

**Психологические особенности детей трехлетнего возраста.**

Термин *«кризис трех лет»* — название весьма условное, так как временные его рамки гораздо шире. Наступить он может и в два, и в три, и даже в четыре года. Все зависит от индивидуальных особенностей самого ребенка.

Любой кризис – это внутреннее противоречие между *«хочу»* и *«могу»*. Многие желания ребенка не соответствуют его реальным возможностям, кроме того, ребенок сталкивается с опекой взрослых, которые постоянно контролируют его поведение. *«Не ходи туда, нельзя, перестань, сядь и молчи»* — вот какие запреты накладывают родители на своих детей, тем самым не дают проявить им свою самостоятельность. Внутренний мир ребенка начинает наполняться противоречиями: он стремится к самостоятельности, но в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого, он любит близких, они для него очень значимы, но он не может не злиться на них из-за ограничений свободы. У ребенка в этой ситуации два выхода: сопротивляться или смириться. Вот малыш и сопротивляется, как может!

Кризис трех лет наиболее точно выражается в формуле *«Я сам!»* Хотя ваши дети еще маленькие, но в этом возрасте им хочется стать большими, как мама и папа, и пробовать всё делать самостоятельно. Наряду с развитием положительных качеств личности, таких как самостоятельность, познавательная активность (*ближе к четырем годам главным вопросом ребенка становится вопрос «почему»*), возникают и отрицательные, которые и являются признаками кризиса трех лет. Их семь (так называемое семизвездие): **негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, протест-бунт, обесценивание и деспотизм.**

Первым свидетельством начала кризиса может служить появление **негативизма**, когда ребенок не делает что-то только потому, что это предложил ему взрослый. При негативизме ребенок делает все наоборот, стараясь ни в коем случае не подчиняться воле взрослого, даже вопреки собственному желанию. Часто это проявляется в отношении ребенка к пище: дома ребенок отказывается от определенного продукта, но когда этим же продуктом его угощают другие люди, он с удовольствием ест. Что делать в этой ситуации – вместо вопроса *«Ты будешь кушать?»*, задать вопрос *«Ты будешь кушать рисовую кашу или гречневую?»*, тем самым вы предоставите ребенку возможность сделать самостоятельный выбор.

Второе проявление кризиса – **упрямство**. Когда ребенок упрямится, он настаивает на чем-то не потому, что ему этого сильно хочется, а потому, что он это потребовал: *«Я так решил!»*. Например, малыш просит дать ему мяч. Но мяча нет, и мама предлагает ему замену, например, его любимую книжку. Малыш понимает, что книжка намного интереснее, чем мяч. Но все равно настаивает на своем: *«Дай мяч!»* Почему? Потому что это мама предложила книжку, а не он сам так решил. Что делать? — Просто подождите несколько минут. Малыш сам созреет, и сам примет решение – попросит книжку.

При **строптивости** ребенок выражает недовольство взрослыми и его действиями, всем, что ему предлагают делать.

Ребенок проявляет **своеволие** – то есть стремится все делать сам, даже если этого не умеет. Бывает, что удобнее что-то сделать самому за ребенка, ведь так быстрее. Однако тем самым вы лишите его радости от процесса деятельности. Позвольте малышу попробовать сделать все самому, даже если вы знаете, что это ему не по силам. Если у вашего ребенка что-то получилось, обязательно похвалите его, объясните, что именно он сделал хорошо, и подчеркните, какой он стал большой и самостоятельный. Такое признание успехов поднимает самооценку, придает уверенности в силах.

У некоторых детей конфликты с родителями становятся регулярными, они как бы постоянно находятся в состоянии войны со взрослыми. В этих случаях говорят о **«Протесте – бунте»**. В такой ситуации взрослым необходимо соблюдать спокойствие, но не идти на поводу желаний ребёнка.

**Обесценивание** выражается в изменении отношения ребенка к любимым вещам и игрушкам (*он может бросать их, ломать*) и к людям (*малыш может стукнуть или обозвать маму грубыми словами*). Это просто этап исследовательской деятельности ребенка (*не нужно путать с агрессией*). Позже ребенок поймет, что такое его поведение может быть неприятно другим людям. А пока ему интересно смотреть на реакцию взрослых (*а что будет, если*) Что делать? Направляйте энергию ребенка в мирное русло. Например, если малыш рвет книжку, предложите ему рвать старые журналы. Подключите свою фантазию, обыграйте неприятный момент с использованием игрушек.

**Деспотизм** выражается как стремление подчинить себе взрослых. По отношению к младшим сестрам и братьям деспотизм может проявляться как ревность. Например, ребенок может забирать игрушки, одежду, толкать, замахиваться. Необходимо понимать, что стремление к лидерству, желание ***«завоевать место под солнцем»***— это хорошая черта характера, которая помогает человеку быть хозяином жизни, а не ведомым другими людьми. Что можно сделать в этой ситуации? — Уступать ребенку в мелочах.

Таким образом, будет ли это семизвездие признаков явлением временным, либо какие-то из негативных проявлений закрепятся у ребенка, зависит только от вас, дорогие родители!



Выпуск № 2 октябрь (3-4 года)  
**«Как преодолеть кризис трех лет»**



Трехлетний малыш, как и подросток, пытается покорить мир и перекроить его под себя, но арсенал его влияния на родителей еще не так велик. Ребенок в возрасте 3 лет с каждым днем осваивает речь, поэтому для него характерна «речевая вредность» - крики, истерики, ругательные слова, услышанные на улице от прохожих и т.д.

Более того, 3 года – это такой возраст, когда ребенок уже понимает, насколько он важен для родителей, поэтому он может испытывать их своими просьбами, требованиями. Например, вот хочется ребенку во время ужина играть в мяч, он сделает все, чтобы добиться своего. Будет канючить, плакать, перекидывать посуду и т.п.

**Как же нужно вести себя родителям с ребенком во время кризисного периода?**

На самом деле им нужно просто запастись выдержкой и спокойствием, чтобы, несмотря ни на что, проявлять свою требовательность. Ребенок должен осознавать, что все правила нужно выполнять независимо от его желаний.

Руки перед едой моют, шапку в плохую погоду обязательно одевают, игрушки складывают в корзину, на улицу обуваются и т.д.

Но взрослый должен четко ставить свои требования перед ребенком и быть последовательным в их исполнении. Если сегодня вы заставили ребенка вымыть руки, то должны это сделать и завтра, и послезавтра. Если вы не дали разрешения играть кухонным сервизом сегодня, то должны это делать всегда.

А не так, что сегодня можно поиграть, а завтра уже нельзя, потому что от такого непоследовательного поведения взрослых ребенок теряется. Он абсолютно не понимает родителя, почему вчера это было можно делать, а сегодня стало вдруг нельзя. И, естественно, он будет пытаться добиться своего, во что бы то ни стало.

**Кризис трех лет, советы родителям:**

**- Читайте как можно больше книг, в которых идет речь о привычных ситуациях.**

В качестве примера, советуем «Путаницу» Чуковского;

**- Включите в цикл своих развлечений игру «все наоборот»,**

во время которой вы будете предлагать трехлетке определенное задание, а он должен будет выполнить его наоборот.

Сначала потренируйтесь на его любимой игре, занятии. Например, вашему малышу нравится рисовать.

Начните с «противоположного» цвета. Пусть солнышко станет зеленым, а дерево – синим. Или же поиграйте со словами: называйте бабушку – дедушкой, маму – папой, кошку – собакой, белое – черным и т.д.

Для детей, переживающих кризис, это будет довольно интересно, так как соответствует их бунтарскому поведению. Затем по аналогии вы можете прокручивать жизненные ситуации. Например, «не будем сегодня мыть руки», значит – будем и т.п. Данная игра, когда все делается наоборот, очень забавляет трехлетку. А если в его адрес еще поступят похвальные слова, то восторгу ребенка не будет предела.

### ***- Еще малышам нравится, когда взрослые начинают с ними дурачиться.***

В таком случае они не чувствуют, что кто-то главный, а кто-то подчиненный, а наоборот – ощущают себя равноправно вместе с мамой и папой, что очень важно для становления капризного трехлетки.

К примеру, это может быть игра со словами, когда всем предметам вы присваиваете увеличительные суффиксы и проговариваете все название более громким голосом: «А сейчас мы с тобой наденем зеленое куртище» или «А мы будем кушать вкусный-превкусный супище».

Чем же полезен такой прием?

Совсем недавно малыш понял, что благодаря речи он может идти наперекор родителям. А сейчас взрослые помогают сделать ему новое открытие: оказывается, это еще и может быть смешным. У трехлетки появляется чувство юмора.

### ***- Более того, родителей 3-летнего малыша могут выручить любимые персонажи из мультфильмов ребенка.*** На их примере можно объяснять, что делать в той или иной ситуации (если герой мультфильма положительный).

Например: «А что бы сделал в такой ситуации Кузя из «Лунтика»?». Или же ввести любимых персонажей в игру. Для начала купить или смастерить самостоятельно их фигурки, а потом с их помощью обыгрывать жизненные ситуации. Ребенка увлечет такая игра, и на подсознательном уровне он выработает себе со временем правильные установки.

### ***- Правила поведения при истерике***

- Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Примите это как необходимость.
- Во время приступа упрямства оставайтесь рядом, дайте ребенку почувствовать, что вы его понимаете.
- Не пытайтесь во время приступа что – то внушать ребенку. Это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее будоражат.
- Истеричность и капризность требуют зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: «Посмотрите, какая плохая девочка, ай-я-яй!». Ребенку только это и нужно.
- Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ у ребенка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести.
- Постарайтесь схитрить: «Ох, какая у меня есть интересная игрушка, книжка, штучка!», «А что это за окном ворона делает?» - подобные маневры

- заинтересуют и отвлекут.
- Будьте в поведении с ребенком настойчивы. Если вы сказали «Нет», оставайтесь и дальше при этом мнении

### **Кризис трех лет у детей психология**

Кризис трех лет: психология объясняет этот период не только как один из сложнейших, но и как один из самых важных, потому что в данное время ребенок впервые проходит процесс становления себя как личности, осознает свое «я».

Ну и самое главное, о чем должны помнить родители: каким бы сложным не был кризисный возраст ребенка, он обязательно имеет и свои положительные стороны.

Вредность трехлетнего малыша – это своеобразный катализатор его речевого развития. Во время игр и установки правил поведения ваше чадо узнает все больше и больше новых названий абстрактных понятий, предметов, т.е. обогащает свой словарный запас.

#### **Я сам!**

**Я негативен и упрям,  
Строптив и своеволен,  
Средою социальной я  
Ужасно недоволен.  
Вы не даете мне шагнуть,  
Всегда помочь готовы.  
О боже! Как же тяжелы  
Сердечные оковы.  
Система «Я» кипит во мне,  
Хочу кричать повсюду:  
Я – самость, братцы, я живу,  
Хочу! Могу! И буду!  
(Булдакова Л. А.)**



### Воспитание с учетом темперамента

Порой родители замечают, что на одни и те же вещи разные дети могут реагировать совершенно по-разному: одни спокойно выслушивают замечания, другие начинают шалить и баловаться, а третьи закатывают настоящий ураган непослушания. Оказывается, нельзя ко всем без исключения детям применять один и тот же подход, так как каждый ребенок обладает своим типом темперамента. Учитывая этот факт, можно найти подход к любому, даже самому проблемному малышу.

Неверное воспитание ребенка 3-4 лет без учета типа его темперамента может привести не только к возникновению проблем и непослушанию, но и полной деградации его личности в будущем. Стандартный дедовский метод в воспитании детей совершенно не подходит, накричать на малыша или даже может быть его отшлепать не станет решением проблемы. Такие родители не пытаются выстроить доверительные отношения с ребенком, а просто ломают его психику под себя и какие-то свои стандарты и стереотипы.

Дети, которые в детстве часто ругали и били, во взрослой жизни, как правило, имеют проблемы с зависимостями какого-либо рода (алкогольная, наркотическая, никотиновая и т.д.). Они имеют сложность в общении со сверстниками и другими людьми. В 3-4 года у ребенка уже проявляются отличительные черты его темперамента, начинает формироваться основная концепция его поведения.

Психологи рекомендуют родителям различать такие понятия, как **«характер»** и **«темперамент»**.

**Темперамент** дается ребенку природой, это тип нервной системы, а **характер** определяется воспитанием, позволяющий компенсировать недостатки темперамента.

**Существует четыре типа темперамента:**

**меланхолик,**

**флегматик,**

**сангвиник**

**холерик.**

Дети с разным темпераментом на одну и ту же ситуацию реагируют по-разному. Особенно ярко это проявляется в тех ситуациях, когда ребенку в чем-то отказывают.

**Сангвиники** – самые не проблемные дети в воспитании: у них всегда хорошее настроение и серьезных проблем с ними не возникает. Для ребенка сангвиника характерны следующие черты: у него не бывает перепадов настроения, даже если он чем-то расстроен, он не станет падать на пол и бить ногами; это подвижный ребенок, у него всегда есть желание куда-то бежать и с чем-то взаимодействовать; имеет хорошую нервную систему и высокую самооценку; он быстро засыпает и легко просыпается, эти критерии отражают работу его нервной системы. Но и у этих идеальных детей есть свои недостатки. Одна из главных особенностей детей-

сангвиников заключается в том, что они довольно хитрые. Если такой ребенок чего-то не хочет делать, заставить его практически невозможно.

**Ошибкой родителей**, воспитывающих сангвиника является то, что они верят на слово своему ребенку. В результате ребенок вынуждает родителей идти у него на поводу. Если не обращать внимания на подобные мелочи, то ребенок вырастет вруном и аферистом. Чтобы предотвратить возможные последствия, в воспитании родители должны придерживаться того, чтобы малыш выполнял их требования. Делать это нужно спокойно, без криков и нотаций.

**Вторая ошибка родителей** детей-сангвиников заключается в чрезмерной похвале. Не смотря на то, что это спокойные уравновешенные дети с хорошей самооценкой, хвалить их в избытке может привести к развитию у детей «звездной болезни». Поэтому родители должны не просто хвалить малыша за его достижения, но и поощрять к тому, чтобы он делал что-то еще лучше.

Тип темперамента **меланхолик** относится к одному из наиболее требующих к себе внимания. Такие детки очень восприимчивы, их легко расстроить или обидеть. Накричать на такого ребенка равносильно физической расправе. Особенности этого типа темперамента являются: чувствительность; сложность адаптации к новым условиям; быстрая утомляемость.

Ключевыми **ошибками** при воспитании меланхолика являются наказание за неуспеваемость и пристыживание перед окружающими. Обучение меланхолика в больших коллективах уже считается стрессовой ситуацией, поэтому его главной задачей в дошкольном и младшем школьном заведении является адаптация к новым условиям, а не достижение больших успехов в освоении учебного материала.

**Флегматики** уравновешены и спокойны. Их основными чертами является: безэмоциональность; медлительность; способность спать около 10-12 часов. **Ошибки воспитания** флегматика заключаются в словесном разъяснении требований к малышу и пассивном времяпровождении вместе с ним. Лучше продемонстрировать ему все на собственном примере. Если же активно не заниматься развитием ребенка-флегматика, они так и останутся очень инертными.

**Холерики** – это двигатели прогресса, им все время нужно куда-то бежать и что-то делать, но они часто бросают все на начальном этапе. Основными чертами являются: эмоциональность; активность, подвижность и шумность; обладают тревожным сном. Ребенка-холерика важно воспитывать правильно, иначе он может вырасти слишком эмоциональным, агрессивным и склонным к асоциальному поведению. Типичные **ошибки** родителей в воспитании таких детей заключаются в проявлении агрессии по отношению к ребенку и чрезмерная забота и опека. С таким ребенком следует вести себя уравновешено, особенно если он шалит и кричит. Подавить его невозможно, лучше реагировать на его капризы противоположным тоном. Потакать требованиям ребенка также нельзя, лучше устанавливать свои жизненные принципы, долгосрочные договоренности и запреты (в разумной количестве).

## 10 фраз, которых не стоит говорить детям

Детские психологи советуют не произносить некоторые фразы, чтобы не травмировать малыша, неважно сколько ему от роду — он всё уже понимает, даже по интонации.

### 1. У тебя ничего не получается — дай сделаю я!

Психологи утверждают, что эта фраза травмирует малыша и заранее программирует на неудачу. Он чувствует себя глупым и неловким и в будущем боится уже проявить инициативу, думая, что мама снова будет кричать.

### 2. Возьми, только успокойся!

Тяжело некоторым родителям выдержать многочасовое заунывное «ну пожалуйста, ну дай». Но, согласившись дать малышу то, что он просит, родители, сами того не желая, дают понять: нытьем и уговорами можно добиться всего, и мамино «нет» не стоит воспринимать всерьез.

### 3. Еще раз такое увижу — ты у меня получишь!

Как показала практика, дальше угроз дело не доходит. Ни мама, ни папа не осуществляют наказание, а ребенок будет только напуган. Подобная фраза у детей вызывает лишь обиду и недоумение. Не пугайте своего кроху. Ребенок должен точно знать, чего стоит ожидать в том или ином случае. А внезапные срывы родителей ни к чему хорошему не приведут.

### 4. Я сказал(а) немедленно перестань!

Не стоит так резко говорить с малышом! Это же ваш ребенок! Если вы сорвались, лучше извиниться. Ребенок ведь обижается, чувствуя себя абсолютно бесправным. И вместо того, чтобы «перестать» начинает протестовать — малыши плачут и капризничают, подростки молча уходят и замыкаются в себе. В общем, как ни крути, это фраза никак не поможет добиться желаемого.

### 5. Ты должен понимать, что ...

У многих детей возникает защитная реакция на эту фразу и ее занудное продолжение. Малыш не понимает нравучений и, не слушая вас, переключается на что-то другое. Хуже всего поучения воспринимаются ребенком, когда он взбудоражен, расстроен или разозлен. Помните, он тоже человек, у которого возникла какая-то «проблема», и в данный момент он озабочен ею, и никак не принимает ваши даже самые здравые и правильные рассуждения.

### 6. Мальчики (девочки) так себя не ведут!

Постоянно повторяя это, родители прививают ребенку определенные стереотипы. И во



взрослой жизни, выросший уже мальчик будет воспринимать собственную эмоциональность как что-то недостойное, а девочка — испытывать комплексы по поводу «неженской» профессии или недостаточно убранной квартиры.

### 7. Не расстраивайся из-за ерунды!

Возможно, для малыша это не ерунда! вспомните себя в детстве! Да, ребенка может расстроить, что ему машинку не дали или дом из кубиков рассыпался. Ведь в его маленьком мире именно машинка и домик — самое важное! Демонстрируя пренебрежение к проблемам ребенка, вы рискуете потерять его доверие и в дальнейшем не узнать о других, совсем не ерундовых проблемах своего малыша.

### 8. Побереги мое здоровье!

Нередко некоторые мамы говорят это малышам. Но поймите, рано или поздно все это перестает восприниматься всерьез, как в сказке про пастуха и волков. И на действительно плохое самочувствие мамы ребенок по привычке может не обратить внимания. Он подумает, что мама жалуется лишь бы он перестал шуметь, прыгать, играть и т.д.

### 9. Нет, это мы не купим — денег нет (дорого)!

Тяжело объяснить малышу, почему не стоит покупать всё подряд. Но получается, если у мамы или папы будут деньги — можно купить в магазине всё! Малыш именно так понимает эту фразу. Не лучше ли сказать, мамы и папы: «такая игрушка у тебя уже есть», «шоколада много вредно». Да, объяснять всегда трудно! Но ребенок должен понимать, почему родители ему это не покупают.

### 10. У всех дети как дети, а ты...

...господнее наказание, неряха, растяпа и т.п. Не надо подобные ярлыки «вешать» на детей! Это понижают самооценку, и ребенок действительно начинает им соответствовать.



## Выпуск № 5 январь (3-4 года)

### 10 ПОЛЕЗНЫХ РЕЧЕВЫХ ШАБЛОНОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

#### 1. «Спасибо, не хочу»

Если вместо того, чтобы кричать: «Уберите эту гадость!», ребенок вспомнит про этот шаблон, родители легче примут отказ, ничто не нарушит мир за столом (или в другой ситуации) и не перекроет возможности спокойных, разумных переговоров.

#### 2. «Мне не нравится!»

Очень важно научить ребенка говорить эти слова, причем говорить громко, четко, уверенно. Конечно, не каждому родителю приятно это слушать. Зато такой шаблон поможет ребенку не дать себя в обиду. И пока вы размышляете над спорным вопросом учить ли малыша давать сдачи, отработайте эти слова, может быть, они окажутся более действенным оружием.

#### 3. «Как тебя зовут? Давай дружить»

Вроде бы простые и наивные слова, а без них многие дети так и играют в одиночестве.

#### 4. «Можно с вами?»

Если несколько детей увлечены игрой, они могут просто не заметить, малыша, вертящегося рядом. А ведь иногда такой зритель, путающийся под ногами, вызывает раздражение. Научите ребенка проситься в игру, но подготовьте его и к возможному отказу.

#### 5. «Я злюсь (обижен, расстроен, грущу)»

Малыши не понимают своих эмоций, поэтому очень полезно проговаривать им «Ты злишься, потому что...». Но еще полезнее самим называть свои эмоции и показать таким образом пример ребенку.

#### 6. «Я подумаю»

Это очень полезные слова не только для детей, но и для взрослых. Вспомните, сколько раз вы давали ответ, соглашались на что-то, а потом жалели о своем обещании. А ведь так просто попросить немного времени на раздумья. В общении с ребенком этот шаблон даст еще одно преимущество – после раздумий малыш вряд ли начнет скандал "не хочу, не буду". Скорее он согласится с вашим предложением или готов будет обсудить какие-то альтернативы.

#### 7. «Пожалуйста» и «спасибо»

Вежливые слова в дошкольном возрасте – это тоже шаблоны. Постепенно из привычки быть вежливым вырастает настоящая вежливость.

#### 8. «Подскажите, пожалуйста...»

С этой фразой ребенку будет проще просить помощи у чужих взрослых. И воспитатели, продавцы, прохожие будут лучше реагировать на такое обращение.

#### 9. «Чем тебе помочь?»

Опять ребенок через внешний ритуал, привычку, обретает важные внутренние установки.

#### 10. «Я попробую»

Эти слова лучше всего разучить с ребенком, злоупотребляющим «не хочу» и «не умею». Только слова, пусть он сам принимает решение, когда действовать. И тут родителям важно быть честными – если ребенок согласился попробовать ложку нового блюда, не нужно настаивать, чтобы он потом съел всю тарелку.

## Как бороться с детскими страхами

### ♥Свойства детских страхов

1. Иррациональность. Большинство причин детского страха кажутся взрослым просто смешными. Как правило, ничего общего с реальностью они не имеют.

2. Рефлекторность. Для детей раннего возраста является физиологической нормой страх громких звуков, страх новых людей, страх животных. Тут важна лишь осведомленность родителей в том, что является возрастной нормой, а на что можно уже обратить внимание. Для ребенка полутора лет вполне нормально бояться громких звуков и отсутствия матери, страх темноты и боли характерен для возраста 3-4 лет, в 6-7 появляются сложные, связанные со становлением личности страхи – страх смерти, потери близкого, одиночества, унижения.

3. Заражаемость. Очень часто бывает так, что страх переходит от одного ребенка к другому, или от взрослого к ребенку. Дети эмоционально чувствительны, легко перенимают чужие душевные состояния. Целая группа детского сада может начать реветь, если кто-то заплакал. То же самое со страхами. А внушение страха взрослым – вообще наиболее распространенная причина фобий ребенка. Как часто ребенку говорят «не наступай – упадешь», «не трогай – обожжешься» etc. Всё это верно, но только ребенок часто эмоционально воспринимает лишь вторую часть наставления – и начинает бояться того, чего не попробовал опытным путем. Следствием повышенной эмоциональной восприимчивости ребенка являются страхи, порожденные семейными конфликтами и ссорами.

### ♥Виды детских страхов

Виды страхов – страх боли, наказания, темноты, одиночества, смерти, воды, огня, высоты, выдуманных персонажей (привидения, монстры и проч.) и многие другие.

Их все можно разделить на две большие группы.

Первая группа - страхи, которые имеют вполне реальную причину - например, если ребенок обжегся, он может бояться огня, если его наказывали, закрывая в комнате, он может бояться темноты или замкнутых пространств.

Вторая группа – страхи фантазийные, порожденные воображением ребенка. Эти страхи сложнее понять взрослому человеку, ибо мир ребенку и взрослому представляется по-разному. Детская фантазия преобразует в пугающие образы самые обыденные предметы и явления. Страхи этого типа особенно заметно проявляются у детей с наследственной предрасположенностью к повышенной эмоциональности и нервности.

## ♥ Как бороться с детскими страхами?

1. Не «переламывать» его, не вышибать клин клином. Если ребенок боится темноты – не наказывайте его выключенным светом, если боится пустой комнаты – не наказывайте, запирая в пустой комнате. Кроме неврозов и появления новых страхов, эти традиционные у нас методы ни к чему не приведут. Да, возможно, огромным усилием воли при вас он и будет демонстрировать «спокойствие», но внутри него по-прежнему клокотать страх. К тому же, попытки отучить человека от таких совершенно естественных видов страха, как страх боли, врачей, высоты, глубины совершенно бесполезны, ибо корни этих страхов в инстинкте самосохранения. Ставить при этом в пример себя - не лучшая стратегия, хоть один страх найдется у каждого взрослого. Естественные страхи обычно проходят сами собой с годами, когда человек начинает лучше контролировать реальность вокруг и приобретает опыт. Все естественные страхи – это страхи неопытного, не знающего пока свойств явлений и предметов человека.

2. Не стоит также придумывать для тревожного, боящегося ребенка всяких «волшебных страшилищ», которые «придут и утащат». У ребенка со страхами и так фантазия очень развита, а тут ещё и родители подкинут дров в костер. К тому же то, что нам покажется глупостью и выдумкой, дети могут ощущать как реальность – «серый волк» придет, и потом это может проявиться во вполне реальных тиках и заикании. Лучше, напротив, придумать «волшебного помощника», который будет поддерживать ребенка в трудной ситуации, помогать ему бороться со страхом (конечно, для старших дошкольников такой метод уже будет малоэффективен).

3. Не нужно зацикливаться на страхе, постоянно о нем говорить, упрекать ребенка в малодушии или напротив излишне жалеть. Это только способствует закреплению страха, он приобретает некую «сакральную» окраску для ребенка.

4. Не нужно относиться пренебрежительно, если ребенок жалуется, что он чего-то боится. Редкий ребенок будет признаваться в своей «слабости» без веской на то причины. И даже если причина страха кажется совсем нелепой, стоит выслушать малыша и постараться скорректировать негативное воздействие.

5. В моменты, когда ребенок чего-то боится, имеет смысл как-либо отвлекать его, стараться переключать внимание на приятные для него вещи.

6. Необходимо понять, что чувство страха для ребенка – состояние более чем естественное. Ни в коем случае нельзя ругать его за трусость или «глупые выдумки».

Ребенок обычно и сам не понимает, отчего он боится темной комнаты или какого-нибудь мультипликационного чудовища. Фраза «ничего страшного в этом нет» несколько не убедит ребенка - для вас может и нет, а для него - ещё как есть. Ребенка способны напугать даже очертания предметов в полумраке! Причины страха нереальны, но сам страх реален. И иногда, как это не парадоксально звучит, именно

признание реальности страха помогает в борьбе с ним. Ведь зачастую ребенку нужно лишь понимание. Фраза «я понимаю, что тебе страшно» или «я знаю, почему тебе страшно». Таким образом вы узакониваете переживания ребенка, страх перестает быть чем-то запретным и постыдным. И ребенок, чувствуя себя нормальным(а это очень важная категории, особенно для дошкольников – «нормальность»), с течением времени может самостоятельно справиться со страхами.

Ну и наконец, в крайних случаях, когда страх ребенка приобретает бредовый, патологический характер, когда ребенок постоянно думает о нем, панически, до истерик боится чего-то, имеет смысл обратиться к практикующему специалисту чтобы выявить скрытые причины такого поведения.



## Как воспитать в ребенке помощника

Мы привыкли к тому, что дети устраивают дома хаос, раскидывают игрушки и не дают нам спокойно заняться домашними делами. В том, что малыш устраивает беспорядок, виноваты сами родители. Стоит всего лишь сменить тактику поведения, и вы не узнаете своего ребенка.

### 1. Делать вместе

Распространенная мамина фраза: «Иди, поиграй, я занята» серьезная ошибка на пути воспитания настоящих помощников. Занимайтесь домашними делами вместе. Посадите малыша рядом на кухне, дайте ему поучаствовать в лепке пельменей, измельчении салатных листьев, вытирании стола или перебирании гречневой крупы. Поставьте рядом с взрослой гладильной доской игрушечную и займитесь глажкой вместе. Не разграничивайте домашние дела и общение с ребенком, а объединяйте эти процессы. Например, во время совместной уборки можно одновременно рассказывать сказку о вещах, которые искали свое место, и наконец, благодаря маленькому волшебнику, нашли.

### 2. Отмечать успехи

Волшебные слова, которые работают как с детьми, так и со взрослыми: «Только ты можешь сделать это по-настоящему хорошо!» Осознавая собственную неповторимость и значимость в вопросе сбора фантиков с пола или вытирания пыли с телевизора, малыш с радостью будет заниматься делом, в котором он отмечен как лучший из лучших.

### 3. Учитывать характер

Старайтесь замечать склонности ребенка к тому или иному виду деятельности и доверяйте ему выполнять именно те задачи, которые ему по душе. Одним детям нравятся глобальные работы — мытье пола или работы по уборке территории вокруг дома. Другим — требующая сосредоточенности и тщательности сортировка книг или игрушек. Каждому свое.

### 4. Играйте!

Скучные повседневные дела можно превратить в веселые игры. Укroщение пылесоса на территории отдельно взятой детской комнаты, мытье волшебных чашек и поиски клада в сумках с продуктами, принесенными мамой из магазина, — да мало ли что можно еще придумать!

### 5. Пусть помощь будет настоящей

Привлекайте ребенка к помощи там, где она действительно нужна, а не только чтобы занять или отвлечь его от шалостей.

## 6. Оставлять место для сюрприза

Дети любят делать родителям сюрпризы. Предоставьте им такую возможность, дав понять, как обрадует неожиданная помощь с их стороны. Пусть помытая тарелка, накормленная кошка и застеленная постель станут таким сюрпризом. Не скрывайте своей радости и не скупитесь на похвалу.

## 7. Не рассчитывать на идеальное исполнение

Сразу ожидать, что ребенок будет делать домашнюю работу идеально, не стоит. Ни в коем случае не ругайте его, даже если после уборки появился дополнительный мусор, который придется убирать. Конечно, поначалу за маленьким ребенком придется многое переделывать, но это необходимый этап на пути к прогрессу.

## 8. Давать разобраться самостоятельно

Если ребенок долго выполняет домашнюю работу:

- не вмешивайтесь,
- не подгоняйте
- и уж тем более не ругайте.

Наберитесь терпения и дайте довести процесс до конца, иначе в следующий раз испуганный малыш откажется помогать, а самой маме придется всегда завершать инициативы ребенка: ведь в его голове не отложится тот факт, что любое начатое дело должно быть обязательно закончено.

## 9. Работа – не наказание

Домашний труд не должен быть наказанием за плохое поведение. Ребенок не должен думать, что ему нужно сложить игрушки или убрать свои вещи только потому, что он что-то натворил.



## 10 ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОЙ ПАМЯТИ

**Память** — это способность воспринимать, запоминать, хранить и воспроизводить информацию. Отличительной чертой детской памяти является ее наглядно-образный характер: ребёнок лучше запоминает осязаемые предметы, образные картины и эмоционально окрашенные случаи. Отвлеченные же понятия и рассуждения без опоры на наглядность маленький ребенок запомнить не может. Вот список из 10 весёлых игр, которые будут очень полезны для развития памяти и зрительного внимания вашего малыша.

### 1. Кто пришёл?

Рассадите перед ребенком три игрушки. Скажите, что они пришли к малышу в гости, но один гость что-то запаздывает. Попросите ребенка закрыть глаза, а сами добавьте одну игрушку. Пусть малыш угадает, кто «пришёл».

### 2. Кто спрятался?

Расставьте перед ребенком четыре игрушки.

Скажите, что вы сейчас будете играть в прятки. Пусть малыш закроет глаза, а вы спрячьте одну из игрушек. Когда малыш откроет глаза, пусть угадает, кто из зверей «спрятался». В следующий раз уже можно будет спрятать две игрушки, а малыш должен будет их назвать и т.д.

### 3. Поезд

Нарисуйте на листе бумаги поезд из трех вагончиков с окошками. Отдельно вырежьте мордочки различных животных.

Положите в первое окошко, например, мордочку собаки, во второе окошко – мордочку кошки, в третье окошко мордочку мышки. Обговорите с ребенком, кто едет в первом вагоне, втором и третьем. Соберите всех героев, отдайте ребенку и предложите ему рассадить пассажиров точно таким же образом.

### 4. Спичечный шкаф

Сделайте из спичечных коробков шкафчик с выдвижными ячейками.

Обыграйте ситуацию, будто к малышу пришла куколка с маленьким камушком в руках и захотела спрятать своё сокровище в шкафчик.

Пусть малыш выдвинет ящик и положит в него камушек. Далее кукла спрашивает о чём-то малыша (чтобы ненадолго отвлечь его от камушка), а потом начинает собираться домой и просит его дать ей её камушек. Малышу придется вспомнить, в какой ящичек он положил камушек.

### 5. Кто сначала, кто потом

Положите перед ребенком три игрушки: куклу, зайчика и щеночка. Возьмите на руки куклу и «попоите» её из игрушечной чашечки, потом «попоите» зайчика и в самом конце щеночка. Пусть малыш расскажет, в каком порядке «пили» зверюшки.



## 6. Повтори действия

Положите перед малышом 2 - 3 игрушки и проделайте с каждой из них разные действия: мишку положите на стол, зайчика подбросьте вверх и поймайте, машинку крутаните. Предложите малышу повторить ваши действия с теми же самыми игрушками.

## 7. Кто где спрятался?

Возьмите две-три коробочки. При ребенке спрячьте в одну коробочку мячик, в другую – кубик, в третью - матрешку. Попросите малыша показать, в какой коробке матрешка, а в какой мячик?

В дальнейшем можно изменить задание и спросить: «Скажи, а что спрятано в этой коробке?». Ребенку нужно назвать предмет, а потом заглянуть в коробку и проверить правильность своего ответа.

## 8. Кто где живет?

Вырежьте из картона три домика (домики должны отличаться по цвету и размеру). В первом домике будет «жить» медведь, во втором – зайчик, в третьем – кошка.

«Расселите» игрушки по домам.

Обратите внимание малыша, кто в каком домике живет. Далее игрушки «выходят» из домиков и отправляются на «прогулку». После «прогулки» надо вернуть игрушки в свои домики. Домики могут быть плоскими, в таком случае из картона нужно вырезать и фигурки животных. Вместо домиков можно использовать игрушечные машинки – кто на какой машинке приехал.

## 9. У кого что было?

Посадите перед ребенком трех игрушечных животных и «раздайте» каждой игрушке разные предметы: например, зайчику - мячик, мишке – баночку, обезьянке – зубную щетку. Потом предложите малышу закрыть глаза и вспомнить, что «держит» в лапах зайчик, а что мишка и обезьянка.

## 10. «Сказочная память»

Скорее всего, ваш ребенок хорошо знает русские народные сказки, такие, например, как «Репка», «Колобок», «Теремок».

Подготовьте карточки с изображением персонажей одной из этих сказок и расскажите с их помощью сказку. А затем попросите ребенка самостоятельно выложить карточки в нужном порядке, например: дедка, бабка, внучка, Жучка, кошка и мышка.



## Выпуск № 9 май (3-4 года)

### КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСНУТЬ

«Он отказывается идти спать», «Капризничает, плачет, говорит, что хочет поиграть», «Требуется поесть или попить, лишь бы не идти в кровать», «Каждый раз процесс укладывания заканчивается истерикой», – отмечают родители. Почему так происходит? Что мешает ребенку настроиться на сон и как могут помочь заботливые родители?

#### ✔ Почему дети не любят спать?

Откуда же берется детское нежелание идти спать? Американский психолог Алан Фромм предлагает следующую классификацию причин:

1. Для ребенка лечь спать – значит расстаться с каким-нибудь интересным занятием или покинуть приятное общество (например, работающих маму и папу).
2. Дети знают, что взрослые еще не ложатся спать, и поэтому думают, будто мы разрешаем себе что-то, что им не позволено.
3. Часто бывает, что дети еще не устали.
4. Иногда дети боятся темноты.
5. Возможно, у ребенка были страшные сновидения, и из-за этого возникла некоторая неприязнь ко сну.
6. Не исключено, что, уговаривая ребенка спать, взрослые слишком избаловали его, и теперь это служит хорошим поводом для манипулирования родителями.

#### ✔ Признаки утомления

Очень важно научиться замечать первые признаки утомления и усталости, это поможет переключить внимание ребенка и не допустить перевозбуждения перед сном. Сделать это несложно. Если вы отметили один или несколько из перечисленных ниже признаков, скорее всего, вашему ребенку требуется отдых:

- беспричинный плач, капризы;
- малыш начинает тереть глаза, зевать;
- сосет палец или погремушку, теревит пуговицу, сосет губу;
- нарушается координация движений, особенно рук, ребенок роняет игрушки, допускает ошибки в игре;
- замедляются движения, появляется вялость;
- возникают несвойственные ребенку агрессивные действия: разбрасывает или отбирает игрушки, кричит, падает на пол и т.д.;
- может возникнуть чрезмерная активность, несвойственная малышу: бесцельно бегаем, прыгает, толкается.

Как только вы заметили появление этих признаков, самое время отвлечь ребенка и настроить на сонный лад.



### ✓ Готовимся ко сну

Время отхода ко сну – это хорошее время для укрепления эмоциональной близости с ребенком. Пусть оно будет приятным для вас обоих. Почитайте книжку малышу, спойте ему колыбельную, сделайте легкий массаж, говорите тихим и спокойным голосом.

Если ребенок очень эмоционален и подвижен, перед сном используйте короткую и простую фразу, например, «пора спать». Возможно, ее придется повторить несколько раз, но делайте это спокойно, повторяя нейтральным тоном, не переходя на приказные команды.

Подарите ребенку игрушку «для хороших снов». Это может быть небольшая мягкая игрушка (мишка, зайка, гномик, котенок и пр.). Расскажите ребенку, что эта игрушка будет дарить ему хорошие и добрые сны. Во время путешествия берите эту игрушку с собой, это простой способ дать малышу ощущение безопасности, где бы он ни спал.

Позвольте ребенку принять активное участие в подготовке ко сну: выбрать сказку, пижаму или колыбельную для прослушивания.

Для того чтобы подготовить ребенка ко сну, можно также использовать «ритуальные игры».

### ✓ «Сонные ритуалы»

Часто детям бывает сложно оторваться от любимой игры или просмотра телевизора, когда родители начинают говорить о том, что «уже поздно и надо спать». Поэтому, можно использовать так называемые «сонные ритуалы». С одной стороны, они успокоят нервную систему ребенка, с другой – сделают приятным процесс отхода ко сну. Это спокойные игры и занятия, которые должны быть ежедневными, по возможности начинаться в одно и то же время и занимать не более 30 минут.

Важно выбирать спокойные игры, чтобы не произошло эмоционального перевозбуждения. Для детей с года до трех лет можно использовать специальные игры.

✓ Например, игра «Мишка» (Е.В. Ларечина). Взрослый показывает движения, а ребенок повторяет за ним.

Мишка косолапый по лесу идет.

Шишки собирает, песенки поет. (Показать, как Мишка идет по лесу.)

Вдруг упала шишка, прямо Мишке в лоб. (Правой рукой коснуться лба.)

Мишка рассердился и ногою – топ. (Топнуть ножкой по полу.)

Больше я не буду шишки собирать. («Погрозить» пальчиком.)

Сяду я в машину и поеду спать. (Соединить ладони и приложить к щеке.)

✓ Игра «Зайка» (Л.А. Булдакова).

Ручка – плюх, другая плюх! Бедные, упали. (Попеременно уронить сначала одну ручку, затем другую.)

Словно ниточки висят, как и я, устали. (Легко встряхнуть руки, усталое выражение лица, вялое – всего тела.)

Снова зайка прыг да скок, ходит по дорожке. (Пройти медленно по полу.)

Вместе с ним мы отдохнем, прополощем ножки. (Встряхнуть правую, потом левую ногу.)

Так трудились с зайкой мы, что устали сами.

Отдыхать теперь пойдем, на коленки к маме. (Посадить ребенка на колени и обнять).

После подобных игр можно заняться уборкой игрушек, превратив этот процесс в ритуальную игру. Можно сказать: «Игрушки устали и хотят спать, надо им помочь найти свой домик».

В процессе приготовления ко сну похвалите малыша за то, что он понимает, что нужно спать, убирать игрушки и т.д.

Для детей более старшего возраста подойдет совместное чтение книг или спокойная беседа перед сном. Можно рассказать «воображаемую» историю, дав возможность немного пофантазировать. Рассказывайте о каком-нибудь особенном месте, которое знакомо ребенку, например, сад, полянка или лес. Описывайте это место медленно, тихим и спокойным голосом. Попросите ребенка закрыть глаза и попробовать представить, то о чем вы будете говорить. Рассказывайте о дружелюбных животных, добрых людях или мудрецах. Когда ребенок подрастет, он сможет сам продолжать историю.

Окончив ритуал, спокойно и твердо желайте ребенку спокойной ночи и выходите из комнаты.

Старайтесь также соблюдать ритуалы и время отхода ко сну во время путешествий, праздников и болезни ребенка. Детям трудно вернуться к установленному распорядку, если он был нарушен.

✓ Игры с водой

Ритуальными играми перед сном могут стать и игры с водой. Вода положительно влияет на эмоциональное состояние ребенка. Соприкасаясь с водой, ребенок получает приятные ощущения. Многие родители замечают, что, играя с водой, дети успокаиваются и перестают капризничать. Звуки льющейся воды действуют благотворно, а игры с водой снимают эмоциональное напряжение.

Можно использовать следующие игры:

- ✓ Игра «Переливай-ка». Для этой игры вам понадобится несколько стаканчиков и глубоких тарелочек. Покажите ребенку, как черпать воду и переливать из одной емкости в другую. Можно наливать воду в мисочки из маленькой лейки, а потом поить животных. Такие игры также развивают координацию движений и усидчивость ребенка.
- ✓ Игра «Поймай льдинку». Опустите в тазик с теплой водой несколько кубиков льда и предложите ребенку поймать их.
- ✓ Игра «Вылови игрушки». Предложите ребенку бросать в воду игрушки, а затем их вылавливать разными способами: двумя пальчиками или с помощью сита.
- ✓ Игра «Водяная мельница». Поставьте водяную мельницу в тазик и покажите, как лить воду на лопасти мельницы, чтобы они крутились. Пусть ребенок поставит под мельницу миску так, чтобы туда попадала вода.

### ✓ Ночные пробуждения

Всех детей время от времени могут беспокоить ночные страхи и кошмары. Ночные страхи могут тревожить даже годовалого малыша. Виной всему – яркие эмоциональные впечатления, которым дети подвержены так же, как и взрослые. Если ребенок посреди ночи вскрикнул или заплакал, прилягте рядом, обнимите его и прижмите к себе. Обычно со временем ночные страхи проходят.

Ночные кошмары редко одолевают ребенка до трех лет. От страхов они отличаются тем, что ребенок помнит содержание кошмарного сновидения. Обратите внимание на содержание мультфильмов, сказок и компьютерных игр. Избегайте перегрузок и переутомления, соблюдая режим дня.

Если ребенку приснился кошмарный сон, не бойтесь поговорить об этом, не упрекайте ребенка в том, что он все придумал. Наоборот, попросите рассказать свой сон или нарисовать, пусть ребенок выплеснет напряжение.

Если ночные кошмары регулярны, проконсультируйтесь с психологом и неврологом.

### ✓ Как научить ребенка засыпать самостоятельно?

Начинать приучать ребенка засыпать самостоятельно лучше еще в младенческом

возрасте. Иногда кладите ребенка в кроватку, пока он еще бодрствует, пусть пробует заснуть сам. Ночью старайтесь не брать ребенка к себе в постель, но при необходимости подходите к нему сами.

Уложив ребенка спать, выходите из комнаты. Если ребенок вскакивает, снова укладывайте его со словами: «Пора спать». Если после вашего ухода ребенок встает и начинает плакать, укладывайте его снова, повторяя фразу: «Пора спать». Не позволяйте ребенку искать развлечения в вашей компании.

Вы можете сидеть с ребенком, пока он не заснет, но каждый вечер увеличивать дистанцию, отодвигаясь дальше и дальше. Например, в первый вечер вы сидите на кровати, во второй – на кресле рядом с кроватью, на третий – на стуле в конце комнаты и т.д. Наконец, вы оказываетесь в дверях, затем в соседней комнате.

Попробуйте укладывать ребенка позднее положенного времени, чтобы он быстрее заснул, но постепенно сдвигайте время укладывания, каждый вечер на 15 минут раньше, пока, не достигните приемлемого времени.

Итак, чтобы помочь ребенку заснуть, вы можете использовать следующие приемы:

- Установите время отхода ко сну и старайтесь ему следовать. Отмечайте признаки утомления, если упустить этот момент – ребенок перевозбудится и его придется успокаивать.
- Установите порядок отхода ко сну. Пусть этот ритуал будет недолгим – не более 30 минут. Вы можете покормить ребенка, потом прочитать сказку или спеть песню, переодеть ребенка, потом покачать или сделать массаж.
- Выберите 1-2 игры, которые понравятся вашему малышу, они и будут ритуальными играми перед сном.
- Можно давать мягкую игрушку, которая ассоциируется у ребенка со сном.
- Во время вечернего туалета предоставьте ребенку возможность поиграть с водой.

Добрых снов вам и вашему малышу!

