

Маленькие, но эффективные советы для заботливых родителей

Как говорить ребенку «нет».

Самое главное правило – до 2,5–3 лет любой запрет должен быть оправдан. Оправдание в этот период одно, главное: все, что опасно для жизни, – запрещено. Нам, конечно, очень хочется привить ребенку хорошие манеры – рассказать, например, что нельзя стягивать с педиатра бусы или залезать в чужую сумку, но, к сожалению, понять этого он сейчас не может (как и разграничить «мое» и «чужое»). Кроме того, у ребенка в этом возрасте преобладает кратковременная память. Он не сопоставляет ситуации и не ищет сходства. То, что нельзя засунуть пальцы в розетку дома, совсем не означает, что это нельзя сделать в гостях. Потому снова правило – один запрет должен действовать всегда и везде!

При этом запретов не должно быть много.

Лучшая форма демонстрации запрета – это язык вашего тела. Делайте достаточно строгое лицо, грозите пальцем. Не кричите, но говорите всегда твердо и уверенно. Если в ответ на ваши действия ребенок заплакал – не жалейте его: этот плач – закрепление услышанного.

Учите ребенка (и себя) выразить гнев в приемлемой форме.

Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).

Предложите воспользоваться «чудо–вещами» для выплескивания негативных эмоций:

- чашка (в нее можно кричать);
- тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);
- листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);
- карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);

- пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);
- подушка «Бобо» (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.



Как научить ребенка отстаивать свою точку зрения.

Очень часто в том, что дети не могут отстаивать свою точку зрения, и отказываться от того, что им не нужно, виноваты их родители, которые с детства навязывают им свои взгляды на жизнь и абсолютно не прислушиваются к их мнению.

Для того, чтобы научить ребёнка твердо стоять на своём, нужно придерживаться противоположной воспитательной тактики. С малых лет приучайте ребёнка высказывать обо всём на свете своё собственное, а не навязанное кем-то мнение.

Всячески поощряйте и поддерживайте его, если это мнение не соответствует и противоречит вашим собственным взглядам на жизнь, всегда прислушивайтесь и серьёзно относитесь к его точке зрения. Пусть не просто высказывает своё мнение, но и аргументирует его, доказывая свою правоту, не взирая ни на какие авторитеты и мнение большинства людей.

Вещи, которыми мы обижаем наших детей.

- Когда не понимаем, и даже не хотим понять
- Когда не поддерживаем
- Когда сравниваем с другими детьми
- Когда насмехаемся над ними
- Когда обижаем необдуманно словами
- Когда орём и выходим из себя
- Когда игнорируем

Полезность пения колыбельных.

Пение колыбельных песен во время беременности очень полезно для малыша: улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем развивающегося человечка, гармонизируется работа плаценты, кровообращение в ней. Кроме того, после рождения малыш скорее начнет узнавать мамин голос и быстрее начнет «гулить».

- У кормящих мам, которые поют своим детям колыбельные песенки, улучшается лактация и формируется более тесная эмоциональная связь с малышом.
- Дети, которым поют колыбельные песни, раньше начинают произносить звуки, «гулить», у них быстрее развивается гортань, а следовательно и речь.
- Дети, которым мамы пели колыбельные песенки, меньше подвержены психическим расстройствам, они более спокойны, а уровень интеллектуального развития у них выше, чем у сверстников, которым не пели колыбельных.

Главная причина вредности – привлечение внимания.

Ребенку постоянно нужны любовь, забота, мамино одобрение, признание и эмоциональная близость с родителями. Все, что он делает – он делает для вас!

Если эмоциональный контакт нарушен, если вы мыслями большую часть времени находитесь вне дома и не с малышом, придет время, когда он капризами и шалостями потребует обратить на себя внимание. Не важно, что это внимание будет в форме маминого недовольства. Для ребенка главное – результат.

Постарайтесь более качественно проводить время с малышом. Во время совместных игр будьте всеми мыслями с ребенком. Ну и обнимайтесь чаще.

Ошибки родителей в воспитании мальчиков.

- Чрезмерно опекают. Родителям, а особенно мамам, так хочется оградить ребенка от всего. Многие мамы ощущают ребенка буквально частью себя. Однако это мешает становлению личности мужчины в будущем, когда взрослый мужчина остаётся зависимым от мамы.
- Воспитание в стиле "Ты же мужчина". Это приводит к тому, что характер деформируется в сторону подавления эмоции, пассивной позиции и скованности.
- "Не будь как отец". Главная и самая чудовищная ошибка матерей - говорить при сыне о мужчинах, а особенно об отце в уничижительном тоне. Отец - часть мальчика, и получается, что плохая его часть. Тогда у мальчика возникают проблемы с самооценкой и самоощущением.

Новые рекомендации ВОЗ по количеству экранного времени для детей.

По данным ВОЗ, дети в возрасте до года не должны вообще пользоваться такими гаджетами. ВОЗ говорит, что маленькие дети находятся в состоянии чрезвычайно быстрого развития, и экраны могут быть настолько разрушительными для этого, что их нужно полностью исключить. Они также предлагают очень редкое время показа на второй год жизни ребенка.

Для детей в возрасте от двух до четырех лет — до часа в день, вероятно, хорошо, но не более того. Причины не имеют значения, используются ли экраны для развлечения, обучения или просто для отвлечения детей, когда их родители заняты или отдыхают. Экраны мешают развитию детей, и они должны быть чрезвычайно ограничены для самых маленьких детей.

Три шага по пресечению нытья.

1. Всякий раз, когда ребенок «включает» хныканье, скажите ему с улыбкой (чтобы дать понять, что вы не сердитесь): «Мне жаль, но у тебя сейчас такой плаксивый голос, что мои уши не могут хорошо слышать. Поэтому, пожалуйста, повтори это еще раз голосом большого мальчика/девочки».

2. Если ребенок продолжает ныть, приложите ладонь к уху и повторите с улыбкой: «Я знаю, что ты что-то говоришь, но мои уши отказываются работать. Не можешь ли ты, пожалуйста, сказать то же самое голосом большой девочки/мальчика?»

3. Если после двух ваших просьб ребенок все еще хнычет, пожмите плечами и отвернитесь, игнорируя его запросы, пока он не выразит свое пожелание без нытья.

Ваша цель в том, чтобы постепенно вырабатывать разумное поведение, поэтому важно отмечать и вознаграждать любые первые усилия со стороны ребенка.

Как быстро одеть ребенка зимой на прогулку.

- Создайте интерес у ребенка. Если есть цель - для чего ребенку нужно выйти на улицу - она будет двигать процесс.
- Поощрение самостоятельности- уважительная похвала.
- Отвлекающий маневр. Отвлеките капризничающего ребенка уточнениями (А какую кофту ты хочешь надеть?).
- Помощь дублера. Возьмите любимую игрушку и тоже ее оживайте.

- •Самый главный совет. Если мама сама не хочет выходить на улицу - ребенок это чувствует и отражает недовольство своими капризами.

Последствия ссор при ребенке.

Психические расстройства. Под влиянием стресса страдает, конечно, и психика малыша. Крайними проявлениями могут стать страхи, ночные кошмары, заикание, энурез (недержание мочи), нервные тики или даже психические заболевания.

Манипулятивное поведение. Некоторые родители, поссорившись на глазах у ребенка, ощущают свою вину перед ним. Пытаясь искупить ее, они дарят подарки, снимают запреты или покупают сладости.

Такое поведение ведет к появлению маленького манипулятора в семье: он понимает, что может попросить все, что хочет, после ссоры родителей.

Не игнорируйте своих детей.

Японский учёный продемонстрировал всему миру опыт с растениями. Три одинаковых зернышка были посажены в три баночки.

Каждое утро, проходя мимо первой банки, учёный здоровался с росточком и говорил ему ласковые слова. Перед второй банкой он кричал и обзывал растение обидными словами. Третий росток он просто игнорировал: не глядя, проходил мимо. Нетрудно догадаться, что произошло с ростками через месяц.

Первый колосился сочным зелёным цветом во всю ширину подоконника. Второй совершенно высох. А третий – загнил! Дети тоже подобны зелёным росткам: родители с годами пожинаят лишь то, что взрастили сами!

А теперь представьте вашего малыша. Вот он сжимает пухлые кулачки, смешно морщит нос и улыбается во всю ширину своего беззубого рта. И в ответ в вашей груди разворачивается что-то большое и нежное. Этот малыш любит вас безусловно: в любом настроении, просто потому, что вы – его мама или папа! И за одну эту улыбку вы отдадите всё на свете!

Материалы канала «Развивариум»

Педагог- психолог, Крюкова Г.А.