

Выпуск № 1 сентябрь (4-5лет)

"Как избежать наказаний"

Многие до сих пор считают, что поднимать руку на детей допустимо и эффективно. Обычно озвучиваются следующие причины этому:

- с некоторыми детьми иные доводы не работают;
- не могу сдерживать свой гнев;
- шлепаю, когда ребенок доводит меня до предела;
- меня самого так воспитывали, и я вырос нормальным;
- лучше один раз шлепнуть, чем читать долгие морали...

Или родитель срывается на ребенка, который бесконечно прыгает на кровати, залезает на высокие поверхности, выкидывает на пол стопки одежды из шкафа, громко кричит. Получается, что родитель силой сдерживает **физическую активность – естественную природную и характерную особенность ребенка.**

Можно сейчас говорить о том, что вопрос с ребенком-ураганом нужно решить чисто технологически: установить дома спортивный комплекс, обязательно совершать активные прогулки, записаться в спортивную секцию, чтобы энергия выплескивалась в правильном направлении. Но обычно родительское решение прекратить шум и наказать происходит в моменте и часто является вопросом установленного взрослым человеком предела, за рамки которого вышел ребенок. Так что это проблема не ребенка, а взрослого. И решать ее должен взрослый.

Что делать с ребенком?

1. предотвратить потенциально опасные бытовые ситуации: поставить заглушки на розетки и ограничители на дверцы шкафов, убрать подальше острые ножи, загородить доступ к окнам;
2. отвлекать: с малышами быстрое переключение внимания с раздражителя на другой предмет или занятие работает лучше всего; в некоторых случаях проще позволить ребенку увидеть прямое последствие его действий. Например, разрешить один раз легонько дотронуться до горячего предмета, чтобы ребенок понял – это может быть больно;
3. обговорить строгие «нельзя». Запретов не должно быть слишком много, но их выполнение должно быть беспрекословным, а нарушение не должно вызывать родительское бездействие. К таким табу могут относиться следующие пункты: не обижать животных, не грубить, не поднимать руку на членов семьи, не бросаться камнями на детской площадке, не кусаться...
4. использовать в общении невербальные методы: интонации, взгляд, мимику, нахмуренные брови, поднятый вверх палец, который предупреждает о том, что ребенок переходит границу и дальше может быть последовать наказание. Дети чувствуют малейшую перемену в родительском настроении и внимательно отслеживают выражение лица;
5. заранее предугадывать, какие могут возникнуть сложности. Например, если вы

собираетесь ехать куда-то на общественном транспорте, убедитесь в том, что ребенок не голоден, тепло одет, не хочет спать или в туалет.

Когда ребенок переходит границы, задача родителя – не проигнорировать этот момент, дать реакцию на неправильное поведение. Какими могут быть родительские реакции:

- **Слова, объяснения.** Иногда правила придется повторить не один десяток раз, чтобы ребенок понял, что нельзя отпускать руку взрослого, переходя через дорогу, или играть со спичками. В этой ситуации хорошо могут сработать мультфильмы, книги, придуманные вами сказки, ролевые и настольные игры. Например, любителям спичек можно показать мультфильм «Как Вера и Анфиса тушили пожар», а с теми, кто выбегает на дорогу, поиграть в лото на тему правил дорожного движения. Дети очень внушаемы, но охотнее воспринимают информацию, если она подается не в виде нравоучения, а в форме рассказа о том, какие проблемы возникли у сказочного героя, когда он неправильно себя вел.

- **Наказание естественными последствиями.** Сын моей подруги любил взять на улицу игрушечный мотоцикл, но, накатавшись, не любил отвозить его домой, бросал мотоцикл на дороге. В один из дней мама просто разрешила ему оставить мотоцикл, предупредив, что завтра его здесь может не быть. Ребенок согласился и на следующий день игрушки на улице, конечно, не нашел. Больше вопросов с тем, чтобы следить за своими вещами, у малыша не возникало. Или другая ситуация: школьник теряет второй телефон подряд, а родители, отругав, в спешном порядке покупают ему третий – причем, самую современную модель, ведь не может у ребенка быть что-то хуже, чем у одноклассников. Поймут ли дети о последствиях своей рассеянности, станут ли внимательно относиться к личным вещам? Первый ребенок, скорее всего – да. Второй – вряд ли.

Ребенок выбегает на проезжую часть – хватайте его в охапку и уводите домой. Бросает песком в детей – сразу же уходите с детской площадки, даже если появились здесь пять минут назад. Кинул об стену машину – остался без игрушки.

- **Лишение удовольствий.** Момент, когда в воспитательном порядке ребенка лишают чего-то положительного: сладостей, мультфильмов, компьютера, встреч с друзьями. Такое наказание должно иметь четкие временные рамки и распространяться только на ребенка. Если в выходные вся семья собиралась ехать в ресторан или кино, а накануне один из детей себя плохо вел, не нужно отказываться от поездки. Лучше ограничить провинившегося ребенка в чем-то другом, что не затрагивает интересы остальных.

- **Уединение.** Тайм-аут особенно эффективен, если ребенок ведет себя агрессивно и нужно как можно скорее изолировать его и увести от неприятной ситуации. Во время тайм-аута и ребенок, и родитель обычно остывают и успокаиваются, а затем спокойным тоном обговаривают, что произошло и почему ребенка отправили «подумать». Обычное правило тайм-аута для детей старше трех лет – минута уединения на каждый год возраста ребенка (три минуты для трехлетки, пять – для пятилетнего ребенка). Психологи не советуют ассоциировать место тайм-аута с комнатой, где ребенок спит.

Что может помочь родителям справиться с негативными эмоциями?

- просто скажите себе: я никогда не ударю своего ребенка. Часто даже с самыми спокойными взрослыми случаются промахи, после которых они дают зарок – больше никогда. Если с вами этого промаха не случилось, прямо сейчас дайте себе обещание, что и не случится. Если боитесь не сдержать подобного зарока, начните с малого: держать себя в руках в течение недели, месяца и постепенно увеличивайте период до «больше никогда»;
- любите своих детей любыми. Приклеивание к ребенку ярлыков «неуправляемый», «гиперактивный», «несносный», а также постоянный страх того, что скажут окружающие о поведении ребенка, мешают тому, чтобы ценить в детях в первую очередь достоинства, а не недостатки;
- постарайтесь понять, почему ребенок плохо себя ведет. Возможно, присмотревшись, вы заметите действительно важную причину. Ребенок капризничает в гостях, грубит взрослым, передразнивает – это, во-первых, повод уйти, во-вторых, какое-то время не ходить в гости. А в третьих, понаблюдать, нет ли среди взрослых того, кто провоцирует малыша и оказывает на него давление – «вежливо поздоровайся с гостями», «расскажи нам стихотворение», «не вертись, дети должны сидеть за столом смирно»?
- относитесь к ребенку как к ребенку, не ставьте его на один уровень с собой, признайте его психологическую незрелость и неумение правильно действовать во всех ситуациях;
- если чувствуете, что вот-вот замахнетесь на ребенка, найдите в себе силы уйти в другое место и закройте там. Пять минут ребенок без вас сможет обойтись, а вы за это короткое время успеете справиться с раздражением;
- разберитесь с причинами своего гнева. Психологи считают, что гнев – вторичное чувство и имеет под собой какое-то первичное переживание. Многие мамы признаются, что не могут себя сдерживать из-за большой усталости и отсутствия помощи рядом. Придумайте, что можно сделать, чтобы эта помощь у вас была, чтобы вы получали свой отдых, а ребенок не страдал от того, чего не хватает вам;
- если вы раздражены, не сохраняйте олимпийское спокойствие и не делайте вид, что ничего не происходит. Говорите ребенку о своих чувствах в формате «я-сообщений». «Мне трудно ходить по полу, когда на нем разбросано столько игрушек» Или «мне сейчас очень стыдно и неприятно» – в ответ на детскую истерику в магазине;
- призывайте на помощь юмор. Самым действенным бывает не срываться на капризничавшем и ноющем ребенке, а передразнить его или внезапно зашекотать, повалить на кровать и начать бой подушками. Часто такой совершенно несерьезный метод снимает напряжение, переключает внимание ребенка, а главное, позволяет всем выплеснуть негативные эмоции в безопасной форме, когда никто ни на кого не поднимает руку.

Выпуск № 2 октябрь (4-5лет)

14 СПОСОБОВ УСПОКОИТЬ ЧЕРЕСЧУР РАЗВЕСЕЛИВШЕГОСЯ РЕБЕНКА

1. Попросите вспомнить, как кричит корова, лягушка, собака. Или показать свою руку, нос, коленку. Ребенку постарше предложите сосчитать от 1 до 20, а потом от 20 до 1.
2. Замри-отомри. Вариаций этой игры множество. Например, по команде «День» ребенок прыгает, играет. А по команде «Ночь» притворяется спящим. Или пусть малыш представит, что он мышка и бегаёт-играет, пока вы не скажете «Кошка идет!». Вместо словесной команды, можно давать звуковую – хлопать в ладоши или звонить в колокольчик.
3. Шторм-штиль. Вариация предыдущей игры. Не требует полного замирания, но «штиль» – это тихие, плавные движения, шепот.
4. Договоритесь с малышом, что как только вы нажмете ему на нос, он сразу «выключится». Можно расширить эту идею, нарисовав пульт управления (или используйте ненужный пульт от телевизора). Нажимайте кнопку на пульте и говорите: «уменьшаю громкость (выключаю звук, включаю замедление)». Пусть ребенок выполняет команды.
5. Предложите ребенку представить, что он тигр на охоте. Он должен долго неподвижно сидеть в засаде, а потом прыгать и кого-то ловить. Или вместе с ребенком ловите воображаемых бабочек, к которым нужно медленно и очень тихо подкрадываться. Под каким-нибудь игровым предлогом спрячьтесь вместе под одеялом, и сидите там тихо-тихо.
6. Предложите ребенку представить себя китом. Пусть он сделает глубокий вздох и ныряет на глубину. Киту можно давать поручения плавать к разным материкам или искать что-то на дне.
7. Попросите ребенка закрыть глаза (если он согласится, завяжите глаза платком) и сидеть неподвижно, ожидая определенного сигнала. Например, когда третий раз прозвонит колокольчик. Или попросите ребенка что-то сделать с закрытыми глазами (сложить пирамидку, поставить машинку на подоконник, собрать с пола кубики).
8. Попросите ребенка выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за веревочку между кеглями). За выполнение можно пообещать приз.
9. Попробуйте упражнение на чередования напряжения и расслабления. Например, можно двигать заведомо неподъемный диван, а потом падать и отдыхать. Или предложите малышу представить, что его и ваши ладошки – это снежинки. Пусть снежинки плавно падают на землю. А потом возьмите воображаемый снег с земли и с силой сжимайте руки в кулаки (лепите снежки).

10. Предложите игру. Вы говорите слово, а ребенок старается произнести это слово громче, чем вы. А потом, наоборот, попросите малыша говорить тише, чем вы.

11. Возьмите простыню или тонкое покрывало и плотно запеленайте «малыша». Возраст ребенка значения не имеет, но важно, чтобы ему эта игра нравилась. Можете взять его на руки, покачать, спеть песенку.

12. Возьмите салфетку (или листок дерева) и подбросьте вверх. Скажите ребенку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать.

13. Предложите малышу бегать и прыгать, но при этом постоянно выполнять какое-то простое движение. Например, держать соединенными указательные пальцы или вращать кистью руки.

14. Сшейте мешочек величиной с ладонь и насыпьте в него 3-4 ложки песка или крупы. Предложите ребенку бегать, прыгать и безобразничать, удерживая этот мешочек на голове. Обещайте ему что-то приятное (угостить чем-то, поиграть или почитать), если мешочек не упадет, пока не прозвенит таймер (в зависимости от возраста, временной промежуток 1-5 минут).

Эти игры помогут малышу учиться себя контролировать. И помните, что ребенок берет с вас пример и чувствует и отражает ваше собственное состояние.



Особенности воспитания современных дошкольников

Первостепенное значение в воспитании и развитии детей в детском саду имеют: забота о физическом и психическом здоровье и эмоциональном благополучии ребенка. Основным условием сохранения психического здоровья, является спокойная и доброжелательная обстановка в группе, создаваемая благодаря постоянному присутствию воспитателей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям каждого ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение. Именно в нем, в психологическом здоровье заложен глубокий смысл успешной жизни вашего ребенка на всех ее этапах. Психическое здоровье не означает свободу от тревоги, страха, вины, подавленности, агрессии и других отрицательных эмоций. Психическое здоровье - это способность их преодолевать. Психически здоровый – это прежде всего жизнерадостный, веселый, смелый и общительный ребенок. И каждому из нас хочется, чтобы в будущем он вырос самостоятельным, активным, успешным, уверенным в себе человеком. А основы этих качеств формируются в раннем детстве.

Угрозы сохранению психического здоровья ребенка:

1. Дисгармония семейных отношений. Не полные семьи, конфликтные ситуации между родителями, невнимание к ребенку. Все это провоцирует повышенную тревожность, различные детские страхи.

2. Издержки воспитания. Здесь уместно выделить два противоположных фактора.

« Ребенок – кумир семьи». Все разрешено, твои интересы – главные, ты – лучший.

Что происходит впоследствии: ребенка не интересуют желания и интересы других людей. Он видит мир только с позиции собственных интересов. Именно такие, причем нередко хорошо интеллектуально развитые дети не могут адаптироваться в школьной среде, а в дальнейшем с трудом справляются с реальностью жизни.

« Как все». У родителей нет общей жизни с детьми, нет настроения или времени ими всерьез заниматься. Подобное положение, к сожалению, отвечает нынешней реальности. Мама и папа целый день на работе. Вместе только вечером или в выходные дни. Но и у родителей свои дела. А дети привыкли сами использовать свободное время так, чтобы не навлекать на себя лишней раз недовольство старших. Подобное отношения приводят к неуверенности в своих силах, низкой самооценке, подавленности или агрессии и др. неблагоприятным проявлениям. А развивается ребенок только через общение со значимыми взрослыми.

Что-же еще несет угрозу психическому здоровью дошкольников в семье?

Основные источники получения первой жизненной «мудрости» - это общение с родителями, чтение детской литературы, развивающие игры и прогулки, творческая деятельность, наблюдение за поведением взрослых, а сегодня еще и мультфильмы. Современные дошкольники явное предпочтение отдают просмотру мультфильмов. Родители, в свою очередь, получили долгожданную и регулируемую пультом домашнюю «свободу» от ребенка. Исследования показывают, что чрезмерное увлечение детей компьютерными играми и просмотром м/ф приводят к серьезным негативным последствиям: недоразвитию корковых отделов мозга, нарушениям общения, зависимости от экранной информации, гиперактивности, агрессивности, недоразвитию речи, мелкой моторики. Настоящим спасением от обилия экранного времени является детский сад. Сюжеты отечественных мультфильмов были добрыми

и гуманными, содержание — понятным ребенку, его легко можно было перенести в сюжет детских игр, а герои могли стать достойными для подражания. Сюжеты же большинства современных зарубежных мультфильмов так далеки от жизни детей дошкольного возраста и окружающих взрослых, что их невозможно отобразить в игре. А ребенок развивается только в игре. Современные мультгерои несут в себе отрицательные черты характера и поведения (агрессия, жестокость, отсутствие жалости и сострадания) и дети копируют их.

Чтобы снизить вероятность негативного влияния мультипликационной продукции психическое здоровье ребенка необходимо соблюдать несколько простых правил:

*** Выбирайте для просмотра проверенные, добрые, содержательные и поучительные мультфильмы.**

*** Когда ребенок смотрит мультфильм, качественные характеристики которого вам не известны – присоединитесь к нему, комментируйте, реагируйте и обсуждайте.**

*** Следите за тем, чтобы ребенок не проводил перед телевизором слишком много времени, в вашем возрасте не более часа.**

Чтение ребенку перед сном еще никто не отменял. Психологи советуют читать на ночь вплоть до подросткового возраста, даже если ребенок уже умеет читать.

Несколько слов о планшетах и компьютерах.

Вы никуда не денетесь от планшетов и компьютеров, это среда, в которой дети растут. При хорошем контроле и грамотном развитии компьютерная индустрия - это одно из направлений приобретения ребенком знаний и навыков. Сам по себе компьютер или планшет ничего не значат, важно то, как его ребенок использует. Наверное, надо посмотреть, что он с ним делает, и включиться в совместный процесс. Ограничение по времени, приобретать развивающие игры, сертифицированные. Здесь идет речь о режиме и дисциплине. Компьютерная игра конкурирует с культурным запасом и навыками родителя, и родитель проигрывает. Ну так не проигрывайте! Развивайтесь. Не компьютер виноват. Компьютер не обладает эмоциями, он вызывает эмоции у ребенка. Но вы тоже можете вызывать эмоции у ребенка. Благодаря расположенным к нему людям, ребенок может и хочет воспринимать то, что ему говорят. Но если общение сводится к крику или приказам, ребенок закрывается от всего, что ему транслируют. Заинтересуйте ребенка, предложите ему вместо компьютера что-то другое.

Пара слов об игрушках.

Выбирая игрушку ребенку, важно учитывать не только привлекательный внешний вид и санитарно-гигиенические свойства, но и возможный психологический эффект, ее значение для развития ребенка.

Речь идет о тех образах, которые создаются в современном обществе и оказывают негативное влияние на формирование здоровой личности ребенка. Наличие на рынке игрушек техногенных образов (игрушки-трансформеры, монстры и т.д.), с непропорциональными формами тела – приводят к разрушению целостности психики ребенка, очень чувствительной в отличие от психики взрослого человека, к дисгармоничности. Как правило, дети просят родителей купить именно те игрушки,

которые повторяют героев мультиков, которые дети видят по ТВ, или играют в компьютерных играх.

Вредными считают психологи и те игрушки, которые окрашены в черный и ярко-красный цвета.

Возраст 4-5 лет идеален для самых разнообразных конструкторов и мозаик. Они прекрасно развивают логическое мышление и фантазию ребёнка. У детей этого возраста появляется сюжетная игра. Для девочек это, прежде всего, игры с обычными меховыми зверюшками и куклами, игры, способствующие формированию навыков: «дочки-матери», «школа», «больница», и т.д. Для мальчиков - машинки и конструкторы, когда они что-то строят совместно. Принципиальным является то, что ребёнок обычно идентифицирует себя с той игрушкой, в которую играет. Постепенно ребёнок формирует у себя те качества, которые присуще его игрушке. Он начинает смотреть на мир её глазами, проявляя в поведении раздражительность, агрессивность, несдержанность, если это присуще персонажу. На самом деле, ребёнку требуется не так много игрушек, как может показаться. Малыш может быть счастлив и с самым минимальным количеством игрушек, если они подобраны правильно, соответствуют его возрасту и интересам. Помните, что ребёнок - существо социальное и многому обучается по подражанию. Детям нужно показывать, как можно играть с той или иной игрушкой, не лениться играть вместе с ним, тогда игрушка может стать и развлечением, и учителем, и настоящим другом для ребенка.

11 РАЗВИВАЮЩИХ ИГР ПО МЕТОДИКЕ МАРИИ МОНТЕССОРИ

1. «Бумажные шарики и улитки»

Игры с бумагой — весьма полезное времяпровождение, к тому же это занятие не потребует от родителей особых материальных затрат. Научите ребенка мять бумагу и катать из мятых листов бумажные шарики. Еще одним полезным занятием является отщипывание — открывание пальчиками от целого листа бумаги маленьких кусочков.

Вполне возможно, что после такой «бумажной» игры квартире потребуется основательная уборка, однако эти мелочи, по сравнению с тем, какое удовольствие получит ваш ребенок от процесса рвания бумаги. Да и польза для развития моторики немалая. Покажите малышу, как скатывать рулончики из бумажных полосок. Получаются рулетики или улиточки — кому как нравится!

2. «Веселые прищепки»

Прищепки — это замечательный тренажер для маленьких пальчиков. Покажите детке как их можно цеплять к любому плоскому предмету, например, к картонке, широкой линейке, тарелке. Со временем задачу можно усложнить: попросите малыша закрепить прищепки на натянутой веревке. Чтобы ваши занятия были более увлекательные — сделайте специальные картонные заготовки, например, можно вырезать силуэты елочки и солнышка. Ребенку будет гораздо интереснее цеплять елочке — иголки из прищепок, а солнышку — лучики.

3. «Коробочка с тканями»

Игрушки: небольшая коробочка, содержащая по паре кусочков каждой ткани различной текстуры (например, шелк, хлопок, шерсть, мохер и т.п.). Покажите малышу три пары кусочков ткани, наиболее контрастирующих по текстуре; затем перемешайте их и попросите ребенка найти пары, ощупывая их руками; когда малыш поймет смысл упражнения, добавляйте другие кусочки ткани; вдохновите ребенка проделать то же самое с завязанными глазами.

4. «Больше и меньше»

Игрушки: бутылочки, пузырьки, банки из под крупы с крышками разного размера. Отвинтите крышки и пробки с нескольких бутылочек разных размеров, допускается, если некоторые из них будут с водой. Покажите ребенку, как подбираются и завинчиваются крышки вновь. Предложите малышу проделать эти же процедуры с его собственными бутылками и пузырьками. Внимательно наблюдайте за его занятием.

5. «Цветные дорожки»:

бисер аккуратно сыплется на стол тремя пальцами («щепоткой»). Размер дорожки желателно определить заранее, чтобы малыш учился равномерно распределять материал. «Бисер в вазочке»: брать бусинки с плоской тарелочки и бросать тремя пальцами в небольшую вазочку. Желательно, чтобы горлышко у вазочки было поуже.

6. «Разложим по порядку»:

высыпьте в мисочку бусинки двух цветов (примерно по 5-7 бусинок каждого цвета) и справа от мисочки поставьте два блюдца. Предложите: «Давай в одно блюдце сложим все красные бусинки, а в другое – все зеленые». Чтобы оживить игру, скажите, например, что это угощение для мишки и зайки, причем мишка любит только вишни, а зайка – только крыжовник. Перекладывать бусинки надо по одной, беря тремя пальцами (покажите). Если какие-то бусинки упадут на стол, попросите подобрать их с помощью совочка. Обязательно доведите работу до конца – этот навык очень важен. Поэтому на первых порах берите меньше бусинок.

7. Игра с цветами Игрушки:

живые цветы, маленькое ведро, совок для мусора, разные вазы и банки, ножницы, лейка, тряпка. Вы льете воду из лейки в выбранную вазу. Ребенок должен заметить, что цветам в вазе требуется определенное количество воды. Воду, которая перелилась через край, вытирается тряпкой. С цветка обрезаются нижние листья и кусочек стебля, после чего цветок ставится в вазу. Цветов должно быть столько, чтобы ребенок имел возможность повторить эти действия самостоятельно с другой вазой. Когда ребенок заканчивает упражнение-игру, вы вместе убираете рабочее место. Не следует мешать ребенку, даже если он слишком коротко отрезает стебель. Пусть он убедится в этом самостоятельно.

9.Игра «Уборка» Игрушки:

крупы, ложечка, поднос, губка или щетка, совочек. Пересыпание крупы из одной банки в другую ложкой, перебирание гречки или пшена, а также уборка рассыпанного, особенно при помощи губки и совочка – развивающие игры в духе Монтессори.

10. «Не просыпь и не пролей»:

сначала насыпьте в кувшин немного крупы и покажите малышу, как, держа кувшин правой рукой и придерживая левой, пересыпать крупу в стакан, стоящий слева от кувшина. (Все просыпанные зерна ребенок должен смести щеткой в совок.) Не забудьте сдержанно похвалить ребенка, если он аккуратно убрал. Переходить к переливанию следует только тогда, когда ребенок хорошо освоит пересыпание. Помогите начать и закончить переливание – это для него труднее всего. Покажите, как собрать разлитую воду губкой.

11. «Волшебное сито»:

скажите: «В этой чашке перемешаны рис и манка (покажите отдельно крупы риса и манки). Как выбрать отсюда все рисовые зернышки? Это трудно сделать даже твоими маленькими и ловкими пальцами. Но тебе по- может сито!» Отделение одной крупы от другой похоже для ребенка на фокус. Объясните, почему так получается, насыпав в сито сначала чистую манку, а потом – рис. Просеянный рис надо пересыпать в приготовленную тарелку. Порадуйтесь вместе с малышом достигнутому результату.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСНУТЬ

«Он отказывается идти спать», «Капризничает, плачет, говорит, что хочет поиграть», «Требует 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 бегают, 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 колени 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!



ЗАЧЕМ НУЖНЫ РАСКРАСКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ? МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА.

РАСКРАСКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ-ВРОДЕ БЫ БАНАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ. ОДНАКО ПСИХОЛОГИ ТАК НЕ СЧИТАЮТ.

«Разукраски» для детей – это один из самых простых и доступных способов с пользой и интересом провести время. Занятие это доступно для малышей с полутора лет.

А В ЧЁМ ЖЕ ПОЛЬЗА РАСКРАСКИ?

1. Ребёнок, раскрашивая некий объект, знакомый или незнакомый для него, пополняет свои знания о форме, цвете этого объекта, развивает наблюдательность. Поначалу на рисунке и солнце может оказаться зелёным, и крокодил оранжевым. Всё нормально: ребёнок познаёт мир, переносит его на лист бумаги, пытаясь воспроизвести цвета этого мира. Это непросто. Можно поговорить о назначении или свойствах и качествах того, что ребёнок раскрашивает. Тем самым мы расширяем кругозор ребёнка. А для начала выбирайте знакомые для малыша предметы: мяч, погремушка, юла, яблоко.

2. При раскрашивании развивается мелкая моторика и кисть руки, что, как известно, напрямую связано с развитием мышления малыша, а также с успешностью освоения навыков письма. Сначала раскраски не должны содержать очень много мелких деталей, которые необходимо раскрасить.

Рисунки должны иметь широкий контур — около 1 сантиметра. За такой контур будет сложно вылезти неуверенной ручке малыша. Это позволяет скрыть естественные погрешности и придает уверенности в себе. Очертания картинок должны быть плавными, без углов и сложных изгибов.

По мере взросления ребёнка и освоения техники раскрашивания количество мелких деталей на рисунке увеличивается, и сама фигура становится более сложной.

3. Кроме моторики развивается и волевая сфера малыша: ведь ему нужно очень постараться, чтобы не выйти за границы рисунка, нужно научиться контролировать нажим карандаша, чтобы не порвать бумагу. Раскрашивание развивает усидчивость и внимание ребёнка.

4. Раскраски — путь в мир изобразительного искусства, в мир творчества, это развитие художественного вкуса малыша.

Можно предложить ребёнку подрисовать, пририсовать, придумать сюжет рисунка, опираясь на содержание раскрашенного.

Смешивание красок, получение новых цветов и оттенков тоже является процессом весьма творческим, познавательным, интересным и даже «волшебным» для ребёнка.

Ребёнку понравится, если вы устроите небольшой вернисаж его работ, покажете его раскраски родным и друзьям. Это поможет ему быть увереннее в своей деятельности.

5. Раскрашивание предполагает совершенствование и в сложности рисунка, и в выборе инструментов. Сначала это вообще может быть раскрашивание пальчиками с помощью воды (есть такие раскраски), потом карандаши, краски.

Когда малыш начнёт работать с красками, позаботьтесь о том, чтобы рядом не было того, что может быть испорчено краской.

6. Учите ребёнка делать выбор. Для этого желательно, чтобы раскраски были на отдельных листах, из которых ребёнок и будет выбирать то, что ему нравится. Когда выбор сделан, остальные раскраски уберите от ребёнка. Учите доводить начатое до конца. Если замечаете, что ребёнок не справляется с раскрашиванием, то в следующий раз предложите ему более простые картинки, которые он сможет раскрасить полностью.

7. Обратите внимание на цвета, которые выбирает ребёнок-это может стать неким диагностическим моментом при раскрашивании.

8. На своих занятиях я часто предлагаю родителям с детьми такое задание: мама (чаще приходят именно мамы) рисует фигуру, а ребёнок её раскрашивает. Вместо родителей рисовать могут старшие дети.

Таким образом, мы развиваем и навыки взаимодействия малыша с другими, и дарим ему своё внимание.



Выпуск № 7 март (4-5 лет)

Родительский кодекс

Елизавета Колобова (автор книг по детской психологии)

♦ 1. Мама – весь мир

Мама – весь мир. Никогда не говорить: «Тогда я тебя не буду любить». Сюда же относятся фразы: «Лучше бы я тебя не рожала», «Ты одно наказание (убытки)», «Такой ты мне не нужен!» и прочее. Эти фразы вызывают страх смерти. Почему? Потому что второй после страха смерти страх быть изгнанным, выброшенным, отделенным, а значит, умереть. Ребенок один не выживет в мире. А мать – это весь мир для ребенка. Сначала мы общаемся с ней как со всем миром, а потом, уже вырастая, начинаем общаться с миром, как с матерью, доказывая, что достойны ее любви, принятия, жизни рядом с ней.

Я часто говорю своим детям о любви, они мне тоже. Я часто рассказываю им, как они для меня важны, что моя жизнь стала намного лучше и интереснее с их рождением. Они, иногда, сами спрашивают на это, начиная: «Мама, а правда хорошо, что ты меня родила? Если бы меня не было, кто бы тебе помогал... (далее идет перечисление своей нужности)?»

♦ 2. Не отталкивать своего ребенка

Не отталкивать своего ребенка, когда он лезет на руки, пообниматься, поцеловаться. Для меня нет вопроса – приучать или не приучать ребенка к рукам? Телесный контакт очень важен, даже взрослому человеку. А ребенку он необходим, как воздух.

Моя мама отстраняла меня со словами: «Уйди со своими телячьими нежностями, ты уже большая» А на ласки с папой был запрет с очень раннего возраста. Максимум – сесть на колени. До сих пор я держу физическую дистанцию с людьми очень жестко, но если уж дорываюсь до ласк, то ненасытна. Маму свою я смогла обнять только года три-четыре тому назад. Как и сказать ей, что люблю ее. Причем я осознанно работала над этим. До этого момента мне казалось, что это нереально.

♦ 3. Никогда не сомневаться в своем ребенке

Никогда не сомневаться в хорошестьи своего ребенка. Верьте в него. Кто бы что ни наговорил, что бы ни увидели твои глаза – сначала у него все выясни, пойми, зачем он что-то сделал или не сделал. Но всегда, во всем подразумевай, что он изначально светлый и все его помыслы чисты. А если видишь явное зло, то подразумевай, что это он сделал по веским причинам, которые замешаны на чувстве самосохранения. Надо смотреть на ребенка глазами Бога. Слово «любовь» – это ЛЮди БОга Ведущие, то есть которые смотрят друг на друга как на совершенство.

В детстве было много случаев, когда мать сомневалась во мне и разговаривала со мной, как с каким-то монстром. Мне было очень плохо в такие моменты. Она не слышала меня, она уже все для себя решила, какая я и что со мной надо делать. А я чувствовала, что меня предали. Усомнились. Там, где есть страхи, там нет веры. А где

нет веры, нет любви.

◆ 4. Не продолжать ссору и не держать обиды

Не продолжать ссору и не держать обиды друг на друга более 30 минут. Человек рядом ценнее всего, что мы тут друг другу доказываем. Мириться надо быстро. Потому как все – ерунда. Ни в коем случае не объявлять «бойкот» своему ребенку. Моя мама могла держать игнор меня сутками, добиваясь моего унижения, слез и выпрашивания признать, что я есть. В такие моменты ребенок чувствует себя нулем, ничтожеством. За счет того, что он живет быстро, он уже и не помнит начало конфликта, кто прав, кто виноват.

◆ 5. Не ложиться спать, если на душе плохо

Не уходить в сон, если есть на душе что-то плохое. Хуже нет, когда лежишь в детстве, совсем одна, после окрика «Иди спать!» с кучей мыслей, а завтрашний день страшит своей неопределенностью, потому что тащишь в него всякий хлам. Надо обязательно прощаться на ночь друг с другом, отпустив все плохое, что было за день, и взяв в следующий день только хорошее.

Сон – это маленькая смерть. Ночь разделяет нашу жизнь на много маленьких жизней. У нас с мальчишками уже нет таких ритуалов, которые важны маленькому ребенку. Но попрощаться, обнять друг друга и сказать что-то теплое, проговорить все, что тревожит, помечтать – это обязательно.

◆ 6. **Нельзя начинать утро ребенка словами:** «Ты будешь вставать или нет? Сколько можно тебя будить!», при этом сдергивая одеяло. Для меня пробуждение было очень важным всегда. Как я проснусь, так и день пойдет. Я знаю, как важно «встретить» из сна. Ты словно рождаешься. А мать провожает в сон и встречает из сна в детстве. Именно из таких мелочей складывается ощущение стабильности физической реальности. Или, попросту говоря: «Все будет хорошо!»

Младший у меня жаворонок и встает раньше меня. Он просыпается и какое-то время лежит в постели. Потом прибегает ко мне, целует и идет по своим делам. Старший такой же соня, как и я, поэтому я бужу его к завтраку. Я сажусь к нему на край кровати и начинаю что-то смешное говорить. Он улыбается, еще не открыв глаза. Потом потягивается и желает мне доброго утра. Иногда он, проснувшись, ждет, когда я зайду его разбудить, не вставая. Нет, когда ему надо встать рано, он просыпается сам и будит меня, уже одевшись и умывшись. Будит бережно. Научила.

◆ 7. Никогда не ставить материальное выше ребенка

Тут я говорю об истериках по поводу разбитой чашки или порванных штанов. Моя мама была убеждена, что, ругая меня за испорченную вещь, она прививает мне бережливость. Ничего, кроме понимания, что я для нее не важна, она не привила. С тех пор я решила, что в моем мире люди будут важнее вещей, сколько бы эти вещи ни стоили и как бы памятливы они ни были. Бережливость приходит или когда это важно тебе, или когда тебе важна радость другого человека. Но не руганью.

Выпуск № 8 апрель (4-5 лет)

25 способов сделать так, чтобы ребенок вас слушал

1. Установить зрительный контакт на уровне ребенка (сесть на корточки, например).
2. Обращаться по имени.
3. Говорить коротко и внятно. Самое главное – говорите вначале одним предложением. Чем больше вы говорите, тем меньше ребенок будет вас слушать сейчас и в дальнейшем.
4. Говорить просто. Короткими словами, предложениями. Говорите так же, как он.
5. Попросите малыша повторить вашу просьбу или задание.
6. Делать предложения, от которых он не сможет отказаться («Оденься, чтобы пойти и играть на улице»).
7. Быть позитивным (вместо «Бегать нельзя», лучше – «Дома мы ходим, а бегать можно на улице»).
8. Начинайте задание со слов «Я хочу». Дети любят делать приятное родителям, но не любят приказов. Это как раз способ совместить.
9. «Когда ты... тогда» лучше, чем «Если ты..., то». Так вы не даете малышу выбора не послушаться, если предлагает во второй части что-то, что ему приятно. «Когда ты почишишь зубки, мы начнем читать книжку».
10. Скажите о том, что вы хотите лично, отвлеките малыша. Вместо того, чтобы кричать с кухни «Быстро обедать», когда ребенок смотрит мультики, подойдите к нему, посидите с ним пару минут, во время рекламы заберите его кушать.
11. Давайте «нужный» выбор: «Ты сначала хочешь надеть пижамку или почистить зубы?», «Ты хочешь надеть красную шапку или синюю?».
12. Задавайте вопросы по возрасту. Не все 3-летние дети (да и не все взрослые) могут ответить на вопрос: «Зачем ты это сделал?», лучше так: «Давай поговорим, о том, что ты сделал».
13. «Пожалуйста» и «спасибо» – слова для всех, если учите малыша говорить их вам, используйте их сами при диалоге с ним.
14. Говорить психологически корректно: вместо «Ты должен» – «Мне хочется, чтобы ты». Если вопрос подразумевает негативный ответ (как вариант), лучше просто попросить: «Забери свое пальто, пожалуйста» вместо «Ты можешь забрать свое пальто?».

15. Оставляйте забавные напоминки, записочки. Это тоже способ общения с ребенком.
16. Чем громче кричит малыш, тем спокойнее говорите вы. Иногда говорите «Я понимаю тебя» или «Как я могу помочь?».
17. Сначала успокоить, потом говорить.
18. Повторяйте то, что сказали время от времени. Иногда детям трудно запоминать. Но чем старше ребенок, тем меньше раз это нужно делать.
19. Дайте малышу закончить мысль.
20. Давайте задания в рифму.
21. Отказывая, давайте альтернативу: «Ты пока не можешь один пойти в парк, но ты можешь поиграть с друзьями в соседнем дворе».
22. Давайте советы: «Мы скоро уходим, скажи «пока-пока» куколкам, Мише».
23. Избегайте вопросов «Да/нет» при разговоре с закрытыми детьми, лучше делайте вопросы «узко-специфическими». Вместо «Ты хорошо провел день в школе?», лучше «Что тебе понравилось больше всего?».
24. Говорите о том, как вы себя чувствуете, дети не любят делать плохое родителям: «Когда ты убегаешь в магазине, мне становится очень страшно, что я тебя потеряю».
25. Когда вы не смогли переубедить малыша, не переходите на «бизнес-тон», лучше спокойно. Но уверенно скажите «Я не изменю своего мнения на этот счет. Извини», чем резко рявкнуть «Разговор окончен».



Выпуск № 9 май (4-5 лет)

Как научить ребенка говорить правду?

Между детской ложью и фантазией - очень тонкая грань. Как отличить фантазирование от неправды, и где кроется причина последней: в страхе наказания, неверном стиле воспитания или в чём-то ещё? Как приучить ребёнка говорить правду и помочь ему делать это своевременно?

Почему дети фантазируют и зачем они врут?

Пытаясь понять, придумывает ребёнок или лжёт, старайтесь анализировать мотивы его поведения. Фантазии имеют цель раскрасить жизнь малыша, оживить его рассказ или смягчить неприятные переживания. Их можно считать своеобразной игрой, которая не преследует никакой выгоды. Что касается лжи, то она используется ребёнком либо для того, чтобы избежать наказания, насмешки и долгих объяснений, либо для получения желаемого.

Фантазёры.

Дети, скрывающие правду за фантазиями, как правило, обладают ярким темпераментом, не позволяющим мириться с обыденностью и скукой. Их воображение непрерывно производит сценарии альтернативной реальности, по которым могли бы разворачиваться события. Но вместо того, чтобы сказать: «Вот было бы здорово, если бы на чердаке находилась машина времени!» ребёнок говорит: «А у нас на чердаке есть машина времени – представляешь?!»

В силу возраста и богатого воображения, многие дети не делают различий между реальностью и фантазиями, воспринимая и сюжеты фильмов как явления повседневной жизни. Например, шорохи в прихожей, производимые котом, ребёнок интерпретирует как свидетельство присутствия там Смурфиков.

В некоторых случаях фантазии выполняют роль БЕССОЗНАТЕЛЬНОЙ защиты от болезненной информации. Так, ребёнок из неполной семьи может захлёб рассказывать друзьям об отце-путешественнике, который никак не успеет прибыть из устья Амазонки на школьный праздник. Заставить фантазёра признаться в том, что это выдумка – значит нанести ему серьёзную травму. Ведь он сам верит в то, что рассказывает!

Лгунишки.

Детский обман отличается от лжи взрослых своей недальновидностью. Если зрелый человек говорит неправду, рассчитывая на несколько ходов вперёд, то ребёнок просто прячется от реальности, не задумываясь о последствиях. Вот наиболее частые причины детского обмана.

1) Страх наказания. Пожалуй, это самая частая причина, по которой дети говорят неправду. Даже если ребёнка никогда толком не наказывали, он может бояться родительского гнева, потому что слышал от других детей, будто за сломанную игрушку лишают телевизора или даже бьют. Поэтому чем настойчивее родитель добивается правды, тем упорнее малыш настаивает на лживой версии произошедшего: раз уж взрослые так раздражаются, не зная истины, что же будет после признания?

Понять, что ребёнок говорит неправду, не так уж сложно. Вам может броситься в глаза наигранное веселье или удивительное послушание, которые ребёнок демонстрирует сразу после разговора. Так он пытается уверить родителей в том, что всё в порядке.

Чтобы ребёнок решился на признание, важно продемонстрировать своё желание понять его, а не просто докопаться до истины. Постарайтесь сохранить доброжелательность и дайте ребёнку понять, что его ждёт после того, как он скажет правду. Например: «Объясни, пожалуйста, как сломалась игрушка, и мы пойдём пить чай». Важно, чтобы малыш понял, что вы стремитесь разобраться в причинах произошедшего и помочь ему, а не найти повод для наказания.

2) Страх насмешки. В этом случае ребёнок оберегает увлечения или события своей жизни от внимания взрослых. Уловив нотки снисходительности в тоне родителей, он «закрывается». В результате, на все вопросы он отвечает отрицанием или говорит то, что, как он полагает, от него хотят услышать. Например, сын может уверять вас, что это не он достал из шкафа пакет со своими старыми игрушками, чтобы не возникло сомнений в его «взрослости». Заслужить доверие ребёнка удастся только тогда, когда вы проявите искренний интерес к его увлечениям, даже если это идёт в разрез с вашими представлениями о том, чем он должен увлекаться. Допустим, можно вспомнить, где была куплена старая игрушка, выразить свою радость по поводу её прекрасной сохранности, а затем предложить вместе поиграть с ней. Возможно, в конце игры он скажет: «А знаешь, это я её нашёл!».

3) Жажда наживы. Стремясь получить желаемое, ребёнок часто пытается вызвать у взрослых жалость, умиление или чувство вины с помощью лжи. Так, если дочка хочет, чтобы ей купили новую куклу, она может рассказывать со страдальческим лицом о том, что у старой волосы перестали расчёсываться, руки не гнутся, а голова не поворачивается. Доказательством лживости этих утверждений может быть отказ в ответ на предложение взрослого починить или хотя бы посмотреть на описанные неполадки.

Если вы заметили неискренность ребёнка, прямо скажите ему об этом: «Я вижу, что тебе очень хочется новую куклу. Но тебе вовсе необязательно ругать старую. Мы можем поговорить о том, какой подарок ты хочешь получить на день рождения или на 8 Марта». Подобный диалог поможет ребёнку понять, что открытое высказывание своих желаний повышает шансы на успех.

Правду и только правду!

Ребёнку, который не привык делать над собой волевое усилие, чтобы не поддаваться потоку ярких ассоциаций или признаваться в неприглядных поступках, трудно понять, для чего нужно говорить правду. Ему кажется, что это важно для других, а не для него самого. Постарайтесь разубедить его.

1. Безопасность. Расскажите ребёнку притчу о мальчике, который в шутку кричал: «Волки, волки!» - и люди ему верили, а потом в минуту реальной опасности никто не пришёл на помощь. Признайтесь сыну или дочери, что вам трудно воспринимать всерьёз жалобы на боли в животе, если когда-то такие же симптомы были придуманы для того, чтобы не идти в детский сад.

2. Сохранение доверия. Спросите ребёнка, как бы он стал относиться к человеку, который обещал подарить игрушку ему, а потому подарил её кому-то другому? Или, например, сказал, что не пойдёт гулять, а сам отправился в парк с компанией? Объясните малышу, что никто не станет считать его хорошим другом, если он не оправдывает чужого доверия. Если человек увлекается своими фантазиями или намеренно лжёт, окружающие теряются и не понимают, какой он на самом деле, поэтому предпочитают общаться с более предсказуемыми людьми.

3. Объективная оценка самого себя. Расскажите ребёнку об интересных особенностях человеческой памяти: рассказывая много раз одну и ту же выдуманную историю, легко забыть, что же произошло на самом деле. Поэтому «хроническое» фантазирование или ложь мешают быть честным с самим собой. Приведите в пример ситуацию, когда дети друг другу рассказывают «страшилки», а потом начинают сами бояться того, что придумали. Или случаи, когда люди ссылаются на «больную ногу» или «неудобную обувь», мешающую танцевать, и боятся признаться самим себе, что просто не умеют красиво двигаться под музыку. Возможно, ребёнку будет непросто понять, что такое оценка себя, однако пусть он знает об этой опасности лжи. Время от времени возвращаясь к этой теме, вы сможете сыну или дочери убедиться в том, как важно быть честным с самим собой.



Как научить ребёнка быть правдивым?

Для того, чтобы ребёнку ХОТЕЛОСЬ говорить правду, родителям важно соблюсти баланс в своей реакции на ложь и фантазии. С одной стороны, нужно демонстрировать малышу, что его ложь заметна, и их это обижает. С другой стороны, необходимо демонстрировать своё понимание трудностей, испытываемых ребёнком, и оказывать эмоциональную поддержку, чтобы он стремился к доверительным отношениям.

1. Твёрдо, но дружелюбно настаивайте на том, чтобы ребёнок сказал правду.

Однако не торопитесь и выдержите небольшую паузу. Даже взрослому человеку требуется время, чтобы собраться с духом, а уж малышу и подавно! Пока ребёнок молчит, поддержите его, взяв за руку, обняв или присев рядом на корточки.

2. Проявите понимание. Обещайте не ругаться и сохраняйте спокойствие в течение рассказа малыша. Это придаст малышу уверенность и, видя ваше искреннее желание разобраться в ситуации, он предпочтёт избавиться от тяжкого груза.

3. Расскажите о том, что тайное всегда становится явным. Приведите несколько жизненных примеров, где обман неожиданно раскрывался, и лгун оказывался в нелепом положении. Прочтите сыну или дочери историю про манную кашу из книги «Денискины рассказы». Это поможет ребёнку убедиться в том, что обман не только не решает проблему, но и усугубляет её.

4. Помогите подобрать слова. Не забывайте о том, что признание для ребёнка может затрудняться не только по психологическим причинам, но и из-за бедности языка. Вместе формулируя проблему и уточняя те или иные слова, вы сможете докопаться до истины.

5. Показывайте пример. Рассказывая о каких-либо неприятностях, случившихся с вами, вы невольно подтолкнёте ребёнка к ответной откровенности. Убедите других членов семьи в том, чтобы они не использовали «ложь во спасение» при общении с ребёнком. Так, не следует потакать бабушке, предлагающей внуку сказать папе, будто примеры в тетрадке решены без её помощи. Ведь тем самым она предлагает готовую схему обмана, которую ребёнок будет использовать в аналогичных ситуациях. Благодаря «культу правды», поддерживаемому дома, малыш увидит, что достойно справиться с неприятной ситуацией можно и без лжи.

6. Поддерживайте в ребёнке чувство самоуважения. Старайтесь чаще подчёркивать ценность индивидуальных особенностей и интересов сына или дочери. Тогда, если сверстники позовут его прыгать с высокой горки, ребёнок не станет придумывать про неудобную обувь, а предложит менее рискованную игру.

7. Хвалите за честность. Даже если вам пришлось долго уговаривать малыша сказать правду, в конце разговора поблагодарите его за откровенность. Пусть ребёнок знает, что своевременное признание сможет уберечь его от наказания.

8. Выполняйте данное обещание. Если вы сказали ребёнку, что не будете его ругать, внимательно следите за своим тоном и выражением лица, даже если вы очень огорчены. Правда за правду!

Как сберечь «полезную» фантазию?

Фантазия необходима для решения творческих и проблемных задач, требующих нестандартного подхода. Поэтому нельзя бороться с детскими выдумками, называя их «чепухой» или «враньём» и принижая их таким образом. У ребёнка может возникнуть ощущение, что это что-то постыдное и ненужное. Необходимо очертить круг явлений, в которых фантазия будет поощряться родителем: в играх, театральных постановках, рукоделии и т.д.

1. Поощряйте изобретательство. Попробуйте разделить фантазии ребёнка, превратив их в совместную игру. Так вы сможете корректировать их, помогая устанавливать причинно-следственные связи и находить логические ошибки. Умение строить непротиворечивые концепции – ценное свойство научного мышления.

2. Превратите фантазирование в хобби. Театральная, мультипликационная студии и другие кружки с ярко выраженной творческой направленностью помогут ребёнку найти выражение своим идеям.

3. Воплощайте фантазии в жизнь. Внимательно прислушивайтесь к детским фантазиям, чтобы найти способ реализовать их. Помогите ребёнку сделать из большой картонной коробки машину времени, причешите с дочкой куклу, как принцессу Лею, и он получит ценный опыт достижения заветных целей. В будущем его фантазии превратятся в смелые планы, для которых ребёнок будет составлять конкретный алгоритм действий.

Как бы ни настораживали и ни раздражали детские выдумки, старайтесь воспринимать их как зеркало, отражающее восприятие ребёнком действительности. Помогая ему разбираться в сложных ситуациях, вы не только заслужите доверие, но и научите объективному взгляду на жизнь.

