

## **ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ «ОЧЕНЬ КОРОТКО, ОБ ОЧЕНЬ ВАЖНОМ»**

### **ДЛЯ ЧЕГО РЕБЕНКУ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО?**

Ребенку личное пространство важно для определения собственной личности и ощущения себя независимым от окружающих.

- ✓ Это помогает развивать уверенность в себе и самостоятельность.
- ✓ Кроме того, защита личного пространства помогает учиться уважать границы других людей, что является важным аспектом взаимоотношений в обществе.
- ✓ Давая ребенку возможность иметь свое личное пространство, родители помогают ему развиваться в гармонии с собственными потребностями и желаниями.

### **ИЗБЕГАЙТЕ ЧРЕЗМЕРНОЙ КРИТИКИ В ОТНОШЕНИИ РЕБЕНКА**

Многие родители, сами того не осознавая, постепенно разрушают самооценку своих детей. Они делают им ненужные замечания, одергивают, подшучивают или вмешиваются и исправляют, когда ребенок что-то делает и у него не получается с первой попытки. Часто родители навешивают ярлыки на своих детей: «неряха», «неумеха», «вредина». Все это пагубно влияет на ребенка.

Поэтому, если вам свойственно такое поведение, в следующий раз прежде, чем что-то сказать или сделать, помните, что ваши слова обращены к маленькому ранимому человеку. Старайтесь меньше критиковать малыша, использовать в общении с ним сарказм. Помните: дети склонны верить родительским словам. Если вы каждый день говорите малышу, что он вредный, он начинает считать себя именно таким.

Придираясь к детям, вы постепенно утрачиваете их доверие, а значит и близость с ними.

### **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.

### **КАК ПРАВИЛЬНО ОБЩАТЬСЯ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ?**

Каждый ребенок - уникален. Поэтому на консультациях психолог подбирает для каждого индивидуальные советы. Но из тех общих правил, которые вы увидите в этой теме, вы сможете применять многие, чтобы улучшить взаимопонимание со своим ребенком.

- ✓ Общение с ребенком 24/7 требует терпения от взрослого, а общение с гиперактивным малышом еще больше. Родителю очень важно оставаться спокойным в самых разных ситуациях, иначе ребенок станет еще больше заряжаться от вас эмоциональной и физической подвижностью.
- ✓ Ставьте все важные и требующие внимания дела, занятия с ребенком в своем расписании на первую половину дня. Во-первых, ребенку легче будет справиться с

ними утром. Во-вторых, ему проще будет успокоиться к вечеру и быстрее заснуть вовремя.

- ✓ Любому ребенку важно слышать от родителя четкие, понятные, короткие фразы - инструкции. Гиперактивному ребенку это важно вдвойне. Как правильно общаться с гиперактивным ребенком?

### **КАК РЕАГИРОВАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ, В ЗНАК СВОЕГО ПРОТЕСТА, ЛОЖИТСЯ НА ПОЛ?**

На самом деле в такой ситуации маме нужно обратить внимание на себя. Что в этот момент происходит с вами? Вам стыдно? Вы злитесь?

С ребенком все в порядке. Он в знак протеста ложится на пол, а не камни в окно бросает или хвосты кошкам отрывает. И если в этот момент вы будете спокойной, то и ребенок вскоре поймет, что на вас это не действует и перестанет валяться на полу.

Вы добавляете ему негатива своими фразами: "Ну, давай вставай!", "Ну, все смотри!". И ребенок понимает - это работает! Мама меня понимает и нужно так делать дальше.

А если мама в это время спокойно стоит и ждет, а потом спокойно говорит ребенку: "Хорошо, пролежали - пойдём." То через некоторое время он перестанет валяться.

Так что совет вам такой: обратите внимание на себя, дышите, все нормально, ничего страшного. Даже если испачкается - носите с собой салфетки, чтобы вытереть.

### **ДЕТИ ДЕРУТСЯ НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ, ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?**

Если ребенка кто-то обидел, родители чаще всего рвутся в бой, чтобы защитить свое чадо. А могут и сказать «Сам виноват!». С точки зрения психологии — это не совсем верные реакции родителей.

Сперва не вмешивайтесь, а наблюдайте за ребенком.

Достаточно пары минут. Это необходимо, чтобы понять, а стоит ли вам вмешиваться. Может быть, ребенок справляется сам. Пусть не совсем адекватными способами, но все-таки он САМ пытается выйти из непривычного положения.

До 7 лет не рекомендуется учить детей давать сдачу.

Это связано с тем, что после 7 лет начинают формироваться отделы головного мозга, отвечающие за волевое усилие. Дошкольник не способен контролировать свои реакции. И если мы учим его давать сдачу, то дети активного темперамента будут драться на всю катушку. А пассивные не будут готовы отвечать.

В любом случае нам следует учить ребенка договариваться словами. Даже если на него лезут с кулаками.

### **ПЕРЕСТАНЬТЕ ПОТАКАТЬ ВСЕМ ПРИХОТЯМ РЕБЕНКА**

Нет значит нет, не нужно вестись на детские слезы, шалости, провокации, истерики.

Маленький тиран умеет вымогать свое? Начинает ныть, требует купить игрушку, устраивает спектакли?

- ✓ Помните, уступив один раз, вы укрепляете такое поведение, потакая детскому эгоизму, лишаясь авторитета и провоцируя истерики в будущем.

- ✓ Да, сейчас он затихнет и подарит сладкие минуты покоя, но если эта стратегия сработала один раз, он применит ее снова.

Вы можете баловать ребенка, устраивать ему сюрпризы, но не нужно подкреплять позитивными бонусами непослушание.

### **5 ПРАВИЛ КАК ВЫБРАТЬ КРУЖКИ ДЛЯ РЕБЕНКА:**

1. Возраст (ориентируйтесь на возраст ребенка, не нужно в 2 года отдавать его на шахматы)
2. Себя за кадр (это порой самое важное, смотреть на желания ребенка, а не на свои незакрытые детские хотелки)
3. Ориентация на ребенка (если ребёнок любит танцевать, не нужно для развития усидчивости отправлять его на шахматы!!!) Поддерживайте сильные стороны ребенка!!!)
4. Цель (ну и тут, конечно, надо понять, одно дело если это профессиональный спорт, а другое дело ради кайфа взаимного! Так к этому и относитесь!)
5. Ресурс! Если вы устали, кружки ни к чему хорошему не приведут, ребенок будет чувствовать ваш стресс!

### **СТАВЬТЕ СЕБЯ НА МЕСТО РЕБЕНКА ЧАЩЕ**

Представьте, только очень ярко, что это вы стоите сейчас над осколками папиной любимой чашки. Это вы выливаете содержимое горшка в комнатный цветок. И тут сердитые шаги в коридоре, дверь распахивается, ваше сердце куда-то проваливается, руки не слушаются и...и теперь снова вернитесь на своё родительское место.

Вам всё ещё хочется, брызгая слюной и вращая глазами, выкрикнуть в лицо этому ребёнку все те слова, которые вертятся на языке?

Ставьте себя чаще на место ребенка, особенно в тех случаях, когда хотите сорваться на малыша. Такая практика внесет больше взаимопонимания в ваши отношения.

*Использованы материалы сети Интернет*

*Составитель: Крючкова Г.А.,  
педагог-психолог*