Вопрос - ответ

***Вопрос – ответ: «Утреннее пробуждение»***

***Вопрос:  «Каждое утро я выдерживаю небольшое сражение в собственном доме. Ребенок не хочет вставать, отказывается одеваться, просит еще минуточку полежать и т. д. Он так долго собирается, что приходится постоянно его подгонять. К тому времени, когда мы выходим из дома, я чувствую себя усталой и раздраженной. Есть ли выход из подобной ситуации»***

***Ответ:* Утро — самое сложное и трудное для ребенка время, требующее от взрослых особенно бережного отношения и внимания. Многие дети и родители начинают утро со своеобразного поединка, потому что не имеют времени для составления элементарного распорядка дня и не прибегают к помощи нескольких приемов, которыми я хочу с вами поделиться:**

* **Составьте распорядок дня и соблюдайте его! Уже через несколько дней утро перестанет приносить вам неприятности. Наберитесь терпения и первые две недели вставайте на 5-10 минут раньше необходимого времени. Потом вы отработаете ритуал пробуждения до автоматизма, и этот запас времени вам уже будет не нужен. Купите будильник для ребенка и научите им пользоваться! Мелодия должна быть приятной и бодрой.**
* **Измените атмосферу пробуждения. Сделайте его радостным, заражайте детей оптимизмом. Включите яркий свет, радиоприемник, ходите по квартире, напевая бодрую мелодию.**
* **В спокойной обстановке обсудите с детьми те действия, которые им нужно выполнять каждое утро. Составьте схему или таблицу сборов. Используйте эту таблицу как напоминание для ребенка.**
* **0чень полезно, если утреннее расписание ребенка будет включать небольшую работу по дому, что-нибудь нужное для всей семьи. Принести почту, накрыть на стол, полить цветы, насыпать корм кошке, покормить рыбок, порезать хлеб и т. д.**
* **Не стоит лишний раз подгонять ребенка. Вместо этого сообщите ему, сколько сейчас времени и когда он должен быть готов. «Сейчас 7.40, через десять минут ты должен закончить завтрак и идти одеваться».**
* **Установите срок для выполнения какого-нибудь промежуточного этапа сборов. Это может быть, например, завтрак в 8.00. Чтобы показать ребенку, что он еще не выполнил того, что нужно сделать до завтрака, используйте прием невербального напоминания — переверните тарелку, уберите прибор со стола, выключите телевизор и т. д.**
* **Постарайтесь как можно больше делать не утром, а вечером. Допустим, приготовить одежду, собрать портфель и убраться в комнате — лучше с вечера, тогда утром останется время на спокойное пробуждение.**
* ***Никогда не делайте за ребенка то, что он может сделать сам! Научите его, а не показывайте, как это умеете делать вы. Есть большой соблазн для взрослых: быстро собрать портфель, надеть одежду, обуть, причесать, накормить и вытолкнуть за дверь. Но важен не результат, а опыт, который получает ребенок. Потратьте на выработку самостоятельности 15 минут в день, и вы получите результат длиною в жизнь.***

**Бывают обстоятельства, когда родители действительно вынуждены одевать ребенка, чтобы не опоздать на работу, в детский сад или в школу. Это вполне приемлемо, если вы проспали и действительно опаздываете. Однако подобные обстоятельства должны являться исключением, но ни в коем случае не правилом.**

***Не забывайте говорить друг другу: «Доброе утро!»***

***Вопрос – ответ: «Детская истерика, крик, припадки»***

***Вопрос:* *«Как справиться с детской истерикой? Я говорю не о простом крике, нет! В нашей семье истерика иногда превращается в истерические припадки: ребенок задыхается, бьется головой об пол, бросается на пол и сучит ногами, его лицо краснеет, а руки сжимаются в кулаки. Много раз мы пытались не обращать на это внимание, но смотреть на него в таком состоянии больно. Получив свое, ребенок сразу успокаивается и на какое-то время становится прямо-таки ангелочком. Я со страхом жду, что будет дальше».***

***Ответ:*«Уж сколько раз твердили миру...» *Игнорируйте!* Проявите терпение и выдержку! Нельзя поддаваться требованиям ребенка, которые тот предъявляет в виде истерик, крика или припадков!**

**Подобное поведение малыша преследует несколько целей: добиться вашего внимания, получить желаемое вознаграждение, продемонстрировать свою власть над вами. Если ребенку удалось добиться своего с помощью истерики, он будет прибегать к этому способу все чаще и чаще. Обычно дети закатывают сцены именно мамам, в крайнем случае, когда присутствуют оба родителя, и почти никогда подобных историй не происходит наедине с папами. Почему? Может, ребенок понимает, что мама быстрее и легче сдается?**

***Бороться с истерикой надо терпением и спокойствием*.**

***Помните, что истерики — это временное явление. С возрастом они обязательно прекратятся.***

**Если во время припадка ребенок начинает задыхаться — проявите спокойствие. Не бросайтесь его спасать, не тормошите и не суетитесь. Иногда дети доводят себя буквально до обморочного состояния. На это тяжело смотреть, но будет еще тяжелее, если вы пойдете в этот момент на поводу у ребенка.**

**В возрасте 1-3 лет у малыша может появиться, привычка биться головой об стену, если ему не дают того, что он хочет. *Не волнуйтесь.* Если во всех остальных случаях ребенок ведет себя совершенно нормально, лучше не обращать внимания на его выходки, *а наоборот — полностью их игнорировать.***

**Если ребенок имеет привычку разбрасывать во время истерики вещи, вы можете просто забрать их из его рук и дать взамен безопасную мягкую игрушку или подушку.**

***Истерики часто случаются, если*ребенок не выспался, голоден или очень устал. В таком случае примите на себя часть вины и не допускайте подобных ситуаций впредь.**

***Некоторых детей надо просто обнять, прижать к себе и поцеловать*. Скажите: «Я здесь, я тебя люблю». Если истерика находится в начальной фазе — попробуйте отвлечь ребенка, например, предложите ему пойти погулять, дайте яблоко, поставьте какой-нибудь мультфильм. Используйте такой метод воспитания, как лишение внимания. Едва ребенок начал истерику — вставайте и выходите из комнаты.**

***Используйте такой метод, как игнорирование.* Вы можете находиться с ребенком в одном помещении (машина, рабочий кабинет, холл поликлиники и т. д.), но не разговаривайте с ним и не смотрите на него. Не ждите немедленного эффекта. Ребенок, увидев, что вы остались невозмутимы, может утроить свои попытки. Именно тут вам и нужно проявить силу воли, чтобы не обращать внимания на эти вопли: ни жеста, ни взгляда, ни слова.**

***Если истерика началась в общественном месте* (магазин, гости, транспорт), постарайтесь вывести его из помещения. Возьмите ребенка на руки (если это возможно) и идите на улицу. Поставьте на тротуар или посадите на лавочку. Скажите: «Кричать в помещении неудобно, ты мешаешь другим людям. Ну а здесь ты можешь кричать сколько душе угодно».**

***Не обращайте внимания на реакцию окружающих.* Любой взрослый человек, имеющий детей, хоть раз, но оказывался на вашем месте и все понимает, остальные же вам просто посочувствуют, если вы находитесь дома или гуляете с ребенком в парке, используйте метод «присоединение»: сядьте рядом и «лейте слезы» вместе с ребенком; постепенно успокаиваясь, вы заставляете ребенка следовать за вами. После того как малыш успокоился, обнимите его и поцелуйте.**

***Когда истерия закончится, вы должны вести себя так, будто ничего не случилось. Если вы выдержите такое напряжение и сможете неукоснительно следовать этому правилу, через какое-то время вы заметите, что ваш малыш устраивает истерики все реже и реже.***

***Вопрос – ответ: «Как отучить ребенка грызть ногти»***

***Вопрос:* *«У меня такой вопрос. Моей дочери 3 года. Во время просмотра телевизора, вне зависимости от того, что она смотрит, она постоянно грызет ногти. Замечания ей делать бесполезно; о красоте ухоженных рук тоже говорила ей, красила ей ногти бесцветным лаком, но все бесполезно. Не знаю, что и делать. Может быть, вы посоветуете, как избавиться от этой привычки ?»***

***Ответ:* Привычка грызть ногти очень распространена, причем не только среди детей, но и среди взрослых. Приблизительно около 1/3 детей в возрасте от 7 до 10 лет и ровно половина подростков грызут ногти. Принято считать, что причина возникновения данной дурной привычки — стресс. Часто дети грызут ногти, теребят волосы, дергают себя за ресницы или кусают губы, пытаясь снять нервное напряжение. В коем случае нельзя бить ребенка по рукам! Определите первоначальную причину возникновения стресса и попытайтесь ее устранить. Чаще гуляйте, посещайте бассейн, уделите время здоровью и правильному питанию ребенка. Выявите ситуацию, которая провоцирует эту вредную привычку, и постарайтесь либо устранить ее, либо изменить. Можно уменьшить время сидения ребенка перед телевизором, заменить просмотр телепередач походом в кино и т. д. *Главное — изменяйте ситуацию, а не поведение ребенка.***

**Попробуйте заменить привычку грызть ногти другой привычкой. Предложите ребенку во время просмотра телепередачи заниматься еще какой-нибудь деятельностью, например, вязать, рисовать, перебирать крупу, на худой конец, грызть семечки. *Главное — руки должны быть заняты.***

**Если ребенок забылся и снова грызет ногти — не ругайте его! Спокойным и ласковым голосом сделайте замечание, положите руку на ладонь, похлопайте по плечу. Можно покрывать ногти специальным покрытием с горьким привкусом, которое выпускают для тех, кто грызет ногти. Приобрести этот лак можно в аптеках.**

***«Привычка есть привычка, ее не выбросишь за окошко, а можно только вежливенько, со ступеньки на ступеньку, свести с лестницы». Марк Твен***

***Вопрос – ответ: «Уборка игрушек»***

***Вопрос:* *«Я часто буквально сражаюсь с ребенком за порядок в комнате. Ему уже 5 лет, и я думаю, что такая обязанность, как убрать игрушки, уже вполне ему по силам. Однако сын никак не хочет сам наводить порядок, и каждый раз приходится ругаться и делать ему  выговор, прежде чем он начнет убирать за собой разбросанные повсюду игрушки. Есть ли возможность решить эту проблему?»***

***Ответ:* Ребенок не рождается аккуратным, это качество прививается ему в процессе воспитания. Безусловно, в возрасте 5 лет ребенок уже обязан убирать на место игрушки после игры. Не стоит сердиться и расстраиваться, все дети проходят через период «хрюшек», другой вопрос, какой опыт они приобретают в процессе взросления. Вы учили малыша убираться? Вот несколько приемов, которые помогут вам решить эту проблему.**

***Не убирайте игрушки сами, только вместе.* Это придется делать до школы. Аккуратность не бывает инстинктивной. Нужно учить ребенка ответственности. *Не кричите, не оскорбляйте ребенка, если он не убрался в комнате. Молча посмотрите на ребенка и медленно, очень показательно, начинайте делать это. Потом попросите о помощи.***

***Выключите все,* что может помешать работе (телевизор, компьютер), и включите магнитофон с бодрой музыкой. Пусть эта музыка будет сигналом к уборке.**

***Пообещайте ребенку,* что после уборки пойдете в парк, в кино, в кафе и т. п. Пусть хотя бы иногда будет хорошая перспектива.**

***Скажите ребенку,* что, если он не будет убираться сам, это будете делать вы, но тогда он не сможет играть в эти игрушки несколько дней (ровно столько, сколько ему лет).**

***Не читайте нотаций, просто твердо следуйте тому, что сказали. Не бросайте слов на ветер.***

**Если ребенок не скучает без своих игрушек, вы можете обсудить с ним возможность отдать игрушки в детский сад или в церковь. Сделайте это обязательно, если придете с ребенком к такому соглашению.**

**Не покупайте ребенку много игрушек. Ежемесячно делайте ревизию и удаляйте лишние игрушки.**

***Если вы покупаете ребенку игрушку, дайте ему возможность самому заплатить хотя бы маленькую часть из карманных денег. Поверьте, отношение к игрушкам резко изменится,* как только малыш израсходует хотя бы 3 рубля из собственной копилки.**

***В среднем в зоне доступности одновременно должно находиться не более 10 игрушек.* Если у вас больше, уберите часть в коробки и поставьте в недоступное место, через 2 недели вновь достаньте и поменяйте игрушки.**

**Разделите игрушки на группы: для улицы, для ванной, для кухни, для детской комнаты.**

**Выделите место для игры в каждой комнате. Приготовьте коробки для игрушек вместе с ребенком и поставьте их на видном месте в детской. Дети редко хотят быть одни, когда играют.*Позволяйте ребенку переносить коробку с игрушками из комнаты в комнату, но настаивайте на том, что он обязан убрать коробку на место после окончания игры.***

**Есть такие виды игр, убирать которые не стоит вообще: шашки и шахматы. *Научите детей играть в эти игры* и оставляйте регулярно партию на столе для обдумывания. Чем старше будет ребенок, тем интереснее наблюдать за ходом игры. Иногда партии длятся неделями. Конструктор и пазлы следует держать в отдельных коробках и убирать сразу после окончания игры. Пазлы лучше наклеивать на плотный картон и вставлять в рамки. Со временем можно устраивать целые выставки самодельных работ. Скажите об этом ребенку, и он отнесется к ним бережно.**

**Иногда в комнате ребенка можно найти совершенно неожиданные предметы: камни, пробки, веточки, фантики, пустые флакончики и т. д. Не спешите выбрасывать эти вещи. *Выделите для мелочей отдельную коробку и только вместе с ребенком перебирайте эти сокровища. Именно эти мелочи чаще всего бывают для него самыми ценными.***

***Вопрос – ответ: « Учеба в пятилетнем возрасте»***

***Вопрос:* *« Ребенку 5 лет. Как сделать, чтобы он хорошо учился в школе?»***

***Ответ:* Замечательно, когда родители заранее готовятся к поступлению в школу. Уже в 5 лет вы можете заложить основу успешного обучения вашего ребенка в дальнейшем. Готовя сына или дочь к школе, следует обратить внимание на следующие моменты.**

**•                   Занятия по развитию навыков чтения, письма счета лучше начинать еще до школы, это позволит ребенку прийти в школу уже подготовленным. В первом классе это облегчит ему усвоение программы, он будет чувствовать себя более успешным, что создаст благоприятный эмоциональный настрой и поможет адаптироваться к новым условиям. Но важно, чтобы ребенок не был перегружен, занятия с дошкольником должны проводиться в игровой форме.**

**•                   Обратите внимание на то, как ваш ребенок общается с другими детьми, достаточно ли у него контактов, может ли он без стеснения выступить перед другими, умеет ли решать конфликтные ситуации со сверстниками, знакомиться и заводить друзей. Дети, не имеющие достаточного опыта общения до школы, при поступлении в первый класс могут испытывать трудности в налаживании отношений с одноклассниками, что непременно скажется и на учебе.**

**•                   К моменту поступления в школу у ребенка должно быть сформировано точное представление о том, что ему предстоит. Ориентируйте ребенка на то, что школа — это новый, интересный, увлекательный и важный этап в его жизни. Вместе поиграйте в школу, посмотрите детские фильмы про школьников, почитайте и обсудите рассказы о школьной жизни. Чтобы создать позитивный настрой перед учебой, вместе с ребенком выберите красивые школьные принадлежности.**

**•                   Не забудьте о том, что будущему первокласснику важно иметь ц навыки регуляции своего поведения — умения выполнять инструкции, работать в группе, чередовать отдых с делом. Если ребенок недостаточно самостоятелен, привык к безграничному вниманию только к нему одному, его тоже ждут серьезные испытания. Обратите внимание на развитие навыков управления поведением еще до школы.**

**•                   Серьезно подойдите к выбору школы, в которую будет ходить ваш ребенок. Заранее познакомьтесь с учителем, узнайте отзывы других родителей, чьи дети уже ходят в эту школу.**

**•                   Посоветуйтесь с педагогом и психологом относительно того, школу с какой направленностью лучше выбрать, к чему у ребенка есть способности и склонности.**

**•                   Если есть возможность, запишите ребенка на занятия по подготовке к школе при выбранном вами учебном заведении. Это позволит будущему школьнику освоиться, познакомиться с ребятами и учителями. Он будет чувствовать себя намного комфортнее, когда пойдет в первый класс. А полученные навыки и знания помогут ему в обучении.**

**В первое время в школе для ребенка особенно важны ваша поддержка и заинтересованность. Больше хвалите его за успехи и прилежание, старайтесь по возможности избежать наказаний за неудачи. Лучше подбодрите ребенка, объясните ему сложное задание, помогите найти решение проблемы. Не ждите, что ваш первоклассник сразу начнет получать одни пятерки.**