

### Вопрос – ответ: «Утреннее пробуждение»

Вопрос: *«Каждое утро я выдерживаю небольшое сражение в собственном доме. Ребенок не хочет вставать, отказывается одеваться, просит еще минутку 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 бодрящую 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.
- Очень 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 длиной 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 обращайтесь 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 вежливо, 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. *Позвольте 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 делятся 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 учебной, вместе с ребенком выберите красивые школьные принадлежности.
- Не забудьте о том, что будущему первокласснику важно иметь 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.

*Самое главное, чтобы он с удовольствием ходил в школу и ему нравилась учеба.*

### **ГИПЕРАКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНИКА**

**Вопрос:** *«Моему сыну 7 лет. В этом году он пошел в школу, и сразу на нас свалилась масса проблем. Учитель жалуется на неусидчивость, повышенную подвижность и рассеянность ребенка. Он не может ни минуты усидеть на месте, постоянно задает вопросы, во время урока встает и ходит по классу, поет песни, поднимает руку, но не отвечает, если его спрашивают. Классная руководительница посоветовала нам пройти обследование у невропатолога. Она считает, что наш малыш - гиперактивен, а это требует лечения. Я всегда считала, что в основе подобного поведения лежит обычная активность мальчика. Есть ли необходимость обращаться к врачу, если в ребенке столько энергии?»*

**Ответ:** Абсолютно правы, не всякого подвижного или возбужденного ребенка следует относить к гиперактивным. Часто в эту категорию записывают упрямых, непослушных, быстро утомляемых, подвижных, шумных и нетерпеливых детей. То, что ребенок становится как заводной, давая выход своей скуке, вовсе не признак гиперактивности. Ребенок,

имеющий мотивированные отклонения в поведении, тоже не относится к разряду гиперактивных. Определить, является ли ваш малыш гиперактивным, может только врач. Однако есть ряд симптомов, на которые родителям следует обратить внимание. Симптомы эти почти всегда появляются до 7 лет, обычно года в четыре. Средний возраст при обращении к врачу – 8-10 лет: в этом возрасте Учеба и работа по дому начинают требовать от ребенка самостоятельности, целеустремленности и сосредоточенности.

Детям более раннего возраста диагноз при первом обращении обычно не ставят, а ждут несколько месяцев, в течение которых симптомы должны сохраняться. Это позволяет избежать диагностических ошибок.

### ***Как же проявляется гиперактивное поведение?***

Вам следует обратиться к специалисту, если в поведении ребенка присутствует более 6 симптомов из 9:

- / беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, ребенок постоянно крутится как юла и ведет себя так, будто у него внутри моторчик;
- / ребенок встает со своего места в классе во время уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте;
- / он проявляет бесцельную двигательную активность: бегаем, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это совершенно неуместно;
- / он совершенно не может тихо и спокойно играть сам собой;
- / ребенок болтает без умолку;
- / он отвечает на вопросы, не задумываясь и не выслушав их до конца;
- / ребенок мешает другим играть или заниматься, он пристаёт к взрослым (например, постоянно вмешивается в беседы);
- / подобное поведение длится не менее 6 месяцев;
- / гиперактивность проявляется как минимум в двух местах (например, дома и в садике или школе).

Врач не имеет права ставить диагноз «гиперактивность», основываясь только на этом наборе симптомов, обычно специалист рекомендует пройти дополнительное обследование мозговой деятельности: ЭЭГ, ЭХО ЭГ или УЗДГ.

### ***Предположим, в результате медицинского обследования диагноз «гиперактивность» подтвердился. Что делать ?***

*Режим.* Гиперактивному ребенку, как никакому другому, требуется четкий режим дня, сбалансированная диета и обязательный дневной сон.

В питании избегайте таких продуктов, как: шоколад, конфеты, лимонад, пирожные, торты, консервы, сухие колбасы. Прием пищи должен проходить в четко определенное время, но соответствовать суточным биоритмам



ребенка. *Не позволяйте делать перекусы!* Разделите прием пищи на 6 частей: завтрак, второй завтрак или полдник, обед, полдник, ужин, сонник. Не перегружайте ребенка едой, не заставляйте съесть все до конца. *Придерживайтесь принципа: плохо позавтракал, лучше пообедает.* При составлении распорядка дня уделите особое внимание прогулке. Ребенок должен находиться на улице максимальное количество времени. *Гулять с ним надо в любую погоду.* Пребывание на свежем воздухе способствует улучшению работоспособности мозга, что приводит к улучшению внимания, памяти ребенка, а это так необходимо гиперактивному малышу! *Предоставьте ребенку на улице максимум свободы. Пусть он бегает и прыгает, пачкается, ходит по лужам, стучит палкой по столбу и т. д. Его энергия должна находить выход.*

Старайтесь составить расписание таким образом, чтобы активные и спокойные виды деятельности сменяли друг друга с частотой 15-30 минут. Исключение составляет только сон.

Даже в младшем школьном возрасте гиперактивным детям обязательно нужен дневной сон. Его продолжительность должна составлять от 2 до 4 часов. Постарайтесь выработать определенный ритуал отхода ко сну. Ему должен предшествовать прием теплой ванны с успокаивающими травами. *Даже в холодное время года старайтесь купать ребенка в ванне (не под душем!) не реже 2 раз в день по 5-15 минут.* Вода оказывает чрезвычайно успокаивающее действие на гиперактивных детей.

Пока малыш засыпает, посидите с ним рядом, почитайте ему сказку, погладьте по руке, положите с ним рядом на ночь его любимую игрушку. Можно сделать ему перед сном расслабляющий массаж.

### ***Как исправить поведение ребенка?***

Не прибегайте к физическому наказанию! *Если есть необходимость, поэтапно используйте методы: предупреждение, игнорирование, тайм-аут, «тихое место» (спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка).*

Чаще хвалите ребенка и, напротив, старайтесь не обращать внимания на мелкие нарушения дисциплины. *Гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям.*

Заведите дневник самоконтроля, используйте балльную или знаковую систему для оценки и самооценки ребенком своего поведения. Продумайте систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение.

*Составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену. Постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком; не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время; не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям; помогайте ребенку приступить к выполнению*

задания, так как для него это - самый трудный этап. Не давайте одновременно несколько указаний. Задание должно быть коротким и ясным. Для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

/ лишение удовольствий, лакомства;

/ запрет на приятную деятельность: компьютерные игры, просмотр телепередач;

/ прием «выключенного времени» (угол или скамья штрафников, досрочное укладывание в постель).

***Гиперактивность*** - это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики; она требует своевременной и комплексной коррекции: психологической, медицинской и педагогической.