

Консультация для родителей на тему: «Песочная терапия»

Цели песочной терапии для детей:

- психическое развитие ребенка (мелкой моторики, мышления, речи, воображения);
- коррекция его проблемного поведения (плохо слушается, стесняется сверстников, обманывает);
- снятие стресса, проработка негативных эмоций (страх перед садиком, школой, агрессия словесная или физическая).

Песок пластичен и податлив. С его помощью ребенок может воплотить в песочнице свои самые смелые мечты. Он стимулирует чувствительность пальцев ребенка, будит его воображение, он становится ТВОРЦОМ своего собственного МИРА.

Чем могут помочь своему ребенку родители?

Игры с песком – одна из форм естественной активности ребёнка. Именно поэтому родители могут использовать песок, проводя развивающие и обучающие занятия, играя. Строя картины из песка, придумывая различные истории, в наиболее органичной для ребёнка форме передаются знания и жизненный опыт, познаются законы окружающего мира. Взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние ребёнка, улучшает самочувствие. Всё это делает песочную терапию прекрасным средством для развития и саморазвития. Именно благодаря самостоятельным рисункам на песке, ребёнок быстрее осваивает буквы и цифры, усваивает понятия «право» и «лево», временные понятия дня и ночи, времён года. С помощью построений на песке можно развивать наглядно-образное мышление, восприятие и память.

Правила для родителей в игре :

Первое правило – установите доверительные отношения с ребенком.

Второе правило – включите себя в игру («игра с самим собой», проявление эмоций, привлечение внимания к песку яркими игрушками, потешками, которые сделают игру ярче и веселее и т.д.).

Третье правило - не подавляйте инициативу ребенка. Песок нередко действует на детей как магнит. Их руки сами, неосознанно, начинают пересыпать и просеивать песок, строить тоннели, горы, выкапывать ямки. А если к этому добавить различные игрушки, тогда у малыша появляется собственный мир, где он выдумывает и фантазирует, и, в то же время, учится работать и добиваться цели.

Примерные игры с песком:

1. Играем вместе

Учите ребенка:

- трогать песок руками;
- вставлять в песок палочки, веточки, листики, камушки;
- лепить куличи из мокрого песка, используя различные формочки;

- лепить заборчики из мокрого песка;
- рисовать палочкой, пальцем различные фигуры, буквы, цифры;
- насыпать кучки;
- зарывать предметы; (Игра "Угадай на ощупь". Попросите ребенка закрыть глаза, а вы в это время прячете в песок игрушку. Задача ребенка найти в песке игрушку и отгадать на ощупь, что это. Если ребенок не называет игрушку. Произносите сами: «Ура, ты нашел мишку (зайчика)»);
- закапывать руку;
- строить город и т.д.

2.Рисование песком

Рисование песком снимает стресс, позволяет расслабиться как взрослому, так и ребенку, способствует формированию положительных эмоций. Рисование происходит непосредственно пальцами по песку, что способствует развитию сенсорных ощущений, раскрепощает и гармонизирует, а также способствует развитию двух полушарий (так как рисование происходит двумя руками).

Материал: стекло (оргстекло), лампа, ящик

- Прodelайте в ящике окошко.
- Закройте его куском оргстекла.
- Сверху оргстекла положите лист белой бумаги (для матовости). Закрепите его изолентой.
- Поставьте ящик на подставки. Под ящик поместите источник света.
- Засыпьте в ящик песок, дождитесь темноты и можете приступать к творчеству.

3.Песчаный конус

Возьмите руки ребенка в свою руку. Свободной рукой выпускайте песок из горсти, чтобы он падал в ладони ребенка. Постепенно в месте падения песка образуется конус, растущий в высоту и занимающий все большую площадь в основании. Если долго сыпать песок на поверхность конуса, то в одном, то в другом месте, возникают «сплывы», движения песка, похожие на течение воды. Ребенка привлекает движение песка.

Приговаривайте во время проведения действия «Песочек сыплется, песочек рассыпается»

4.Песочные часы

Возьмите две одинаковые пластиковые бутылки. Склейте крышки плоскими сторонами скотчем. Середину обеих пробок пробейте тонким гвоздем, чтобы получилось небольшое сквозное отверстие.

Затем насыпьте в бутылку сухого, лучше просеянного песка. Соедините бутылки пробками. Часы готовы. Осталось только по наручным часам определить, за какое время пересыпается песок из одной бутылки в другую. Добавьте или отсыпьте песок в таком количестве, чтобы часы показывали удобное для вас время: 5 минут или 15.

Уважаемые родители, организуя игру с песком, помните!

В ходе организации игры необходимо находить адекватные возможностям вашего ребенка приемы игровой деятельности. Попытки сразу установить контакт либо навязать определенные виды деятельности без учета доступного этому ребенку уровня

коммуникации (общения) могут создать атмосферу непонимания. Поэтому поначалу не должно быть никаких речевых инструкций, ребенку предоставляется полная свобода. Далее активное включение взрослого в деятельность, что дает ребенку понять преимущества совместной работы со взрослым

Психолог: Койбагарова Т.В

Консультация для родителей «Адаптация детей к детскому саду»

В детский сад – без слёз: что нужно знать родителям о периоде адаптации?

Тема адаптации ребёнка к детскому саду не теряет своей актуальности. Многие родители сталкиваются с трудностями привыкания сына или дочери к новым условиям и не знают, как правильно их разрешить.

В данной статье мы расскажем мамам и папам, в чём заключается адаптация ребёнка к дошкольному учреждению, какие существуют степени и этапы привыкания, и как помочь малышу поскорее адаптироваться в детском коллективе.

Что такое адаптация?

Попадая в незнакомую обстановку, ребёнок находится в состоянии сильнейшего стресса. Чтобы он смог привыкнуть к ней, должен пройти период адаптации. Этот термин означает способность приспосабливаться к условиям внешней среды, подстраиваться под них.

Во время адаптации происходит перестройка деятельности практически всех систем детского организма.

Адаптация ребёнка к условиям детского сада, как правило, сопровождается следующими явлениями:

- происходит регресс навыков (ребёнок временно «забывает», как ходить на горшок, держать ложку и т. д.);
- ухудшается сон и аппетит;
- ребёнок выглядит подавленным, вялым, заторможенным;
- частые капризы, истерики по любому поводу.

Существуют 3 категории детей. У одних адаптационные проблемы начинаются сразу, у других – спустя 2-3 недели, у третьих видимые изменения отсутствуют. Это связано со многими факторами и зависит от адаптивных возможностей организма ребёнка.

Пугаться изменений в поведении сына или дочери не стоит. Таким образом организм ребёнка справляется с возникшим стрессом и приспосабливается к новым условиям.

Степени адаптации.

Различают лёгкую, среднюю и тяжёлую степень адаптации ребёнка к детскому саду.

Лёгкая степень

Ребёнок с лёгкой степенью адаптируется в среднем 2-4 недели. Для лёгкой степени адаптации будут характерны следующие показатели:

Сон: ребёнок спокойно спит во время дневного и ночного сна, может иногда просыпаться, но легко засыпает снова.

Аппетит: хороший, может присутствовать избирательность в блюдах.

Эмоциональное состояние: ровное, спокойное.

Поведение: без слёз и истерик отпускает от себя маму и остаётся в группе. Может занять себя игрой.

Общение со взрослыми и сверстниками: идёт на контакт с воспитателями и детьми, может попросить педагога о помощи, включается в игру со сверстниками.

Даже при лёгкой степени адаптации у ребёнка первое время могут наблюдаться нарушения сна и аппетита.

Средняя степень.

Средняя степень адаптации длится больше месяца. Ребёнок часто болеет, привыкание к детскому саду затруднено из-за долгих перерывов.

Об адаптации средней степени тяжести можно судить по следующим критериям:

Сон: ребёнок временами не спит в тихий час; если засыпает, то сон беспокойный, прерывистый.

Аппетит: может отказываться от некоторых блюд, ест мало.

Эмоциональное состояние: часто плачет, грустит, настроение меняется от незначительных причин. Может занять себя игрой, но на непродолжительное время.

Поведение: с трудом расстаётся с мамой, после её ухода подолгу стоит в одиночестве у окна.

Общение со взрослыми и сверстниками: интереса к общению не проявляет, постоянно спрашивает у педагога, скоро ли придёт мама.

Ребёнок с тяжёлой степенью адаптации может привыкать к детскому саду более 2 месяцев, а может и не привыкнуть вовсе. Тогда врачи рекомендуют отказаться от посещения дошкольного учреждения.

Тяжёлая степень.

Тяжёлое привыкание характерно для детей с ограниченными возможностями здоровья.

О том, что ребёнку нелегко даётся адаптация к детскому саду, можно судить по следующим показателям:

Сон: ребёнок не спит в тихий час. Ночью сон беспокойный, прерывистый, бывают ночные страхи.

Аппетит: пониженный, может отказываться от приёма пищи.

Эмоциональное состояние: подавленное, ребёнок как бы уходит в себя или наоборот агрессивен.

Поведение: после ухода мамы плачет, кричит, не хочет заходить в группу, может долгое время сидеть в раздевалке.

Общение со взрослыми и сверстниками: на контакт не идёт или проявляет агрессию к детям и взрослым.

О завершении адаптационного периода у ребёнка можно судить по стабилизации всех показателей.

Этапы привыкания.

Процесс привыкания ребёнка к детскому саду проходит в несколько этапов.

1 этап – период дезадаптации. Как бы ни готовили родители ребёнка к яслям, в первое время он всё равно будет находиться в состоянии стресса и постоянного напряжения. Ребёнку трудно даётся расставание с родителями, он часто плачет, капризничает. Могут начаться простудные заболевания.

2 этап – период адаптации. Срабатывают защитные механизмы психики, ребёнок начинает общаться с воспитателем и другими детьми, участвует в играх, но по-прежнему тоскует по родителям и часто спрашивает о них. На этом этапе малыш только начинает привыкать к новым правилам, поэтому может нарушать дисциплину и отказываться выполнять требования воспитателя.

3 этап – период компенсации. Процесс адаптации завершается, ребёнок привыкает к детскому коллективу, воспитателям и новому режиму дня, спокойно отпускает родителей на целый день. Эмоциональный фон стабилизируется, физиологические показатели приходят в норму.

Влияние различных факторов на адаптацию.

На то, как долго будет привыкать ребёнок к детскому учреждению, влияет множество факторов. Рассмотрим основные из них.

1. Возраст ребёнка.

Ситуация такова, что многие мамы стремятся поскорее отдать ребёнка в детский сад и выйти на работу после декретного отпуска. Поэтому в последнее время возросла потребность в яслях, начинающих принимать детей с полутора лет, которые есть далеко не в каждом дошкольном учреждении.

Большинство же специалистов считают, что, чем младше ребёнок, тем тяжелее у него протекает адаптационный период, поскольку ещё не окреп иммунитет и повышена потребность в родительской заботе и внимании.

Поэтому оптимальным возрастом для начала детсадовской жизни принято считать 2,5 – 3 года. А педиатры настаивают на том, чтобы родители отдавали ребёнка в садик не раньше трёх лет.

2. Состояние здоровья.

Как мы уже говорили, тяжело привыкают к детскому саду дети, имеющие ограниченные возможности здоровья или частные простудные и хронические заболевания.

Поэтому родителям стоит повременить с детским садом и дождаться, пока организм ребёнка сможет адаптироваться к дошкольному учреждению без тяжелых последствий.

3. Уровень развития умений и навыков.

К началу садичной жизни дети должны обладать всеми необходимыми умениями и навыками: ходить на горшок, держать ложку, пить из чашки, частично сами одеваться и раздеваться, а также уметь попросить взрослого о помощи.

Если родители привыкли всё делать за ребёнка, ему будет тяжело привыкать к самостоятельности. Соответственно, период адаптации у него может затянуться.

4. Уровень социализации.

В детском саду ребёнку предстоит контактировать с большим количеством детей и взрослых. Хорошо, если у него уже есть такой опыт общения. В противном случае малышу, привыкшему видеть рядом с собой только маму и папу, будет очень тяжело привыкать к детскому коллективу и педагогам.

Как помочь ребёнку адаптироваться?

Правила успешной адаптации.

Правило 1. Заранее познакомьтесь с персоналом детского сада, режимом дня и условиями пребывания.

Правило 2. Привыкание ребёнка к детскому саду должно происходить либо в летнее, либо в зимнее время для снижения риска инфекционных заболеваний.

Правило 3. Прививки, медицинские осмотры и прочие посещения врачей должны быть строго до поступления ребёнка в детский сад.

Правило 4. Ребёнок в первые дни должен оставаться в детском саду на 1-2 часа. Хорошо, если это время совпадёт с утренней прогулкой.

Правило 5. Увеличивать время пребывания ребёнка в группе нужно постепенно, с учётом рекомендаций воспитателя.

Правило 6. Если ребёнок заболел, маме или папе необходимо остаться с ним дома.

Правило 7. Родителям необходимо предупреждать воспитателя обо всех особенностях поведения ребёнка, его привычках и склонностях.

Правило 8. Забирая малыша домой, обязательно поинтересуйтесь у воспитателя, как ребёнок себя вёл в течение дня.

Соблюдая все эти правила, родители значительно облегчают адаптационный период ребёнка в детском саду.

Психолог: Койбагарова Т.В

Консультация для родителей

«Детские страхи: причины возникновения и методы преодоления»

Цель: Беседа о детских страхах.

Задачи: Познакомить с детскими страхами. Рассказать о причинах возникновения последних. Найти пути решения этой проблемы.

Человеку свойственно чего-то бояться. А ребенку тем более: ведь его окружает такой огромный и пока еще неизведанный мир. Порой малыша может испугать то, что любому взрослому покажется абсолютно безопасным.

Страхи появляются у 40% детей и могут получить отголоски во взрослой жизни. Поэтому задача каждого родителя, воспитателя и педагога-психолога вовремя помочь ребенку справиться с его страхами.

Страх является наиболее опасной эмоцией. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне реакция на страх – выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне – это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона.

Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет и начинает исследовать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

Как возникают детские страхи?

Все маленькие дети чего-нибудь да боятся. Но очень многие родители даже не знают о страхах своего ребенка. Такая ситуация не только парадоксальна, но и опасна, потому что именно страх сплошь и рядом закладывается многими родителями в основу выработки послушания. Зачастую, совершенно не задумываясь о последствиях, мы вызываем страх, чтобы заставить ребенка сделать то, что считаем необходимым.

Ребенок не слушается (например, не убирает свои игрушки). К чему мы прибегаем в этой ситуации?

- Повышаем голос (вызывая страх громкими звуками и необычными интонациями).
- Приводим в пример себя: «Ведь мама и папа всегда убирают свои вещи» (пробуждая у ребенка страх оказаться недостойным своих идеальных родителей).
- Угрожаем лишениями, вызывая страх потери: «Придет Петя, я ему отдам твои игрушки, потому, что он хороший мальчик»; «Не разрешу смотреть мультфильм»; «Не пойдешь в зоопарк»; «Больше не буду тебе покупать никаких игрушек» и т.д.
- Пускаем в ход телесные наказания, вызывая страх боли и унижения.
- И, наконец, прямо страшаем: «Запру в ванной и выключу свет»; «Выставлю на лестницу, уйду и не вернусь»; «Посажу тебя в мешок и выброшу на помойку»; «Не будешь

слушаться — тебя заберут хулиганы и бандиты»; «От того, что ты меня не слушаешь, я заболею и умру». Такие угрозы формируют у ребенка страх темноты, одиночества, смерти, злых людей (хулиганов, бандитов и т.п.).

Таким образом, чтобы избавить ребенка от страхов, необходимо, прежде всего, критически оценить семейную ситуацию, проанализировать свое родительское поведение.

Нередко детские страхи вызываются конфликтами в семье. Причем, взрослые зачастую об этом не подозревают, так как дети могут внешне не показывать своего беспокойства. Но у него вдруг начинается тик, заикание, энурез, страх одиночества, темноты и т.д.

Кроме того, очень часто страхи появляются у детей, когда их чересчур опекают. Заботящиеся о безопасности малыша родители на каждом шагу дают ему предостережения, из которых он узнает, что мир вокруг него грозен и опасен: «Не бегай!»; «Не трогай!»; «Нельзя!»; «Туда не лезь!». А на вполне естественные вопросы ребенка «почему?» родители пытаются отделаться грубой шуткой, претендуя на оригинальность: «По кочану!» или отвечают предельно лаконично: «Нельзя и всё!», отсюда появляются яркие фантазии.

Главное, конечно, коренится не во внешних обстоятельствах, а в особенностях психики ребенка. Ранимые, чувствительные, впечатлительные дети чаще подвержены страхам. Особенно тяжело приходится мальчикам, поскольку от них, естественно, ожидают большей смелости, чем от девочек. Поэтому мальчик с хрупкой психикой оказывается зажатым в двойные тиски. Его мучает не только страх, но и стыд за свой страх. Родителям следует помнить, что они ни в коем случае не должны смеяться над боязливым ребенком. Ребенок замкнется в себе, перестанет доверять взрослым. Хорошо, когда родители (и в первую очередь, папы) рассказывают детям о своих детских страхах, — это вселяет в них уверенность. Ваш авторитет от этого не пошатнется, скорее наоборот, это вас сблизит.

Существует множество причин возникновения страхов у детей.

- Большое количество запретов.
- Предоставление полной свободы.
- Гиперопека, изоляция от общения с другими детьми, чрезмерная защита от опасностей.
- Страхи родителей могут передаваться ребёнку, это может произойти даже неосознанно.
- Одиночество, нехватка общения с родителями.
- Угрозы в семье, авторитарное и запугивающее воспитание («Быстро спать, а то сейчас баба-яга заберет!», «Не убегай, а то дядя тебя посадит в мешок и унесет с собой!», «Деток, которые плохо едят, забирает медведь в темный лес!»), гнев взрослых по отношению к ребенку.
- Боль.
- Ссоры родителей и негативные отношения в семье друг к другу.

- Черты характера: впечатлительность, ранимость, тревожность, пессимизм, мнительность, неуверенность в себе.
- Детские фантазии. В этом случае чаще всего страх возникает из-за страшной сказки, разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах, а также ребёнок может и сам придумать себе страх.
- Плохие взаимоотношения со сверстниками.
- Сравнение ребёнка с другими.

Возникновение того или иного страха зависит, в первую очередь, от характера ребёнка. Но чаще всего мы сами учим детей бояться одним неосторожным словом, запугиванием, даже самым безобидным на первый взгляд. Ребёнка может сильно испугать излишне эмоциональное предупреждение об опасности или же реакция на неё взрослого.

Виды страхов

Выделяют два основных вида детских страхов это «немые» и «невидимки».

«Немые» - это когда родители замечают у ребёнка тот или иной страх, а ребёнок его отрицает. Например: страх громкого звука, чужих людей и т.д.

«Невидимки» - это совсем противоположный «немому» страху, т.е. ребенок признаёт страх, а родители не замечают. Такой вид страхов наиболее распространён, это, например, страх перед наказанием, вида крови.

Некоторые из страхов сопровождают определённый возрастной период. Для детей 3-4 лет характерны следующие: страхи, связанные с фантазированием, а также страх темноты, одиночества, замкнутого пространства, перед сказочными и мифическими персонажами (Баба Яга, Кощей, Бармалей, «бабайка»). Также довольно часто встречаются страх боли, врачей, смерти.

Страх замкнутого пространства без определённой коррекции может перерасти в болезнь – клаустрофобию.

Диагностика страхов

Если ребёнок не говорит о страхе, это ещё не значит, что его вовсе и нет. Детский страх может протекать и бессимптомно, негативных последствий для психики будет больше, т.к. ребёнку вовремя не помогли его преодолеть. Но всё же, как правило, определить, что ребёнок чего-то боится очень легко, это видно родителям. В поведении появляется настороженность, беспокойство, ребёнок пытается избежать то, чего боится.

Для выявления страха детей дошкольников в домашних условиях можно воспользоваться следующими методиками:

1. «Страхи в домиках». Данная методика подходит, если ребёнок плохо рисует или вовсе не любит рисовать. Взрослый рисует контуры двух домов: чёрный и красный. Потом просит ребёнка расселить в домики страхи, в чёрном - живут страшные страхи, а в красном - не страшные. Взрослый называет страхи и записывает себе те, которые малыш

поселил в чёрный домик. Это значит, что он их боится. После выполнения задания ребенку предлагают закрыть на замок чёрный дом, а ключ выбросить.

Ты боишься:

1. Когда остаешься один;
2. Нападения;
3. Заболеть, заразиться;
4. Умереть;
5. Того, что умрут твои родители;
6. Каких-то детей;
7. Каких-то людей;
8. Мамы или папы;
9. Того, что они тебя накажут;
10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища. (У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы - вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);
11. Перед тем как заснуть;
12. Страшных снов (каких именно);
13. Темноты;
14. Вволка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. Машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
16. Бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
17. Когда очень высоко (страх высоты);
18. Когда очень глубоко (страх глубины);
19. В тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
20. Воды;
21. Огня;
22. Пожара;

23. Войны;
24. Больших улиц, площадей;
25. Врачей (кроме зубных);
26. Крови (когда идет кровь);
27. Уколов;
28. Боли (когда больно);
29. Неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);
30. Сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников);
31. Опоздать в сад (школу);
2. Рисование. Попросить нарисовать малыша то, что тревожит его.
3. Лепка. Смысл данной методики такой же, но только рисование заменяется лепкой.
4. Беседа. Разговор должен быть спокойным, непринуждённым и, если малыш не идёт на контакт, принуждать ни в коем случае нельзя.

Для выбора методики необходимо учитывать возраст малыша и индивидуальные особенности.

В основе другой классификации лежат предмет страха, особенности его протекания, продолжительность, сила и причины возникновения.

Навязчивые страхи – эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К таким страхам относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.

Бредовые страхи – самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша. Однако не стоит торопиться ставить какой-либо диагноз. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, он боится надевать определенные ботиночки, потому что когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь опасается повторения ситуации.

Сверхценные страхи – самый распространенный вид. Они связаны с идеями фикс и вызваны собственной фантазией ребенка. В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать не может.

К детскому сверхценному страху можно отнести страх темноты, в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков, сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

Страх смерти

Обычно он появляется у детей лет в шесть и не является отклонением. Когда ребенок вдруг осознает, что и он сам, и люди вокруг него смертны, — это бывает для него серьезным потрясением. На некоторых детей это открытие производит тяжелое впечатление и долго еще не дает им покоя. Родителям стоит проанализировать свое поведение: не страдают ли они сами повышенной тревожностью, не зациклены ли на болезнях своих и детских, на разговорах о тяжелой и опасной жизни? Детям до девяти-десяти лет (особенно нервным и ранимым) лучше не видеть покойников и не присутствовать на похоронах. Для них это непосильное переживание, которое затем может вызвать скрытые навязчивые страхи. Последствия таких психических травм порой аукаются через много лет. Это не означает, что при детях вообще не следует упоминать про умерших родственников. Напротив, следует. Ведь такие разговоры выступают, как косвенное доказательство «жизни после жизни» (если человека вспоминают, он не покинул нас окончательно, а продолжает жить в наших сердцах).

Страх социальных потрясений

Увы, в наше время такие страхи, в основе которых лежит все тот же страх смерти, становятся все более обоснованными. Поэтому взрослым надо постараться не повышать у ребенка чувство тревожности: не смотреть при нем новости, в которых то и дело рассказывают про катастрофы, войны, насилие, убийства и т.д. Родители могут отчасти помочь преодолеть эти страхи, если скажут: «Да, угроза существует, но это не обязательно должно случиться. Тот, кто соблюдает осторожность, — не попадает в опасные ситуации». И, конечно же, вы должны обучать ребенка тем элементарным мерам предосторожности, которые помогут избежать насилия, не запугивая и не нагнетая страха.

Страх наказания

Такая форма фобии у детей совсем необязательно говорит о том, что их родители поминутно хватаются за ремень. Часто взрослые и пальцем ребенка не трогают, но обращаются с ним слишком властно, не допуская возражений или предъявляя завышенные требования. В атмосфере диктата в детской душе поселяется страх — не соответствовать родительским притязаниям, и, как следствие, возникает страх стать нелюбимым, страх быть отвергнутым родителями. А ведь для ребенка нет худшего наказания, чем это!

Ребенок боится темноты

Одним из наиболее распространенных страхов у детей является страх темноты или никтофобия. С этим явлением сталкиваются многие родители: ребенок настойчиво просится в спальню к родителям, отказывается засыпать с выключенным светом или закрытой дверью, просит, чтобы мама подольше оставалась с ним. Страх темноты тянется из глубины веков, из доисторического периода, когда свет означал безопасность, тепло, защиту. Темноты обычно боятся дети в дошкольном и (реже) младшем школьном возрасте, основной период, на который приходится этот страх: 2-7 лет. В этом возрасте родители могут помочь ребенку преодолеть страх. Если темноты боится подросток 13 и старше лет, это сигнал, что уже может потребоваться помощь специалиста: страх темноты порой сохраняется и у взрослых людей.

Причины появления страха темноты у детей:

Это может быть конкретная ситуация: ребенка напугал кто-то или что-то в темной комнате. Иногда родственники пугают детей сознательно: кто-то просто потому, что ему это кажется веселым, а кто-то с «благой» целью – например, желая вылечить заикание малыша. Делать так нельзя ни в коем случае: подобное «лечение-развлечение» может и взрослого шокировать, а у ребенка запросто усугубит ситуацию.

Другая причина появления страха темноты – внушенный страх. Здесь возможны 2 варианта: первый это запугивание чудischem и прочими бабаями – «Не будешь спать, тебя домовая заберет». Второй – неверное объяснение, почему надо спать: «Не выспишься, будешь капризный». Здесь ребенок воспринимает вторую часть фразы, как пояснение, программирование на то, как себя надо будет вести. Прекрасной почвой для появления страха темноты служит вечерний просмотр страшных мультфильмов или кино, новостей. Во многих семьях телевизор почти не выключается: но то, на что взрослые не обращают внимания, успешно впитывается ребенком, трансформируясь в страхи и кошмары.

Этому же способствуют страшные сказки и рассказы, а также «добрые» рассказы взрослых о злых существах, живущих в вентиляции, канализации или мебели. Фраза бабушки о том, что в шкафу сидит черт, который по ночам ходит по квартире, способна сильно испортить малышу жизнь. И конечно же, на развитие страха темноты влияет внутрисемейная обстановка. Конфликты, скандалы, занятость собственной жизнью провоцируют появление у ребенка чувства неуверенности, отсутствия защиты в родном доме. Такие эмоции могут вылиться в ночные страхи, в частности, страх темноты, который сохранится и в более старшем возрасте.

Как помочь ребенку преодолеть страх? Если речь идет о страхе темноты у подростков или о травмирующей ситуации, может понадобиться консультация специалиста. Если же родители хотят помочь дошкольнику пережить возрастной страх, то важно понять, что объяснение «В темноте нет ничего страшного» для малыша неубедительно. Это для вас в ней нет ничего пугающего, а в той темноте, которую боится ребенок, таятся злые и агрессивные существа. Нужно постараться вызвать у него чувство безопасности: оставлять ночник или приоткрывать дверь, разрешать брать в постель любимую игрушку. Также можно назначить какую-то из игрушек «охранником, стражем», который будет охранять сон малыша. Нельзя ругать ребенка за то, что он боится темноты: он научится скрывать страх, но это не решит проблему, а лишь вытеснит его в глубь психики. Хорошим помощником в преодолении страхов является творчество: страх можно нарисовать, а потом уничтожить его – порезать на кусочки, сжечь, выкинуть.

Как преодолеть страхи

Почти все детские страхи временные и поддаются коррекции. Но, несмотря на это, родители должны серьезно относиться к страхам детей, ни в коем случае не игнорировать их, иначе детская психика сильно пострадает.

Способы преодоления страха.

- Часто для преодоления страха родителям нужно лишь больше проводить времени с ребенком, например, поиграть вместе.
- Разговор с малышом, чем больше говорить о страхе, тем быстрее он перестанет бояться.

- Сочинить сказку о страхе, который беспокоит малыша, а в конце победить его.
- Нарисовать страх. Тут есть два пути: нарисовать и сжечь и при этом объяснить, что его больше нет, или нарисовать его смешным, страх уже не будет казаться таким пугающим. Но данная методика недопустима, если причиной страха служит событие, произошедшее совсем недавно (например, укус собаки).
- Общение со сверстниками на тему общего страха.
- Поделиться страхом, который был в детстве и обязательно рассказать о том, как перестали бояться.
- Если малыш боится темноты, оставляйте открытой дверь, включайте ночник. Детская игра «прятки» зачастую помогает избавиться от страха темноты и замкнутого пространства. При появлении признаков страха прекратить играть, если ребёнок не хочет играть принуждать нельзя.
- Коррекция посредством куклотерапии методика А.И.Захарова.

Малышу предлагается возможность выбрать игрушки и материалы, предварительно подготовленные. Они должны быть похожи на то, чего боится ребёнок. Далее необходимо разыграть сюжет, в котором он побеждает свой страх. Разыгрывание страха помогает отреагировать напряжение, снять его, перенести на куклу.

Ни одна методика не поможет, если воспользоваться ими один раз, проводить их нужно регулярно.

Родители должны помнить, что во многом всё зависит от Вас, умением вовремя успокоить, адекватно отреагировать на возникший страх, сказать теплое слово. В тех случаях, если в домашних условиях страх преодолеть не получилось, необходимо обратиться к детскому психологу.

Психолог: Койбагарова Т.В

Консультация для родителей: «Почему дети обманывают?»



Ребенок обманывает. Обманывает сознательно, систематически, вдохновенно. Вы понимаете это, но не придаете должного значения. И напрасно. Сейчас еще есть время разобраться в ситуации, но завтра может быть поздно, и ситуация, на которую вы можете повлиять сегодня, завтра может стать вам неподконтрольной. Нередко в детской лжи есть четкая цель, она соответствует психологическим потребностям ребенка. Интерпретируя мир, дети учатся понимать его закономерности и нюансы. Изменяя реальность, они бессознательно защищают себя от конфликтов и тревожных ситуаций. Однако родителей должно насторожить, если ложь вошла в привычку.

Неправда дошкольников - скорее фантазии, чем преднамеренный обман. Они уже способны представить то, чего на самом деле не было, но еще не осознают, что, говоря неправду, нарушают моральные нормы. У детей дошкольного возраста происходит становление образного мышления и оно требует тренировки. Поэтому маленькие дети любят выдавать желаемое за действительное, мысленно создают себе ситуации, которые являются для них привлекательными. То есть, они не имеют сознательной цели скрыть правду.

Ребенок может говорить неправду, чтобы обратить на себя внимание взрослых. Мы постоянно заняты, мало времени проводим с детьми, зато немедленно реагируем на их негативные поступки. Ребенок, сказавший неправду, станет объектом внимания родителей на весь вечер. Вы не допускаете, что он, возможно, только этого и хотел - чтобы его наконец заметили.

Иногда дошкольник приписывает себе что-то хорошее, чтобы его похвалили. Так делают дети, которые чувствуют, что не оправдывают ожиданий родителей. Говорить неправду начинает ребенок, чьи родители предъявляют к нему различные требования: мама не разрешает иметь друга, папа - другого, а бабушка позволяет все. Как тут не запутаться? Если ребенок дошкольного возраста привирает сверстникам, он хочет создать себе ореол успешности. Такая ложь говорит о неуверенности в себе, желании самоутвердиться в кругу ровесников.

От 6 до 12 лет в детском сознании появляется граница между реальным и вымышленным. С 8 - 9 лет дети начинают понимать, что говорить неправду плохо не

потому, что говорить неправду плохо не потому, что ложь не нравится взрослым, а потому, что на лжеца нельзя положиться, ему не доверяют, с ним не хотят дружить. И тем не менее есть причины, которые заставляют идти на обман.

Они так же хотят признания сверстников и боятся наказания родителей. В эти годы вся жизнь ребенка крутится вокруг успеваемости в учебе. Это настолько важно, что дети готовы идти на обман оценками, лишь бы не оказаться в глазах окружающих неудачниками.

Появляется и новая причина лжи - подражание родителям. Если мама говорит по телефону, что папы нет дома, хотя на самом деле он здесь, или учит сына: «Давай скажем, что мы забыли ...» - ребенок усваивает такие модели поведения.

Подросток уже способен осознавать, что случится, если его ложь будет раскрыта. Он сознательно делает выбор: я знаю, что могу потерять уважение и доверие других, но ...

Какие же причины заставляют его рисковать репутацией? Он защищает свой внутренний мир от бестактного вмешательства взрослых.

Повзрослев, дети не хотят, чтобы мы видели их переживания, расспрашивали о заветных тайнах. У детей подросткового возраста ложь нередко является формой бунта против педагогов или родителей, миру взрослых в целом.

Если мы не помогли им в детстве создать зону доверия и зону успешности, они и дальше будут кормить баснями своих друзей. Восхваление у такого подростка может превратиться в черту характера. В этом возрасте остро воспринимается двойная мораль. Взрослый становится объектом внимательного наблюдения и оценки, и если мы считаем приемлемым для себя в каких-то ситуациях кривить душой, а от подростка требуем правдивости, - он кипит от возмущения. И легко обманывает нас. Схема взаимоотношений, когда взрослый руководит жизнью ребенка, больше не пройдет.

Пришло время общаться на равных, уважать в ребенке человека. Прежде всего, уважать в подростке его внутренний мир. Да, это ваш ребенок, но уже взрослый настолько, чтобы иметь свои тайны. Не надо без разрешения трогать ее вещи, без стука входить в его комнату.

А вообще, **причину детских обманов** надо искать в семье, в отношении родителей и других родственников к ребенку и друг к другу, в требованиях, ожиданиях от ребенка. Иногда дети просто берут пример с взрослых. Если маме можно обманывать, то почему я должен говорить правду? Я тоже взрослый.

Застенчивые и замкнутые дети будут тщательно оберегать свои тайны. Другие - открытые и уверенные в себе - обманывать родителей будут меньше, но все равно у ребенка должно быть какое-то свое пространство, свои тайны. Он просто говорит - это моя тайна, или тайна друга. И не стоит его расспрашивать (за исключением случаев, когда надо помочь разобраться в ситуации). Чтобы ваш ребенок не врал, и не было других негативных форм поведения, в семье должны воцариться доверие и партнерские отношения.

Если он в чем-то ошибся, не стоит его бездумно наказывать за ошибки. Просто сядьте вместе и проанализируйте их с позиции дружбы, опыта старшего. Спросите ребенка: «Почему ты ошибся? Какие ты из этого сделаешь выводы?» И старайтесь избегать нотаций: «А я тебе говорила», «Я так и знала», «А это потому, что ты меня не слушал» и другие. После доверительной беседы ошибка ребенка станет для него ценным даром опыта. И в дальнейшем он будет пытаться избежать такой ошибки. К тому же, в случае такого дружественного анализа неудач ребенка, ни его самооценку, ни самооценка не страдают.

Как предотвратить детский обман?

Памятка для родителей

Уже после трех лет детям просто необходимо, чтобы взрослые замечали и оценивали все их достижения. Чаще хвалите своего ребенка, уверяйте в своей любви.

Договоритесь в семье об одинаковых требованиях. Ребенок должен четко знать, что можно, а чего нет.

Чтобы ребенок уверенно чувствовал себя со сверстниками, ему нужна зона успешности, в которой он бы превосходил друзей. Что у вашего ребенка получается лучше? Может, записать его в студию танца, или в музыкальную школу?

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или неразрешенными они были. Если эти чувства появились, следовательно, для этого есть основания. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в его неприятие.

Будьте верны своему слову, обещаниям. Даже если есть объективные причины, и через какие-то обстоятельства вы не сумели сдержать свое обещание, не считайте недостойным для себя объяснить ребенку причину, по которой обманули его.

Будьте откровенны с ребенком. В построении правильных и честных отношений крайне важно желание ребенка быть с вами откровенным. Это желание можно и нужно стимулировать.

Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

Оценивайте последствия. Когда ребенок впервые говорит неправду, необходимо объяснить ему последствия этого поступка. Сделайте это без посторонних. Помощь необходима, она позволит ребенку понять, что он не один в мире, каждый поступок имеет свой отзыв - положительный или отрицательный. Такое объяснение поможет ему научиться думать о будущем. Давайте возможность ребенку самому решать последствия его действий или бездействия. Только тогда он будет взрослеть, становиться «сознательным».

Наказывайте ребенка, оставляя без хорошего, а не делайте ему плохо.

Умейте прощать. Если вы ввели дома «статусные» отношения, без скидки на возраст, вы рискуете воспитать замкнутого и робкого человека. Ведь, провинившись, ребенок думает прежде всего, что его ждет неотвратимое и строгое наказание. Чувство самосохранения и желание его избежать становится определяющим фактором в поведении. И здесь ко лжи - только один шаг.

Поощряйте честность. Не оставляйте незамеченным момент, когда ваш ребенок признался вам в чем-то. Поверьте, что такие моменты в жизни ребенка очень важны. Ведь он делает свой выбор. Не забудьте объяснить, в чем его ошибка, но сместите акцент на момент истины - на то, что вы гордитесь тем, что ваш ребенок растет честным человеком.

Подавайте собственный пример. Помните: ваш ребенок - это в большой степени ваш отпечаток. Вы воспитываете нечестного человека тогда, когда допускаете возможность соврать в присутствии ребенка. Иногда в этой лжи ребенку отводится определенная, пусть на первый взгляд невинная, ложь. (Например: «Подойди к телефону и отвечай, что мамы нет дома»). Этим вы закладываете фундамент для будущей лжи.

Воспринимайте ребенка безусловно. Любите его не за то, что он красивый, умный, способный, хорошо учится, помогает. Любите его просто за то, что он есть. Не избегайте шансов дать ему это почувствовать. Повторяйте чаще заветные слова: «Я тебя очень, очень люблю»!!!

Полезные советы родителям

Поговорите с ребенком о его отношении к учебе: что нравится в школе, чего боится больше всего (разочаровать вас, сделать ошибку, не получить желаемого результата).

Развивайте его познавательные интересы, его потребности в интеллектуальной активности.

Расскажите ребенку, что оценка, которую он получает не так важна, как важно то, о чем он узнает. Об оценках забудут, а знания останутся.

Отмечайте его достижения, акцентируя внимание не на оценке, а на полученных знаниях. Ребенок должен почувствовать, что не оценка играет решающую роль, а то, за что он ее получил.

Расскажите ему, как много он может узнать в школе и как интересно будет с каждым годом приобретать все новых и новых знаний.

Учите ребенка планировать свою деятельность. Если он научится ставить перед собой конкретную задачу, то это будет побуждать его к деятельности.

Поощряйте ребенка, даже если результат не будет виден сразу.

Будьте своему ребенку другом и советчиком.

Консультация для родителей: «Как прекратить истерику у ребенка?»

Основной возраст проявления истерики у детей находится в промежутке между 1,5 и 4 годами. Некоторым мамам приходится наблюдать часами нервные капризы своих детей, а есть такие дети, которые достаточно быстро успокаиваются. Такие истерические всплески детей сопровождаются визгами, криками, бросанием различных предметов и другими действиями.

Причин такого поведения детей может быть много, но в основном, истерика у ребенка — это протест на отказ родителей выполнить требования малыша или нежелание ребенка делать то, что предлагает взрослый (мама, папа, бабушка или дедушка). Капризы ребенка могут быть вызваны и каким-либо заболеванием, поэтому в таких случаях родителям нужно быть очень осторожными. А теперь попробуем разобраться, какие есть способы

Чтобы прекратить истерику у ребенка родители могут попробовать предпринять такие шаги:

1. Отвлекающий маневр.

Одно дело, когда малыш немного покапризничал и успокоился. А вот, как прекратить истерику у ребенка, если такое действие затянулось на долгое время. В таких случаях надо прибегать к мудрым маневрам. Попробуйте отвлечь ребенка, предложив пойти на улицу вместе с вами, при этом пообещав, что вы возьмете какую-то музыкальную игрушку: дудочку, барабан и др. Музыкальные звуки хорошо успокаивают психику детей. Хорошо будет, если вместе с ребенком вы займетесь рисованием или другим творчеством.

От того, каким тоном вы обратитесь к малышу с просьбой прекратить истерику, зависит его реакция. Помните, спокойный, уравновешенный голос звучит убедительнее и вызывает положительную реакцию у ребенка, чем громкое и грозное требование, например: «Замолчи!» и др.

2. Не обращаем внимания.

Очень действенным методом прекращения истерического поведения ребенка является то, что вы просто не будете обращать никакого внимания на эти эмоции в течение 5 — 10 минут. Вам надо набраться терпения и не общаться с ребенком в это время. Эффект от таких действий принесет результат, учитывая то, что игра на публику со стороны малыша закончена. А детям доставляет удовольствие во время истерик наблюдение за «зрителями», поэтому они могут манипулировать Вами. Конечно, после успокоения, маме лучше сразу попробовать поговорить с малышом. Ведь спокойный разговор с обсуждением поведения ребенка и объяснением, что так вести себя нельзя и почему, принесет положительный результат.

3. Строгие методы.

Если истерика у ребенка затягивается, и все ваши уговоры не помогают, попробуйте отвести его в комнату и оставить наедине с собой. В таком случае вы обязаны проверить, что малыш находится в полной безопасности и не сможет нанести себе вред.

Есть еще один, может быть не слишком удачный, но действенный способ для прекращения истерики у ребенка. Просто повторите его поведение. Ребенок посмотрит со стороны на себя, и, возможно, успокоится. Для этого вам нужно будет повторить его крик, плач и так далее.

4. Проявите фантазию.

По своему опыту могу предложить такой метод. Включите музыку, если вы находитесь дома, начните танцевать, петь, делать то, что вы раньше не делали. Подключите свое творческое мышление и помогите малышу перефокусировать внимание с истерики на интересное занятие.

5. Возможно, нужен врач?

Бывают случаи, когда дети в истерике краснеют, задыхаются и ведут себя вообще неадекватно. Здесь надо проследить за ребенком. При частых повторениях такого поведения лучше обратиться за помощью врача.

6. Другие случаи.

Бывают и такие случаи, что вы уже не знаете, как прекратить истерику у ребенка. Ведь при виде, когда малыш бьется головой об стенку или пол — мало кого приведет в восторг. Но на самом деле, ничего страшного в этом нет. Детям нравится притворяться. Поверьте, себе ребенок никакого вреда не нанесет, поскольку дети имеют прекрасное чувство самосохранения. Поэтому, просто не обращайте внимание на такое истерическое поведение. Но при этом ребенок должен быть в поле вашего зрения.

7. Когда закончилось терпение.

Советую не допускать с вашей стороны никаких проявлений агрессивного поведения на незнание как прекратить истерику у ребенка. Надо понимать, что ваша задача — успокоить ребенка, сделав все возможное для этого.

Никаких угроз, а тем более физического насилия, не допустимо. Хотя многие мамочки, да и отцы нормально относятся к шлепкам по мягкому месту. Запомните, рукой шлепать малыша нельзя!

Важно показать ребенку, что такое поведение сильно огорчает Вас. Для этого есть слова. Поверьте, что беседа с ребенком и объяснение, почему так надо себя вести, а не иначе — это лучше шлепков. Кроме того, не забывайте после успокоения малыша и воспитательной беседы, похвалить его за то, что он все понял. А так же не забудьте обнять, поцеловать ваше чадо.

Психолог : Койбагарова Т.В

Консультант с родителями. Наши пальчики играют (советы развитию мелкой моторики)

Цель: Донести до родителей значение игр на развитие мелкой моторики.

Научить превращать обучение в игру.

Дать основу правил поведения массажа рук и пальцев ребёнка.

Познакомить родителей с играми для развития мелкой моторики.

Что мы, родители, знаем о детских пальчиках? То, что они необычно трогательные, крошечные и нежные, с перевязочками. Поначалу пальчики все больше отдыхают, уютно «свернувшись» в кулачке. Позже начинается настоящие «наступление» на окружающий мир: они хватают мамин палец, погремушки, пеленки; сжимаются, чтобы почувствовать свой «улов», и разжимаются в поисках новых объектов. Развиваясь и подрастая, пальчики становятся ловчее, настырнее, и шаловливее. Они уже действуют осознанно и все чаще добиваются своей цели. Но что стоит за всеми этими действиями?

В то время как вы умиляетесь «кульбитам» этих крохотных пальчиков, в голове у малыша происходит гигантская, кропотливая работа. Вам кажется, что ребёнок просто забавляется со своими ручками, а он тем временем активно познаёт мир и... умнеет.

Поэтому, чем больше внимания вы уделяете кистям малыша (поглаживание и разминаете пальчики, загибаете и разгибаете их, тем активнее у него развиваются мозг и речь. Ведь ум ребенка сейчас сосредоточен именно на кончиках пальцев - так утверждал известный педагог Василий Александрович Сухомлинский. Только после всестороннего обследования предметов, в том числе ощупывания и облизывания, в сознании младенца складывается целостное представление об их свойствах и назначении.

Средства, способствующие развитию мелкой моторики.

Ученые-нейробиологи и психологи, занимающиеся исследованиями головного мозга и психического развития детей, давно доказали связь между мелкой моторикой руки и развитием речи. Дети, у которых лучше развиты мелкие движения рук, имеют более развитый мозг, особенно те его отделы, которые отвечают за речь.

Конечно, развитие мелкой моторики – не единственный фактор, способствующий развитию речи. Если у ребенка будет прекрасно развита моторика, но с ним не будут разговаривать, то и речь малыша будет недостаточно развита. То есть необходимо развивать речь ребенка в комплексе: много и активно общаться с ним в быту, вызывая его на разговор, стимулируя вопросами, просьбами. Необходимо читать ребенку, рассказывать обо всем, что его окружает, показывать картинки, которые малыши обычно с удовольствием рассматривают. И плюс к этому, развивать мелкую моторику рук.

Мелкая моторика рук – это разнообразные движения пальчиками и ладонями. Крупная моторика – движения всей рукой и всем телом.

Мелкую моторику рук развивают:

1. Различные игры с пальчиками, где необходимо выполнять те или иные движения в определенной последовательности;
2. Игры с мелкими предметами, которые неудобно брать в руку (только под присмотром взрослых) ;
3. Игры, где требуется что – то брать или вытаскивать, сжимать – разжимать, выливать – наливать, насыпать – высыпать, проталкивать в отверстия и т. д. ;
4. Рисование карандашом, фломастером, кистью. ;
5. Застегивание и расстёгивание молний, пуговиц, одевание и раздевание и т. д. ;

Мелкую моторику рук развивают также физические упражнения. Это разнообразные висы и лазанья (на спортивном комплексе, по лесенке и т. д.) . Такие упражнения укрепляют ладони и пальцы малыша, развивают мышцы. Малыш, которому позволяют лазать и висеть, лучше осваивает упражнения, направленные непосредственно на мелкую моторику.

Развивая мелкую моторику рук нужно не забывать о том, что у малыша две руки. Старайтесь все упражнения дублировать: выполнять правой и левой рукой. Развивая правую руку, мы стимулируем левое полушарие мозга. И наоборот, развивая левую руку, мы стимулируем правое полушарие мозга.

Что же происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно проводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что в конечном итоге, стимулирует развитие речи.
2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка.
3. Малыш учится концентрировать свое внимание и правильно его распределять.
4. Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более четкой, ритмичной, яркой и усилится контроль за выполняемыми движениями.
5. Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определенные положения рук и последовательность движений (лучшему запоминанию поможет яркий рисунок на правой странице) .
6. У малыша развивается воображения и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет «говорить руками» целые истории (пример смотрите далее) .
7. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Массируем пальчики.

Если вы хотите чтобы ваш ребёнок благополучно развивался, был активным, любознательным, поскорее начал хорошо говорить, то кроме обычного массажа для тела обязательно проводите массаж ладоней и пальцев рук. Это очень эффективный способ развития мелкой моторики, а значит, и интеллектуальных способностей маленького человека, потому что, массируя пальчики, вы воздействуете на активные точки, связанные с корой головного мозга.

Запомните основные правила массажа.

Развивать мелкую моторику можно уже в младенческом возрасте – с первого месяца. Одной рукой вы производите массирующие движения, а другой поддерживаете ручку малыша.

Основные приемы массажа:

поглаживание (время от времени поглаживайте ладошки малыша с двух сторон в направлении от кончиков пальцев к запястью; можно воспользоваться мягкой щеточкой.)

разминания (вращательными движениями массируйте пальчики от кончиков к запястью; в завершение обязательно погладьте кисти ручек и напоследок проведите пассивную гимнастику для пальчиков) .

поглаживание тыльной стороны кисти малыша от кончиков до середины предплечья. (движения всей ладонью) ;

поглаживание каждого пальчика от кончика к основанию по всем поверхностям – тыльной, боковой и ладонной (движения несколькими пальцами) .

растирания каждого пальчика по ладонной и боковым поверхностям от кончика к основанию (спиралеобразные движения костяшками пальцев) .

повторное поглаживание.

вибрация – постукивание костей ручек ребенка (движение кончиками пальцев) .

завершите массаж пассивными и активными пальчиковыми упражнениями.

Проводить массаж можно ежедневно или через день. Продолжительность одного сеанса 3 – 5 минут, курс 10 – 12 сеансов. Через 10 – 30 дней курс можно повторить.

Кроме массажа с малышом можно проводить занимательные игры, включающие в себя элементы массажа кистей рук.

Когда малыш самостоятельно разминает свои пальчики (выполняет упражнения, играет) ; он занимается пассивной гимнастикой (поочередное покачивание, сгибание и вращение каждого пальчика) невозможно без участия взрослых

Самомассаж усиливает кровообращение в кистях рук. Поиграйте с вашим малышом в эти веселые и полезные игры для ладошек и для пальчиков:

-хлопки;

-сжимание и разжимание мягких, а затем упругих предметов;

-потирание ладоней одна о другую;

-перекатывание между ладонями предметов с неровной поверхностью (грецкий орех, граненый карандаш) .

-перекатывайте по поверхности стола мелких предметов двумя пальчиками или каждым пальчиком по очереди (можно использовать горошину, маленькую или даже маковое зернышко) .

Сухой бассейн для пальчиков

Наполните половину коробки сухим горохом. Заройте какую –нибудь маленькую игрушку.

Пусть ребенок опустит ручки в сухой бассейн и найдет там спрятанный предмет.

Летом можно играть на свежем воздухе, отыскивая «клады» в сухом, теплом песке. Кроме игр с маленькими предметами очень полезно пересыпать сухой песок из ладошки в ладошку.

Психолог: Койбагарова ТВ

Закаливание детей раннего возраста

Основная цель закаливания – повышение сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам окружающей среды. Это значительно снижает частоту заболеваний, ведь закаленным детям не страшны ни сильные ветра, ни перепады температуры, ни переохлаждение. Подготовленный организм готов дать отпор простуде! Закаливание улучшает работу внутренних органов, способствует развитию мышц, активизирует процессы обмена веществ, укрепляет нервную систему. Начинать закаливание можно уже с двухнедельного возраста после осмотра ребенка педиатром и одобрения оздоровительных процедур с его стороны. Чтобы хорошее начинание действительно принесло пользу, родители должны придерживаться ряда правил:

Закаливать малыша нужно круглый год – перерывов быть не должно, а интенсивность и продолжительность закаливающих процедур необходимо постепенно повышать.

Регулярность выполнения процедур – это залог успешного закаливания. Если же вы будете выполнять их «раз от раза», то вряд ли стоит ожидать положительных результатов.

Постарайтесь проводить все процедуры в форме игры. Эффект закаливания лишь усилится, если малышу будет нравиться этот процесс. Берите на вооружение все, что любит ваш малыш, – игрушки, стишки, песенки, картинки. Импровизируйте, чтобы крохе было весело и интересно.

Рекомендуется сочетать закаливание с массажем, так развитие ребенка будет гармоничным, а самочувствие хорошим.

Как свидетельствует медицинская статистика, дети, которых закаляют родители, имеют более крепкий иммунитет и примерно в 3,5 раза меньше болеют ОРВИ, чем их незакаленные сверстники.

Ни в коем случае не допускайте перегревания или переохлаждения ребенка во время процедур. Терморегуляция у малышей еще несовершенна, и колебания температуры тела для них – норма. Но ведь закаливание ни в коем случае не должно идти во вред! Поэтому внимательно следите за температурой воздуха и воды, не переусердствуйте с пребыванием малыша на солнце. Всегда подбирайте для ребенка подходящую по погоде одежду и обувь и защищайте его голову от солнца.

Очень хорошо, когда закаляется сразу вся семья. Во-первых, это полезно для здоровья домочадцев, а во-вторых, вы послужите прекрасным примером для своего ребенка.

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой.

К специальным закаливающим процедурам относятся:

- закаливание воздухом (воздушные ванны),
- закаливание солнцем (солнечные ванны),
- закаливание водой (водные процедуры).

Итак, начнем с самого простого вида закаливания – **свежим воздухом**. К нему относят проветривание комнаты, воздушные ванны во время пеленания и прогулки. Самой первой процедурой для малышей является проветривание. Груднички тратят очень много энергии и потребляют большое количество кислорода, поэтому постоянное поступление свежего воздуха крайне необходимо для хорошего самочувствия. Проветривать комнату, в которой находится ребенок, необходимо в любое время года. Летом окно или форточка должны быть открыты постоянно, а зимой комнату проветривают пять раз в день. Причем малыша не нужно уносить из комнаты на время проветривания, достаточно просто укрыть его одеяльцем. Исключение составляет сквозное проветривание. Оптимальная температура воздуха в комнате, где находится малыш, – 20–22 °С.

Еще один вид закаливания – воздушные ванны во время пеленания. Со здоровым ребенком такую процедуру можно проводить уже в роддоме. Суть ее заключается в том, что крохе дают полежать на животе на пеленальном столике во время пеленания и смены подгузников. Вначале продолжительность этой процедуры составляет 1–2 минуты, но постепенно, раз в неделю, можно прибавлять по 2 минуты. Таким образом, в полгода малыш будет наслаждаться воздушными ваннами уже по полчаса. Очень хорошо одновременно с этим делать с малышом легкую гимнастику.

Прогулки в уютной коляске на улице – это не только приятное, но и закаливующее мероприятие. Малышей, родившихся летом, выносить на полчаса на улицу можно сразу после выписки из роддома. Если же ребенок появился на свет в более прохладное время года, то «пропуском» на прогулку будет служить столбик термометра. Грудничка можно выносить на улицу только, если температура опустилась не ниже –5 °С. Продолжительность такой прогулки составляет 15–20 минут. Детишки в возрасте 3 месяцев и старше уже неплохо переносят мороз и в –10 °С. А тем малышам, кто пересек возрастной рубеж в полгода, уже нестрашно, если столбик термометра показывает –15 °С. Главное, помните о том, что закаливание – это укрепление здоровья, а не нанесение ему вреда. Малышу должно быть тепло и уютно, он ни в коем случае не должен замерзать!

Солнечные ванны

Пребывание на солнце повышает защитные силы организма, дает ребенку заряд бодрости и энергию. Однако следует помнить о том, что малыши до года слишком чувствительны к ультрафиолету, поэтому ванны под прямыми солнечными лучами им строго противопоказаны. Им подходит только пребывание в рассеянных солнечных лучах. С года до трех лет солнечные процедуры проводят осторожно и дозированно, и только дети старше трех лет могут понемногу загорать на солнышке. Летом солнечные процедуры рекомендуются принимать с 9 до 12 часов, а на юге с 8 до 10 утра.

Противопоказанием является температура воздуха +30 °С и выше.

Осенью, весной и зимой лучи солнца более рассеянные, чем летом, поэтому они очень полезны малышу.

Закаливание водой считается одним из наиболее эффективных методов закаливания. Виды водных процедур и методика закаливания напрямую зависят от возраста малыша.

Если ребенку до 3 месяцев

Обтирание отдельных частей тела ребенка – ручек и ножек – салфеткой или рукавичкой, смоченной в воде, в течение примерно двух минут. Изначально температура воды должна

быть 37 °С, а затем каждую неделю ее нужно снижать на один градус, пока столбик термометра не достигнет отметки 28 °С. Обтирание выполняется в такой последовательности: сначала ручки малыша от кистей до плечиков, а затем ножки – от ступней до коленок.

Умывание личика малыша в течение 2 минут. Изначально температура воды должна быть 28 °С, а затем каждые 2 дня ее необходимо снижать на один градус, постепенно доведя до 20 °С.

Ежедневная ванна с температурой воды 37 °С в течение 5 минут, после которой малыша обливают водой более низкой температуры – 35 °С.

Если малышу от 3 до 10 месяцев

Ежедневная ванна с температурой воды 37 °С, после которой малыша обливают чуть более прохладной водой (35 °С) из ковшика и затем вытирают тело.

Общее влажное обтирание тела малыша рукавичкой, предварительно смоченной в прохладной соленой воде (содержание соли – 8 чайных ложек на один литр воды). Обтирание выполняется в такой последовательности: ручки, ножки, грудь и спинка. В конце процедуры малыша следует насухо вытереть полотенцем.

Умывание личика ребенка водой с постепенным уменьшением ее температуры (1 раз в 2 дня) с 28 °С до 20 °С.

Если ребенку от 10 месяцев до года

Ежедневная ванна, как и в предыдущих возрастных группах, после которой ребенка обливают из ковшика водой более низкой температуры (35 °С).

Влажное обтирание ручек, ножек, грудки и спинки прохладной соленой водой.

Обливание: малыш сидит или стоит в ванне, а мама или папа поливают его сильной струей душа в такой последовательности – спинка, грудь, животик и ручки.

Температура воды изначально составляет 37 °С, а затем каждую неделю ее нужно уменьшать примерно на один градус, пока она не достигнет 28 °С.

Возраст ребенка от 1 года до 3 лет

В этом возрасте можно использовать общие обтирания со снижением температуры воды до 24 °С, общие обливания, с температурой воды до 24-28 °С. С 1,5 лет можно применять душ, который оказывает более сильное воздействие, чем обливание, так как, кроме температуры воды, здесь включается еще и механическое влияние. Длительность процедуры 1,5 мин.

Консультация для родителей: «В семье пополнение. Первая помощь при детской ревности»



Счастливая супружеская пара после рождения своего первенца окружает его заботой и любовью. Всеобщее внимание, гордые взгляды взрослых на достижения малыша, придают ему уверенности. Он растет быстро, понимая, что является общим любимцем. Родители с ним играют, в определенные моменты балуют, часто позволяют даже манипулировать собой и уступают определенными своими принципами. Это ли не лучший период детства.

Со временем, у друзей рождаются братик или сестричка, и сам ребенок начинает просить маму и папу родить ему, чтобы было с кем играть ...

Ребенок с нетерпением ждет с родителями это событие, слушает мамин животик, разговаривает с малышом и вот наступает тот волнующий момент, когда в семье раздается еще один детский голосок. Озабоченные взрослые начинают чрезмерно беспокоиться о новом малыше. Именно в этот момент у первенца начинают зарождаться зернышки ревности.

Понятно, что младший ребенок требует больше внимания и заботы, но старшему трудно это принять. Ведь до этого момента первенцу принадлежало все: и свободное время родителей, и любовь, а здесь нужно сразу повзрослеть и в некоторые моменты отойти на второй план.

Именно второстепенные роли начинают вызывать **ревность у ребенка**. Он перестает слушать взрослых, постоянно капризничает, могут возникнуть проблемы в детском саду или школе. Часто обвиняет родителей, в том, что они больше любят младшего.

Трудно и взрослым найти золотую середину во взаимоотношениях. Ведь они не перестали любить старшего ребенка, просто теперь у них двое детей и нужно учиться все делить между ними обоими.

Итак, с чего начать родителям, чтобы **помочь ребенку справиться с ревностью**:

- 1) Желательно, еще до рождения малыша проводить беседы с ребенком, рассказывая, как он сможет играть с малышом, когда тот подрастет, какие преимущества дает ему то, что он старше.
- 2) При первой встрече, в роддоме, можно старшему ребенку дать подарок от имени младшего, это поможет начать общение детей с положительных моментов.
- 3) Старшему ребенку нужно признание его значимости, поэтому нужно постоянно хвалить его за помощь маме в уходе за младшим и о выполнении поручений.
- 4) Стоит ввести правило: время старшего ребенка, это период, когда мама откладывает все дела и играет, гуляет только с первенцем (и никаких телефонных разговоров или просмотра социальных сетей). Это время где главную роль играет ребенок и его интересы. Причем на этом стоит акцентировать внимание: «Это только наше время, когда мы можем делать то, что хочется тебе ...».
- 5) В вечернее время родители могут уделять время обоим детям, пока мама с меньшим, папа играет или смотрит мультфильмы со старшим.
- 6) Можно перед сном рассказывать ребенку о том, как он был маленьким, что делал, как взрослые радовались его рождению. Сейчас, ребенок может считать, что его не любили и не ухаживали, как сейчас за малышом. Проводя такую параллель, взрослые помогают эмоционально приблизиться деткам друг к другу.
- 7) Если родители имеют братьев или сестер, то вместе с ребенком могут вспомнить, как чувствовали себя сами в подобных ситуациях.
- 8) Никогда не сравнивайте детей между собой, это негативно влияет не только на самооценку, но и на взаимоотношения между ними.
- 9) Даря комплимент одному, нужно найти за что можно похвалить другого ребенка, чтобы не обострять чувство конкуренции.
- 10) Хорошая традиция и у родителей близнецов - покупать игрушку сразу обоим детям. Но если же разница в возрасте большая, и старшему ребенку не интересно то, чем играет малыш, то можно купить подарок в соответствии с интересами - книгу, настольную игру и тому подобное. Следует избегать ситуации, когда одного ребенка «обидели» подарком, он долго может держать эту обиду.

Родителям следует прививать детям понимание, что они всегда будут опорой друг для друга, независимо от обстоятельств.

Обычно с ревностью трудно бороться, но своим понимающим, любящим отношением взрослые могут облегчить этот период для обоих детей.

