

Постарайтесь выбирать для таких игр чистые коробки и обязательно узнавайте, что в них хранилось. Еще лучше купить эти коробки в магазинах игрушек, где вам предоставят целый ряд альтернатив. Например, специальные пластиковые или матерчатые лабиринты. Такие конструкции легко разбираются. Занимают немного места. А еще они могут выполнять функции конструктора. Но, самое главное – они полностью безопасны.

3. Маленький стул-качалка – еще один атрибут детских игр. На стуле-качалке можно не только качаться, но и, сидя на нем, читать книжки. А еще можно качать свои любимые игрушки!

4. Девочка будет чрезвычайно рада маленькой кукольной коляске. Малыши всегда хотят стать взрослыми и делать «важные» вещи. Усадить в кукольную коляску свои игрушки – это настоящая ролевая игра! Быть такой же взрослой и важной персоной, как мама — это здорово!

Какие игрушки нужны детям с 2-х до 3-х лет

Игра как таковая в этот период не имеет ещё такого решающего значения, которое она получит после трех лет, однако навыки игры в данный период получают хорошую отточку, поэтому постарайтесь обеспечить ребёнка всеми необходимыми ему игрушками.

Список игрушек для этого возрастного периода довольно обширный. С одной стороны, это те предметы, с которыми малыш уже неоднократно встречался: мячи, книги, куклы, мягкие, резиновые, пластмассовые игрушки, кубики, лошадки... Но наряду с привычными игрушками появляется множество новинок, от которых ваш ребенок никогда не откажется!

Один из необычайно интересных предметов — маленький трехколесный велосипед. Именно сейчас велосипед будет как никогда кстати – ведь малышу уже пора знакомиться с настоящей передвижной техникой! Выбирайте велосипеды в больших магазинах – благодаря советам квалифицированных продавцов, вы без труда

подберёте для ребёнка не только самый красивый, но и самый удобный велосипед. Пора задуматься о развитии творческих способностей малыша. Для этих целей покупаем пластилин или глину для лепки. Доска с белыми и цветными мелками станет прекрасным развлечением. Кстати, попробуйте порисовать вместе с малышом – это и Вам доставит не мало удовольствия.

Можно сделать в квартире специальный «выставочный» стенд, на котором малыш будет вывешивать свои изобразительные достижения. Да, не забудьте о карандашах, красках и фломастерах!

Не забудьте обеспечить малышу «рабочее место»: маленький столик или парта со стульчиком приведут ребенка в восторг. Ещё бы, ведь это его первое рабочее место – его маленький мир, где хозяин и творец — он.

Что же касается физического здоровья малыша, то настоящие помощники для развития гибкости, ловкости и силы — это качели и гимнастический комплекс.

Также в этот период Вашему ребёнку понадобятся:

- игрушечные счеты и магнитная доска для закрепления цифр и букв;
- музыкальные инструменты — барабан, колокольчик, маленькое пианино;
- игрушечная мебель, посуда, кухонные принадлежности;
- сборно-разборные игрушки (конструкторы).

Вашему ребёнку уже 3 года?

Поздравляем. Теперь ваш малыш стал дошкольником. В этот важнейший период от вас, как никогда, во многом зависит будущее ребенка.

В дошкольном возрасте самой главной формой познания мира является игра. Она даёт первые образовательные навыки и понятия о процессе обучения, раскрывает особенности социальных ролей.

Сейчас как никогда становится очень ответственным и важным вопрос выбора игрушек. Новые игрушки в этот период – обязательны!

Для развития знаний о социальных ролях будут полезны игрушки, имитирующие инструменты врача, шофера, портнихи и представителей других профессий. Пользу принесут крупные движущиеся игрушки (автомобили, поезд).

Для подготовки к школе и развития творческих способностей приобретите ребёнку цветную и белую бумагу, мелки, карандаши, краски, фломастеры, клей, скотч.

Доступные для его восприятия настольные игры помогут обрести первые познания в логике и научат мыслить. Домино, фишки, часы с вашей помощью обучат ребёнка счёту.

Список игрушек можно продолжать до бесконечности: головоломки, калейдоскоп, куклы-марионетки, несложные конструкторы, книжки-раскраски...

Впрочем, какими бы замечательными не были игрушки у вашего ребенка, помните, что ничто не сможет заменить ему маму и папу – самых главных людей в жизни каждого человека.