

**Родительский контроль
за поведением и
свободным времяпровождением
своих детей дома**



В доме телевизор



Так удобно включить малышу мультик и идти заниматься своими делами. Ребёнок не хулиганит, не пристаёт, ничего не просит, а спокойно наблюдает за экранной жизнью. У большинства современных детей просмотр телевизора занимает больше времени, чем общение со взрослыми! Телевизор всё больше заменяет беседы и разговоры с родителями, чтение книг, интересные игры, бабушкины сказки.

Наверное, уже ни для кого не секрет, что телевизор оказывает отрицательное влияние на здоровье ребёнка, мешает полноценно развиваться его личности, плохо сказывается на формировании его характера. Ведь часто дети смотрят по телевизору передачу за передачей, не отделяя хорошее и полезное, от вредного и ненужного. Они впитывают любую информацию как губка. И если ребёнок недополучает общения со взрослыми, то его заменяет телевидение, и оно будет формировать душу и ум ребёнка, воспитывать его вкусы и взгляды на мир.

Вот некоторые последствия «экранного» образа жизни у малышей:

- Отставание в развитии речи: малыш овладевает речью только в живом, непосредственном общении.
- Неспособность к концентрации на каком-либо занятии, невозможность долго удерживать внимание на каком-либо предмете.
- Сложности в восприятии информации на слух: слышимая речь не вызывает у ребёнка каких-либо образов и впечатлений. Ему трудно читать, т.к. он понимает смысл только отдельных слов и коротких предложений, но не может связать их воедино. А в результате, не понимает прочитанный текст в целом.
- Снижение фантазии и творческой активности: дети теряют способность и желание чем-то себя занять.
- Повышение детской агрессивности и жестокости. Дети дерутся, бьют, ломают не потому, что они плохие и злые, не ради каких-то целей, а «просто так», просто на душе у них пусто и темно, и хочется острых ощущений.

Но телевизор можно направить и на благо воспитания, если правильно с ним обращаться:

- Старайтесь смотреть только определённые передачи, а в остальное время выключать телевизор. В присутствии малыша избегайте просмотра боевиков, фильмов ужасов, новостей и т.п. Подбирайте для ребёнка мультфильмы и фильмы, которые несут свет и теплоту, учат добру и другим позитивным качествам.
- Договаривайтесь с ребёнком заранее, какие передачи он будет сегодня смотреть, (можно подчеркнуть их в телепрограмме) и строго следуйте намеченному плану. Не поддавайтесь на уговоры малыша «посмотреть ещё что-нибудь».
- Свободный доступ к телевизору можно предоставлять ребёнку только после семи-восьми лет, когда он научится использовать его по назначению.

**В доме
КОМПЬЮТЕР**



Компьютеры прочно вошли в нашу жизнь. Компьютер для ребёнка является игрушкой, необычной, привлекательной. Но вот вопрос: способствует ли он развитию ребёнка дошкольного возраста или, напротив, сдерживает его? Существуют как сторонники, так и противники применения компьютера в деятельности детей дошкольного возраста.

Мифы о влиянии компьютера на ребенка

Миф Первый

«Общение с компьютером портит детское здоровье»

Самое главное – знать, как влияет компьютер на детский организм и сколько времени ребёнок может проводить за монитором без вреда для здоровья. Существуют четыре основных вредных фактора: *нагрузка на зрение, стеснённая поза, нагрузка на психику, излучение.*

- ***Нагрузка на зрение:*** это первый и самый главный фактор. Продолжительная работа на компьютере приводит к зрительному переутомлению, что, в свою очередь, может привести к снижению остроты зрения.

Рекомендации психологов и педиатров:

- в 3-4 года — ребенок может находиться у компьютера 25 минут,
в 5-6 лет — 35 минут,
в 7-8 — 40 минут в сутки

после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз.

- Если у малыша проблемы со зрением, то садиться за монитор ему можно только в очках
- Ни в коем случае не разрешайте ребёнку работать за компьютером в темноте.
- Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза.
- Проследите, чтобы расстояние от детских глаз до экрана составляло 50-70 см.

И помните: компьютер не является основной причиной развития близорукости у детей. Огромную роль в этом играют наследственность, телевизор и чтение в темноте. При грамотном подходе и организации рабочего места ребёнка, его зрению ничего не угрожает.

- *Стеснённая поза:* сидя за компьютером, ребёнок смотрит с определённого расстояния на экран и одновременно держит руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его принять определённое положение и не изменять его до конца игры.

Рекомендации психологов и педиатров:

- Проследите, чтобы кисти рук малыша находились на уровне локтей, а запястья – на опорной планке.
- Также необходимо сохранять прямой угол (90 градусов) в области суставов.
- Не разрешайте малышу перекусывать за компьютером: эта вредная во всех смыслах привычка может остаться на всю жизнь.

- *Психическая нагрузка:* компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях. Эта область ещё мало изучена, поскольку современная мультимедиа-техника появилась значительно недавно. И всё же психическую нагрузку можно уменьшить.

Рекомендации психологов и педиатров:

- Следует делать перерывы.
- Необходимо следить за содержательной стороной игр. Легче всего для детского восприятия статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука. Достаточно безопасно рассматривать картинки или фотографии в сопровождении дикторского текста. Хуже для психики и для глаз воспринимается рисование на компьютере: здесь звук не играет отвлекающей роли, а всю работу выполняют глаза. Напрягая зрение, малыш напрягается сам. Всё это происходит и во время чтения с экрана текста, поэтому поиск информации в Интернете нужно дозировать.
- Настоящие вредители – игры, содержащие движущееся на высокой скорости изображение и мелкие элементы. Переутомление и напряжение детского организма после таких длительных игр снять очень нелегко.

• *Излучение:* у современных мониторов предусмотрены все меры безопасности: в частности, собственно то, что называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны), монитор вообще не производит. В нём просто нет устройств со столь высокой энергией. Также ничего не излучает системный блок. Но вы наверно заметили, что нигде в квартире пыль не скапливается с такой скоростью, как на компьютерном столе. Дело в том, что на электроннолучевой трубке кинескопа имеется потенциал в 100 раз выше напряжения в сети. Сам по себе потенциал не опасен, но он создаётся между экраном дисплея и лицом сидящего перед ним, и разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки летят, естественно, во все стороны и оседают на компьютерный стол и лицо ребёнка.

Рекомендации психологов и педиатров:

- Необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки. А малыша, вставшего из-за компьютерного стола, следует умыть прохладной водой или протереть лицо влажной салфеткой.

Миф Второй

«Компьютерные игры приносят только вред»

Если в семье решено применять компьютер с целью воспитания и развития ребёнка, то взрослые должны понимать, как, зачем и во что играют современные дети, быть в курсе игровых новинок и уметь совместно обсудить содержание новой игры. Важно только правильно выбрать игру для ребенка. Ведь компьютерная игра удовлетворяет естественную потребность ребенка в игре. Он учится следовать определенным правилам, планировать свои действия, добиваться

улучшения своих результатов. Так что главное – правильный выбор игры в соответствии с принципом "Не навреди!"

Чтобы не выглядеть полными профанами в глазах наших детей, вам поможет знание жанровой классификации игр:

- игры типа "убей их всех", в которых главный герой должен победить врагов;
- игры – приключения, где герой проходит по страницам повестей и рассказов;
- игры стратегические, в которых приходится принимать решения по изменению стратегии в ходе игры;
- развивающие игры, которые способствуют познавательному развитию;
- обучающие игры, способствующие усвоению детьми навыков чтения, элементарных математических представлений;
- диагностические (применяются специалистами);
- графические игры, связанные с рисованием, конструированием.

Рекомендации психологов и педиатров:

- Прежде всего, выбирайте жанр игры в соответствии с темпераментом и склонностями ребёнка: одним детям лучше подходят спокойные, размеренные игры, другим – активные, динамические.
- Разрешайте дольше играть в игры с исследовательским содержанием, чем с развлекательным. Если ребёнок проявляет инициативу, пытается разрешить возникшую проблему, анализирует сложившуюся ситуацию и делает из неё выводы – такая игра, несомненно, содержит элементы исследования.
- Продолжительность игры выбирайте в соответствии с возрастом ребёнка и характером игры. Ритм и продолжительность игры должны быть сбалансированы: если ритм игры напряжён, то игра не должна быть продолжительной.
- Не прерывайте игру ребёнка до завершения эпизода – малыш должен покинуть компьютер с сознанием успешно выполненного дела.
- Постарайтесь, чтобы ребёнок усвоил главный принцип продолжительности игровых сеансов – нельзя играть в игры в ущерб жизненно важным занятиям, таким как сон, еда, отдых, физкультура, игры на свежем воздухе и др.

Миф Третий

«Компьютер – только для игр и развлечений»

Это довольно распространённое заблуждение, несмотря на обилие развивающих программ для детей разного возраста на прилавках наших магазинов. Основное, в чём может помочь компьютер родителям дошколёнка – это, конечно,

подготовка малыша к школе. Компьютер повышает интерес к обучению, ускоряет процесс усвоения новых знаний и представлений об окружающем мире.

Использование компьютера в качестве помощника в подготовке дошкольника к обучению в школе не только возможно, но и необходимо: оно способствует повышению интереса к учёбе, её эффективности и развивает ребёнка всесторонне.

Одним из важных моментов применения компьютера в работе со старшими дошкольниками является то, что ребёнок, управляя обучающей игровой программой, начинает сначала думать, а потом. А это очень важный аспект, связанный с дальнейшим обучением в школе.

Компьютер, благодаря своему устройству и функциям, развивает теоретическое мышление, связанное в первую очередь с осознанием способа действия, необходимого для решения учебной, игровой, изобразительной или любой другой задачи, осуществляя интеллектуальную подготовку малыша к школе.

Другой ценный аспект подготовки ребёнка к школе с помощью компьютерных программ – это приобщение малыша к исследовательской работе. Компьютерные игры и программы устроены так, что процесс их освоения побуждает ребёнка пробовать, проверять, уточнять, делать выводы, корректировать свои действия в соответствии с текущей ситуацией. Компьютерные игры приучают к этому довольно быстро, и успех в освоении игровых программ в дошкольном возрасте непременно даст отдачу в быстром и эффективном освоении прикладных программ в школе. Часы и дни, потраченные на развивающие компьютерные игры, вполне способны сэкономить месяцы работы по освоению сложных программных систем в будущем.

И, наконец, такой немаловажный аспект, как социальная адаптация ребёнка к школе, его отношения с будущими одноклассниками. Следует заметить, что достижения детей в компьютерных игровых программах не остаются незамеченными ими самими и окружающими. Дети чувствуют большую уверенность в себе, повышается их самооценка. Даже робкие и малообщительные малыши начинают активно делиться своими впечатлениями и достижениями в освоении компьютерного мира. Овладение компьютером благотворно влияет на формирование личности ребёнка и придаёт ему более высокий социальный статус.

Естественная среда развития ребёнка – это игра. Малыша не нужно учить или заставлять играть. Он играет спонтанно, с удовольствием, не жалея времени и не преследуя определённых целей. Поэтому имеет большое значение разнообразие детских игр, в том числе и компьютерных, в которых ребёнок мог бы выдумывать всё новые повороты сюжета и принимать на себя разные роли, развивать воображение.

Развивающие игры и упражнения можно посмотреть по адресу:

- <http://school.ciit.zp.ua/small/index.html>
- <http://www.rusedu.info/CMpro-v-p-3.html>
- <http://www.ruskid.ru/logika.html>
- <http://iemcko.narod.ru/4380.html>

Рекомендации психологов:

- Игровые компьютерные задания должны быть незначительными по времени. Следовательно, предпочтение стоит отдавать небольшим по объему играм, либо играм, предполагающим выполнение задания по определенным этапам с последующим сохранением полученных результатов.
- Если ребенок уже умеет читать и использует печатный компьютерный текст, то размер шрифта должен быть не менее 14, цвет шрифта всегда должен быть черным, а цвет экрана белый. В цветовой гамме можно периодически использовать желто-зеленые тона.
- Обязательно обращайтесь внимание на признаки утомления ребенка во время занятий за компьютером, т.к. в этом случае надо как можно быстрее прервать работу, чтобы избежать негативных последствий. Об утомлении ребенка свидетельствуют следующие признаки - потирание глаз и лица, зевота, отвлекаемость от задания, хаотичные движения, приближение к монитору, нарушение правильной посадки за столом, капризность и пр.
- После окончания работы за компьютером для профилактики нарушений зрения и снятия напряжения с глаз и мышц всего тела рекомендуется выполнять несложную гимнастику для глаз и определенные двигательные упражнения.

Несложные двигательные упражнения

на снятие напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса и рук:

- попросите ребенка потянуться, сидя спрятать руки за спиной, посмотреть перед собой;
- затем, сделать повороты головы в правую и в левую стороны;
- потом сделать движения плечами назад, расслабить руки и потрясти ими вниз.

Гимнастика для глаз

<i>Упражнение 1</i>	не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз.	Повторить 2 раза подряд.
---------------------	---	--------------------------

Упражнение 2	стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца.	Повторить 5 раз подряд.
Упражнение 3	делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы	Повторить по 5 раз.
Упражнение 4	"Выписывание" глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее.	Повторить по 5 раз в каждую сторону.
Упражнение 5	стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть.	Повторить 5 раз подряд.

Рекомендации психологов:

- Никогда не превращайте компьютер в средство поощрения или наказания. Вы же не заберете у ребенка конструктор за плохое поведение, для него компьютер – это в первую очередь игрушка. Ваши запреты и наказания ничего кроме агрессии в ответ не вызовут.
- Соблюдение несложных рекомендаций позволит вам сохранить психическое здоровье вашего ребенка и одновременно открыть для него мир безграничных возможностей для развития.
- Работа ребенка за компьютером должна проходить всегда только под строгим контролем со стороны взрослых.

На самом деле компьютер сам по себе не плох и не хорош. Это прекрасный инструмент, который способен сделать жизнь ребенка интереснее, насыщеннее, ярче и который может помочь ему освоить массу умений и найти множество друзей.

Но для того, чтобы компьютер все это смог дать ребенку, он не должен становиться единственным доступным ему развлечением и единственным другом.

Задача родителей – помочь ребенку выстроить правильные отношения в этой области. И ждать, что ребенок разберется сам, не стоит, ведь польза и вред компьютера в том и состоят, что он увлекает. Поэтому надо формировать у ребенка различные увлечения, что и позволит ему стать гармонично развитой личностью, которой компьютерные технологии помогают, а не поработают.

Ребенок и чужие люди



В реальной жизни можно избежать многих бед, если ребенок научен тому, как вести себя при разговоре с незнакомцем. Безусловно, на каждую жизненную ситуацию выдача готового рецепта поведения невозможна.

Но обучить ребенка вовремя распознать потенциальную опасность и избежать ее - это задача, которую родителям надо ставить перед собой так же, как и обучение ребенка ежедневной чистке зубов и мытью рук.

Во- первых, разъясните малышу, что незнакомец - это тот взрослый, кого ваш ребенок не знает. Даже если взрослый заявляет, что знаком с ним самим или с его родителями - это чужой человек, и ему доверять нельзя.

Во- вторых, познакомьте ребенка с правилом, как следует поступать, если к нему на улице обращаются незнакомые «дядя» или «тетя». В этой ситуации действует жесткое правило - не разговаривать с ними вообще! Объясните ребенку, что взрослые люди с вопросами должны обращаться к взрослым людям, а не к малышам. При обращении незнакомца лучше промолчать и уйти к родителям. Нормальный взрослый такую реакцию поймет, а человека с недобрыми намерениями это может остановить.

В – третьих, - это запрет брать любые вещи или угощение от незнакомцев. Предложение пойти посмотреть что-либо или куда-нибудь должно быть для детей сигналом о самых плохих намерениях взрослого.

В четвертых, - никогда не открывай дверь незнакомым людям. Никому не открывать! Проиграйте с ребенком возможные ситуации: пришел сантехник или человек просит помощи, объясняет, что это срочно. Предложите ему позвонить в квартиры соседей. Пусть ему помогут взрослые. «Мне не разрешают!» - вот что должен отвечать ребенок.



Нельзя!	Надо!
<p>1. Оставлять детей одних без присмотра - это может привести к несчастному случаю.</p>	<p>1. Научить ребенка защищаться при нападении незнакомца: убежать, царапаться, кусаться, отбиваться; кричать, привлекая к себе внимание: «Это не мой папа! Это чужая тетя! Позвоните папе по телефону...»; бежать в людное место (магазин, аптеку) и обратиться за помощью к людям в форме (полицейскому, охраннику, пожарному и т.д.).</p>
<p>2. Запугивать детей дядями с мешком в качестве наказания. В случае если ребенка схватит незнакомец, то от страха он может и не сообразить, что происходит. Будет думать, что его наказывают за плохое поведение.</p>	<p>2. Научить ребенка отвечать вежливым отказом в ответ на любую просьбу незнакомца: донести сумку, показать дорогу и пр. В публичном месте дети могут сказать «Попросите, пожалуйста, взрослого» или «Спросите у охранника».</p>
<p>3. Разрешать детям принимать от чужих людей угощение, игрушки или деньги; позволять дотрагиваться до себя; соглашаться идти к незнакомым людям в гости, заходить с ними в лифт или в</p>	<p>3. Научить ребенка просить о помощи. Рассказать, что сотрудники детского сада, полицейские, военные, охранники могут ему помочь. И если он попросит у продавца в магазине телефон,</p>

подъезд.

4. Разрешать садиться в машину к незнакомцу, даже если он говорит, что отвезет ребенка к маме или называет какую-то другую причину («Бабушке внезапно стало плохо, и она попросила отвезти тебя к ней в больницу»).

5. Разрешать открывать входную дверь в квартиру. Пусть это делают только взрослые.

чтобы позвонить домой, скорее всего, ему не откажут. Просите ребенка в случае опасности без колебаний звонить вам. Для этого выучите с ним номер вашего телефона.

4. Чтобы правильно действовать в опасной ситуации, когда ребенок остается один дома, ему очень важно знать телефонные номера полиции, родителей, их друзей, соседей. Лучше всего, чтобы эти номера, крупно написанные, всегда висели возле телефона. Для этого мы предлагаем вам сделать «Листок помощи». Заранее обсудите с ребенком, кому он должен позвонить в первую очередь.

Заполните вместе с ним этот «Листок помощи»

ДОМАШНИЙ АДРЕС

НОМЕР ПОДЪЕЗДА

КОД ЭТАЖ

ДОМАШНИЙ ТЕЛЕФОН

МАМА

ПАПА

ДРУГИЕ РОДСТВЕННИКИ

СОСЕДИ

ПОЛИЦИЯ
02

СКОРАЯ ПОМОЩЬ
03

ПОЖАРНАЯ ПОМОЩЬ
01

ПОЛИКЛИНИКА

Теперь в любой ситуации малыш будет знать, куда обратиться

Обучение ребенка общению с чужими людьми



Наиболее трудным и волнующим вопросом, касающимся детской безопасности, является для родителей обучение ребенка правильному поведению с незнакомыми людьми.

Никто из взрослых не хочет загубить природную детскую общительность и вырастить параноика, с недоверием относящего к каждому встречному на улице. К счастью, вам нет необходимости запугивать ребенка ради его безопасности. Маленький ребенок не нуждается в знании таких страшных вещей как киднеппинг, убийства и изнасилования. Ваши ночные кошмары не должны стать его ночными кошмарами.

Родителям надо иметь в виду, что 90% случаев насилия над детьми совершается людьми, которых ребенок знал до этого. В большинстве случаев преступники используют заманивание и обман, и редко применяют силу.

Существует одно единственное **правило**, которое малыш должен знать, и которому он должен неукоснительно **следовать**:

Вы (или доверенное заботиться о ребенке лицо: папа, бабушка, дедушка, няня, воспитатель в детском саду) должны всегда знать, где он находится в любой момент времени.

Если, например, ваши соседи приглашают ребенка в гости посмотреть мультфильмы, или незнакомый дядя на улице просит его о помощи, то он обязательно должен сначала спросить разрешения у вас. Куда бы он не пошел, он должен сначала поставить вас в известность.

Правило: "Никогда не заговаривай с незнакомыми людьми!" не работает хотя бы потому, что если, вдруг ребенок потеряется, ему придется обратиться за помощью к незнакомым людям.

Если ребенок потерялся?

В этой ситуации научите его обращаться за помощью только к женщинам. Почему?

Во-первых, гораздо меньше вероятность, что женщина окажется педофилом.
Во-вторых, как показывает практика, большинство женщин, к которым обратился за помощью потерявшийся ребенок, бросают все свои занятия и не успокаиваются, пока не помогут малышу.

Большинство мужчин, к которым обратился за помощью потерявшийся ребенок, поступают иначе. Например, среднестатистический мужчина вполне способен на то, чтобы посоветовать потерявшемуся в магазине ребенку самому найти охранника и обратиться к нему за помощью. В то время как женщины примут активное участие в помощи ребенку.

"Если ты потерялся, обращайся за помощью к женщине"

это правило работает, потому что оно практичное (обычно, всегда вокруг есть женщины, к которым можно обратиться) и простое (его легко запомнить и ему легко следовать).

В-третьих, еще лучше, если ребенок обратится за помощью к женщине с ребенком. Также полезно заранее договориться с ребенком, где вы встретитесь в том случае, если потеряетесь. Либо можно договориться, что ребенок никуда не будет уходить с того места, где он потерялся, дожидаясь вас.

Выучите с детьми «Простые правила»

1. Если дядя подойдет и предложит бутерброд, пепси, яблоко, конфет. Говори немедленно «Нет!» .	6. Ситуация знакома? – Ты один остался дома. Вдруг звонок, гостям не верь- Открывать не надо дверь!
2. На вопрос настырной тети «Твоя мама на работе?» Не придумывай ответ. Говори немедленно «Нет!» .	7. Кто там: друг или бандит? Вдруг войдет и навредит? Вдруг под маской друга - зверь? Открывать не надо дверь!
3. Пригласят пойти в кино, в аквапарк и казино, могут показать билет. Говори немедленно «Нет!» .	8. Плачет гость или смеется. Пусть родителей дождетя... Повтори за мной теперь: «Открывать не надо дверь!»
4. Не бери у них игрушку: Куклу, мягкую зверушку, даже детский пистолет. Говори немедленно «Нет!» .	
5. Пусть улыбка широка, и намеки прощенья. Помни мой простой совет. Говори немедленно «Нет!» .	

Домашние обязанности



Почему эта сторона семейной жизни вызывает у нас столько негативных эмоций?

Во-первых, это вопрос справедливости - редко бывает, чтобы нагрузка делилась поровну между всеми в семье. Всегда найдется повод для обид.

Во-вторых, это вопрос столкновения стереотипов и привычек: у взрослых членов семьи (у детей тем более) могут быть очень разные представления об аккуратности или беспорядке.

В-третьих, многие родители испытывают беспокойство: если у ребенка не будет привычки к повседневному труду, умения сделать свой дом уютным, это отразится на его будущей семейной жизни. Особенно эта тревога характерна для родителей девочек. Считается, что они должны быть готовыми постоянно демонстрировать будущим родственникам свои хозяйственные таланты.

Накал страстей по поводу домашней работы можно снизить.

Делим обязанности на всех.

Если в вашей семье это проблема, стоит вернуться вновь к распределению домашних дел между всеми в семье. Обсуждать это лучше на семейном совете, с обязательным участием детей:

- сначала попробуем разделить все обязанности на постоянные и временные;
- теперь выделяем из них специфические мужские, женские и детские обязанности;
- определяем затраты времени на каждого, после этого можем перераспределить объем обязанностей;
- дальше выделяем временные и постоянные поручения для ребенка (исходя из его возможностей, а иногда и желаний).

*Как зафиксировать это распределение и где его поместить
для всеобщего обозрения?*

вопрос вашей фантазии и изобретательности. Можно сделать это совместно, а можно поручить ребенку.

Как заинтересовать ребенка?

- Время от времени он может меняться домашними ролями с другими членами семьи.
- Позволяйте ребенку самому выбирать средства, которые помогают облегчить домашний труд.
- Предоставляйте больше возможностей для творчества в домашней работе.
- Мальчикам стоит поручать домашние дела, в которых используется разнообразная техника, в том числе и кухонная.
- Можно сделать из плотной бумаги большую ромашку с отдельно вырезанными сердцевинкой и несколькими лепестками. На каждом лепестке написать по одному виду домашней работы, интересных и полезных занятий и т.п. (или сделать рисунки). Сделав что-то из перечисленного, ребенок в течение дня сам прикрепляет к сердцевине ромашки соответствующие лепестки. И ему, и родителям сразу видно, что было сделано за день. Если в семье двое (или больше) детей, то каждый делает себе свою ромашку. Можно даже устраивать семейные соревнования, в чьей ромашке к вечеру больше лепестков. Отмечать необходимо не только количество дел, но и качество их выполнения.

Важно, КАК попросить ребенка о помощи.

Важно, как мы просим ребенка о помощи. Это именно просьба, а не требование. Вместо "ты должен" - "ты не мог бы?". Или: "Интересно, сумеешь ли ты..?". Вместо "сделай" - "мне очень нужна твоя помощь".

Как быть, если ребенок забывает о своих обязанностях?

Нужна система напоминаний, причем использовать можно самые разные приемы. Можно сделать большой рисунок дерева с незакрашенными листочками. Каждый раз, выполнив какую-то работу, малыш может закрасить один листочек (начиная с нижних), постепенно все дерево "зазеленеет", а ответственный исполнитель получит какой-нибудь приз.

Поощрения и наказания.

Очень важный вопрос - о поощрениях и наказаниях за сделанную или несделанную работу. Не стоит забывать: когда у человека только начинает вырабатываться новый навык, ему очень нужны поддержка и признание. В какой форме это лучше делать - зависит от склонностей ребенка и от ваших возможностей.

Можно хвалить, делать время от времени небольшие подарки, уделять ребенку больше внимания (ведь, помогая, он сберег ваше время).

Стоит ли платить за помощь по дому?

Не исключено, что в некоторых случаях ребенка можно поощрить и деньгами (при выполнении сложной работы).

Как быть, если ребенок не убирает в своей комнате?

Это доставляет родителям, особенно матерям, нестерпимые мучения. Но ведь в большинстве случаев беспорядок влияет преимущественно на жизнь ребенка. Это ему приходится жить в атмосфере свинарника, испытывать стыд, когда приходят в гости друзья, и затруднения, когда приходится что-то долго искать. Попробуйте убедить себя, что беспорядок на территории ребенка (если у него есть отдельная комната) - это его личная проблема.

И досаждают вам это будет только в тех случаях, когда:

- дверь комнаты оказывается приоткрытой, так что всем видны беспорядок и грязь,
- в комнате скапливается посуда, которая нужна вам на кухне,
- возникает угроза нашествия тараканов или муравьев из-за скопления тарелок с обедками,
- вы знаете, что придут гости, которые захотят заглянуть в детскую (например, бабушка или дедушка)

В этих случаях вы будете с полным правом требовать восстановления порядка.

Как приучить ребенка убирать игрушки

*Все дети изначально очень хотят
помогать родителям и стремятся к
порядку!*

*Они не рождаются ленивыми.
Ленивыми детей делаем мы,
родители.*



- Привычные ритуалы для ребёнка – это основа и надёжность его жизни. Поэтому, если мы хотим, чтобы малыш соблюдал порядок, необходимо включить уборку в режим дня. Тогда она станет такой же привычной процедурой, как мытьё рук или сказка перед сном.
- Старайтесь не переделывать при малыше его работу. Представьте себе, как обидно, когда кто-то начинает заново раскладывать вещи, перемывать пол или посуду, которую ты только что вымыл сам. Не ругайте ребёнка, если он что-то разбил или сделал плохо. Наберитесь терпения – он всему научится. Всегда благодарите малыша за помощь и поддержку.
- Хорошо, если у ребёнка есть своя комната. Но если такой возможности нет, то выделите ребёнку свой маленький уголок, в котором он сам может наводить порядок и даже разбрасывать игрушки по своему усмотрению.
- Заведите в семье правило: проснулся утром (или приготовился вечером ко сну), умылся и «умыл», т.е. прибрал, свою комнату. Пусть у ребёнка выработается чувство ответственности за свой уголок!
- Включите наведение порядка в распорядок дня. Будьте в этом достойным примером своему ребёнку. Наводите порядок с радостью. Можно напевать при этом какие-либо весёлые песенки или включать музыку во время уборки.
- Детскую постарайтесь устроить так, чтобы раскладывать игрушки по своим местам было легко и удобно. Сортировка игрушек – это занятие более осмысленное, чем просто собирать все игрушки в один ящик. Уборка в этом случае превращается в интересную и важную работу, развивающую малыша.

- Для машин попробуйте сделать «гаражи», а для кукол – «домики» из разных коробок, которые можно раскрасить красками, чем-то украсить, и подписать, где, чей «домик».
- Не бросайте малыша один на один с беспорядком. В одиночку даже лёгкий труд может оказаться непосильным. Не бойтесь своей помощью избаловать его. Наоборот, так вы научите ребёнка сопереживать и помогать.
- Превратите уборку в игру.
- Не угрожайте, что выбросите разбросанные игрушки в мусор. Но, если малыш не заботится о них, однажды ночью они могут обидеться и уйти. Потом, конечно, они вернуться, но при условии, что ребёнок даст честное слово заботиться о них.
- Не забывайте хвалить, хвалить и хвалить малыша. Ребёнок должен видеть, что он выполняет работу, необходимую для всей семьи и получать при этом моральную поддержку.
- Ведите себя последовательно. То есть, если вы решили приучать малыша к уборке, то делать это стоит постоянно, а не время от времени.
- Если после долгих напоминаний навести порядок, ребёнок отказывается это делать, а вы не можете больше ждать, выполните его работу сами. Но потом скажите: «Я выполнила за тебя твою обязанность. Какую из моих обязанностей ты предпочёл бы выполнить вместо меня?».
- Если ребёнок уже достаточно большой и у него есть своя комната, позвольте ему самому решать, как и когда в ней наводить порядок.
- Когда ребёнок выполняет свою работу, но делает это не достаточно хорошо, спокойно сообщите ему, что ещё нужно сделать. Объясните, что никакие уговоры, отказы, недовольства на вас не подействуют, пока всё не будет сделано должным образом. Расскажите ему ещё раз о том, что вы считаете хорошей уборкой. Но помните, что стандарты, которые вы устанавливаете, не должны быть чрезмерно жёсткими.
- Не ругайте ребёнка за ошибки. Лучше покажите ему, как их можно исправить. Он должен знать, что любая проблема является решаемой, и что за ошибки он не будет наказан. Это позволит ребёнку чувствовать себя уверенно и выполнять любую работу день ото дня лучше. Помощь вам будет доставлять ему радость, а вы испытаете гордость за своего маленького помощника!

Утомление-одна из причин плохого поведения



Для избежания переутомления необходимо соблюдать режим, но не тот, который описан в книгах, а режим, подходящий именно для Вашего ребенка. Чтобы выработать такой "лично-ориентированный" режим, нужно уметь прислушиваться к своему малышу, вовремя замечать признаки усталости, голода, грусти и т.д. Внимательной маме сделать это несложно.

Признаки утомления, усталости:

- 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, например, при складывании пирамидки, при построении домика из кубиков;
- 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 бегает, прыгает, толкается.

У каждого ребенка есть и свои, индивидуальные признаки усталости. Ребенок может сесть в уголок, смотреть "в себя"; появляются круги под глазами; некоторые маленькие дети начинают слишком эмоционально целоваться и обниматься с близкими людьми.

Среди причин утомления наиболее частые:

- чрезмерная нагрузка на нервную систему (посещение цирка, множество гостей в доме);
- нарушение суточного режима (пропущенный дневной сон, кормление);
- недостаточное пребывание на свежем воздухе;
- слишком жарко и душно в помещении;
- шум;
- необходимость долго ждать;
- плохое освещение.

Сначала ребенок устает, потом утомляется (проявляются вышеописанные признаки), а затем следует переутомление - болезненное состояние, требующее медицинской помощи, могущее привести к проблемам развития (страхи, нервозность, болезненность, тревожность, стойкое нарушение аппетита и т.д.).

Появление утомления зависит от многих причин:

- от возраста: чем младше ребенок, тем быстрее он устает;
- от темперамента: дети-меланхолики и дети-холерики устают быстро, а дети-флегматики дольше адаптируются к новым условиям;
- от состояния здоровья: физически слабый, легко возбудимый ребенок утомляется быстрее; это же относится и к детям, недавно переболевшим или начинающим заболеть;
- от наличия или отсутствия опыта пребывания в различных условиях (как часто общается со сверстниками, ездит в гости к бабушке, к знакомым, находится в общественных местах: цирк, театр, магазин и т.д.);
- от контраста между обстановкой дома и в детском саду (другой режим, требования, питание);
- от разницы отношений взрослых дома и в детском саду. Если дома ребенку все разрешается, его всегда выслушивают, уговаривают, а в детском саду воспитатель строгий, требовательный, может и прикрикнуть, и наказать, то проблемы с усталостью неизбежны;
- от умения окружающих (родителей, педагогов) вовремя объяснить, подбодрить, похвалить, успокоить.

Об отсутствии утомления и переутомления у ребенка говорит глубокий сон, хороший аппетит, бодрое, жизнерадостное настроение, активное поведение. Либо сохранение черт, присущих ребенку в спокойном, бодром состоянии (особенности засыпания, аппетита, поведения, присущие именно данному малышу).

Рекомендации психологов, чтобы избежать утомления:

- Чаще проветривайте комнаты, где ребенок спит, играет.
- Предлагайте новые игрушки, игры.
- Сон помогает восстановить силы, поэтому желательно сохранять дневной сон как можно дольше, но не заставляйте спать, если ребенок не хочет. Он может просто полежать в кровати.
- Чередуйте спокойные и активные занятия.
- Не обрывайте резко занятие, интересное для ребенка.
- Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры
- Не заставляйте ребенка долго ждать.
- Разговаривайте и играйте с малышом.
- Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, общении, познании нового.

Как помочь ребенку, чтобы у него был хороший сон



1. Ребенок должен ложиться и вставать в определенное время. Если вы заметили, что перед сном у него открывается «второе дыхание» и он становится очень беспокойным, можно сдвинуть время отхождения ко сну на позднее или раннее, чтобы приблизиться к биологическому времени засыпания ребенка. Убедитесь, что ребенок действительно хочет спать, перед тем как его укладывать в постель. Иногда родители, укладывая ребенка, руководствуются своими собственными убеждениями, а не его потребностями. Например, некоторые дети могут быть «совами» и иметь более поздние биологические часы засыпания. Такие дети засыпают с трудом, если их рано укладывать.

2. Игры должны быть спокойными и приятными для ребенка. Принятие ванны и рассказывание сказок должны быть непродолжительными. Свет должен быть неярким. Всегда выключайте свет в комнате ребенка перед уходом.

3. Организуйте постоянство условий засыпаний вашего ребенка. Убедитесь, что условия, в которых спит ребенок, комфортные. Лучше всего он спит в прохладной и темной комнате, в спокойной обстановке. Не рекомендуется, чтобы в комнате ребенка находился телевизор.

4. Соблюдайте строгие временные рамки при организации режима. Если ребенок не может уснуть и встает в кроватке, постарайтесь лимитировать свое поведение. Например, определите количество сказок или книг, которые вы читаете. Подходите к ребенку определенное количество раз, после того как уложите его в постель.

Маленькая критическая ситуация

Ребенок просыпается в слезах и зовет вас несколько раз за ночь, потому что ему хочется пить, ему жарко или ему приснился кошмар

Кошмары, страх перед засыпанием у детей - отражение всех тех эмоций и тревог, которые они не могут выразить словами. Наши страхи всегда являются выражением тревог, связанных с будущим. Если дети беспокойные, можно каждый вечер в течение 15 минут играть в игру "облако покоя". Папа или мама, а еще лучше оба, усаживаются на пол вместе с малышом. Предложите малышу представить, что он сдувшийся мячик. Затем попросите его закрыть глаза, медленно сделать глубокий вдох носом и выдох ртом. Повторите десять раз. Важно научить его снимать напряжение со всего тела, успокаиваться благодаря особому ритму дыхания. Скажите ребенку, что в его возрасте другие дети испытывают такие же страхи, им тоже могут присниться кошмары, и это пройдет, когда они вырастут.

Важно также объяснить ребенку, что ночь существует для того, чтобы его тело восстановило силы, его сознание отдохнуло и на следующее утро он был полон сил. Объясните, что папе и маме тоже нужно отдохнуть, но, если ему будет очень страшно, они всегда рядом, в соседней комнате.

Маленькая критическая ситуация

Этим вечером он перепробовал все способы, чтобы лечь спать попозже: он капризничает, требует, чтобы ему почитали еще, не хочет, чтобы вы сразу же выключали свет...

Если это повторяется не слишком часто, можно дать ребенку двадцать дополнительных минут. Четко обозначьте свою позицию: вы поняли, что он хочет побыть с вами подольше, вам это приятно (и это правда!), и вы дарите ему еще какое-то время, чтобы побыть вместе. Но регламент соблюдайте строго, подчеркните исключительность ситуации и установите ограничение: например, расскажите ему одну историю, а не две.

Помните!
Лучший способ сделать детей хорошими —

это сделать их счастливыми.