

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Псковской области «Областной Центр семьи»



ИНФОРМАЦИОННО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ СБОРНИК

**«В ПОМОЩЬ СЕМЬЯМ С ДЕТЬМИ,
В ТОМ ЧИСЛЕ СЕМЬЯМ, ПРИНИМАЮЩИМ ДЕТЕЙ
С РАЗЛИЧНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»**

ПСКОВ, 2020

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Псковской области «Областной Центр семьи»

ИНФОРМАЦИОННО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ СБОРНИК
**«В ПОМОЩЬ СЕМЬЯМ С ДЕТЬМИ,
В ТОМ ЧИСЛЕ СЕМЬЯМ, ПРИНИМАЮЩИМ ДЕТЕЙ
С РАЗЛИЧНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»**

ПСКОВ, 2020



Брошюра подготовлена и издана за счет средств гранта, выделенного на реализацию международного проекта «От семьи к обществу» (ER-19).

Авторы-составители: **Богданова Татьяна Михайловна**, специалист по реабилитационной работе государственного бюджетного учреждения социального обслуживания Псковской области «Областной Центр семьи», **Марковская Юлия Владимировна**, специалист по реабилитационной работе государственного бюджетного учреждения социального обслуживания Псковской области «Областной Центр семьи», **Кознева Ирина Васильевна**, специалист по социальной работе государственного бюджетного учреждения социального обслуживания Псковской области «Областной Центр семьи», **Рыжакова Светлана Валерьевна**, заведующая отделением социальной помощи семье и детям государственного бюджетного учреждения социального обслуживания Псковской области «Областной Центр семьи», **Саенко Юлия Владимировна**, специалист по социальной работе государственного бюджетного учреждения социального обслуживания Псковской области «Областной Центр семьи», **Телишева Лиляна Владимировна**, заведующая отделением реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями государственного бюджетного учреждения социального обслуживания Псковской области «Областной Центр семьи».

Информационно-тематический сборник «В помощь семьям с детьми, в том числе принимающим детей с различными нарушениями: сборник / Авторы-составители: Богданова Т.М., Кознева И.В., и др. – Псков: ООО «Гименей», 2020. – 52 С.

Сборник включает информацию, идеи и специальные приёмы, которые могут пополнить педагогическую копилку родителей, воспитывающих как родных, так и приёмных детей. Его назначение – способствовать повышению уровня родительской компетентности и воспитательного потенциала семьи.

Сборник может представлять интерес для тех семей, которые принимают на воспитание детей с различными нарушениями, и специалистов, осуществляющих подготовку и сопровождение принимающих семей, а также людям, которые задумываются над проблемой приемных семей или собираются принять ребенка с нарушениями в развитии в свою семью.

Издание может представлять интерес для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям и специальностям в области социальной работы и психологии, а также для преподавателей.

© Государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания Псковской области
«Областной Центр семьи»
(ГБУСО «ОЦС», г. Псков), 2020

Содержание

Введение	5
Родителям детей с ограниченными возможностями	5
Игровые физкультминутки для детей дошкольного возраста	13
Психомоторное развитие детей	22
Что делать, если ... (советы принимающим родителям и не только)	29
Профилактика нарушений осанки	47
Обеспечение детской безопасности в Интернете	49
Вместо заключения: народная мудрость воспитания	51

ВВЕДЕНИЕ

Притча «О воспитании»

Молодая женщина пришла к мудрецу за советом.

- Мудрец, моему ребенку исполнился месяц.

Как мне следует воспитывать свое дитя: в строгости или же в ласке?

Мудрец взял женщину и подвел к виноградной лозе:

- Посмотри на эту лозу. Если ты не будешь ее обрезать, если, жалея лозу,

ты не будешь отрывать у нее лишние побеги, то лоза одичает.

Потеряв контроль над ростом лозы, ты не дождешься сладких вкусных ягод.

Но если ты укроешь лозу от солнца и его ласки,

если не будешь заботливо поливать корни лозы,

то она зачахнет и ты не получишь сладких вкусных ягод...

Лишь при разумном сочетании того и другого

удается вырастить изумительные плоды и вкушать их сладость!

Сегодня никто не ставит под сомнение тот факт, что влияние семьи на становление и развитие личности ребенка является определяющим. Хотя семейное и общественное воспитание дополняют и отчасти даже могут заменять друг друга, но ни при каких условиях они не могут стать равнозначными.

Семейное воспитание более эмоционально по своему характеру, чем любое другое воспитание. Его основой является родительская любовь к детям, которым важно принять эстафету жизни от своих родителей (научиться у них жить, любить, заботиться о себе, заботиться о потомстве) и передать её своим детям.

Любовь – это не обязательно дети, но дети – это обязательно любовь.

Семейное воспитание продолжается всю жизнь человека, осуществляется в любое время суток и в любое время года. Его благотворное или неблагоприятное влияние человек испытывает и тогда, когда он вне дома, – в школе, на работе, на отдыхе в другом городе, в служебной командировке. Сидя за школьной партой, ученик мысленно и чувственно невидимыми нитями связан с домом, с семьей, с множеством волнующих его проблем.

Очевидно, поэтому говорят: счастлив тот, кто счастлив у себя дома.

Мудрость родителей – в понимании того, что их ребенок уникален, не похож на других. Его путь – это его путь. И скорость, с которой он по нему идет, – правильная скорость. Заставлять его идти по чужому пути, подталкивать или тормозить было бы большой родительской ошибкой.

Родительский труд сродни труду дипломата: достигать своей цели, не ущемляя при этом прав другого. Задав вопрос: «Что ты будешь на ужин: гречку с мясом или гречку с сосиской?» – вы оставите ребенку право выбора и накормите его. В результате оба останутесь довольны.

По этому поводу в народе говорят: не надобен и клад, если в семье лад.

Мы надеемся, что в этой брошюре Вы, уважаемый читатель, найдёте то, что поможет Вам внести новый вклад в поддержание атмосферы любви и согласия в вашей семье.

Родителям детей с ограниченными возможностями

Для полноценного и гармонического развития личности ребенку необходимо расти в теплом семейном окружении, в атмосфере счастья, любви и понимания. Особенно это важно для ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Такой ребенок нуждается в

усиленной поддержке и помощи близких ему людей. Создание и поддержание в семье здорового психологического климата служит гарантией правильного развития ребенка и позволяет полнее раскрыть его потенциальные возможности.

Результат воспитания зависит от отношения родителей к самому факту рождения «особого» ребенка, выбора стиля и тактики его воспитания, понимания особенностей заботы на всех этапах развития ребенка и сохранения уважительных отношений между всеми членами семьи. Даже само понимание того, в каком состоянии родители находятся, производит терапевтический эффект. Все негативные переживания имеют право на существование, человек не робот, и он не может реагировать по-другому. Эмоции, которые испытывают родители, очень неприятные и тяжелые, но все они имеют право на существование.

Рождение больного ребенка всегда оказывается неожиданным и очень сильным психотравмирующим событием для родителей и родственников. Семья особого ребенка проходит все стадии переживания горя: шок-оцепенение, отрицание, острые переживания, печаль-депрессию. Родители часто испытывают чувство неполноценности, ущербности, усугубляемое отношением окружающих к ним и ребенку, которое может быть неблагоприятным. Даже если семьи не распадаются, в них нередко возникают проблемы межличностных отношений, конфликты по поводу воспитания ребенка, распределения обязанностей по уходу за ним. Неблагоприятный психологический статус родителей приводит к тому, что они не могут адекватно оценить возможности ребенка. Чтобы кризис закончился примирением и адаптацией, родителям надо справиться с 4-мя задачами:

- 1) принять сам факт случившегося;
- 2) пережить чувства, научиться справляться с ними;
- 3) адаптироваться к тому факту, что это уже произошло;
- 4) увидеть прошедшее в перспективе и уже по-другому отнестись.

Принять ситуацию – это не значит бездействовать, напротив, это означает действовать, исходя из тех условий, в которые они попали, искать оптимальное взвешенное решение. Родители должны осознать истинное состояние ребенка, принять и осуществить рекомендованные врачом, психологом, педагогом-дефектологом, логопедом меры по дальнейшему воспитанию и обучению их ребенка.

Семьям, воспитывающим ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), необходимо понять себя, свои переживания, не загонять эти переживания в «угол».

Обратиться за помощью к специалисту – не малодушие, а знак того, что человек хочет изменить свое состояние, хочет успешно действовать в сложившейся ситуации.

Как помочь родителям в сложившейся ситуации?

Для того что бы помочь себе справиться с этим тяжелым эмоциональным состоянием, следуйте некоторым советам.

- Примите ситуацию как данность, не думайте о том, как и почему это случилось, размышляйте о том, как с этим дальше жить. Помните, что все ваши страхи и «черные мысли» ребенок чувствует на интуитивном уровне. Ради успешного будущего Вашего ребенка постарайтесь найти в себе силы с оптимизмом смотреть в будущее.

- Никогда не жалеете ребенка из-за того, что он не такой, как все.

- Дарите ребенку свою любовь и внимание, но помните, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.

- Стремитесь к тому, чтобы у всех членов семьи была возможность саморазвития и полноценной жизни. Помните, ребенку с первых месяцев жизни важно ощущать стабильность и спокойствие своего окружения.

- Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.

- Не ограждайте ребенка от обязанностей и проблем. Если состояние ребенка позволяет, придумайте ему простенькие домашние обязанности, постарайтесь научить ребенка заботиться о других. Решайте все дела вместе с ним.

- Предоставьте ребенку самостоятельность в действиях и принятии решений. Стимулируйте его приспособительную активность; помогайте в поиске своих скрытых возможностей. Развивайте умения и навыки по самообслуживанию.

- Учитесь отказывать ребенку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными. Однако проанализируйте количество запретов, с которыми сталкивается ваш ребенок. Продумайте, все ли они обоснованы, нет ли возможности сократить ограничения, лишь один раз проконсультируйтесь с врачом или психологом.

- Чаще разговаривайте с ребенком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят вас.

- Создавайте условия для общения ребенка со сверстниками.

- Стремитесь к встречам и общению с друзьями, приглашайте их в гости. Пусть в вашей жизни найдется место и высоким чувствам, и маленьким радостям.

- Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов. Каждое определенное заболевание ребенка-инвалида требует специфического ухода, а также специальных знаний и умений.

- Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.

- Общайтесь с семьями, где есть дети-инвалиды. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой. Это важно не только для вас, но и для ребенка, которому вы можете оказать услугу на всю жизнь, найдя для него друзей или (что очень часто бывает) спутника жизни. Помогая друг другу, вы, прежде всего, помогаете себе!

- Находите в себе силы и сохраняйте душевное равновесие. Не изводите себя упреками.

- Старайтесь чувствовать себя спокойно и уверенно с ребенком-инвалидом на людях. Доброжелательно реагируйте на проявления интереса со стороны посторонних, не отталкивайте их от себя жалобами, раздражением, проявлением озлобления.

- Ведите дневник наблюдений за ребенком, отмечая малейшие перемены в его состоянии. Дневник с одной стороны, помогает, успокаивая Вас, с другой – способствует правильной организации всей лечебно-коррекционной работы.

- Помните, что будущее вашего ребенка во многом зависит от того, насколько он социализирован, адаптирован в обществе. Делайте все возможное, чтобы он привык находиться среди людей и при этом не концентрироваться на себе, умел и любил общаться, мог попросить о помощи.

- Помните, что ребенок повзрослеет и ему придется жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

В результате следования этим простым советам произойдет трансформация негативных родительских ожиданий и представлений о ребенке в позитивные. Постепенно устраниваются чувства вины, депрессивного фона настроения, страхи и комплексы.

Основные правила родительского взаимодействия с ребенком

1. Активность и самостоятельность ребенка. Родитель обязан именно помочь, а не сделать за своего ребенка. Выдержать, не вмешиваясь, наблюдая неудачные попытки ребенка – это тяжелое испытание для родителей, в то же время, это Ваша задача подвиг родительской любви.

2. Постоянная тренировка каждый день. Каждую ступеньку своего восхождения ребенок должен пройти сам. Задача родителей и специалистов – поддержать эту активность и создать условия для занятий.

3. Сознательная беспомощность родителя. Если Вы поймали себя на мысли, что не можете больше смотреть на неудачные попытки ребенка и готовы что-то сделать за него – Вы жалеете не его, а себя! Что-то сделали за ребенка – отняли у него шанс научиться чему-то новому.

4. Безусловное принятие ребенка и его дефекта родителями. Гармоничное личностное развитие ребенка возможно только в том случае, когда родитель принимает все особенности ребенка, учитывает ограничения, которые накладывает заболевание и старается соотносить свои требования с возможностями ребенка. Главный принцип общения родителей с ребенком – «необходимо достижение как можно большего там, где это возможно».

И всегда помните, что больному ребенку необходимо тоже самое, что и здоровому, и Вы в состоянии дать ему то, в чем он больше всего нуждается – осмысленную заботу и Вашу любовь.

Рекомендации для родителей по обучению детей с ограниченными возможностями

Как правило, дети с недостатками развития не умеют играть. У них не возникает замысла игровой деятельности, в лучшем случае они переставляют игрушки с места на место, бессмысленно манипулируя ими. Проявить живой интерес к чему-либо, воссоздать непростую жизненную ситуацию они не могут.

1. Ваша задача – научить ребенка играть.

Игра важна не только потому, что ребенок интересно проводит свободное время. В процессе игровой деятельности происходит коррекция психических функций ребенка (внимание, памяти, мышления и т.д.), развивается его эмоционально-волевая сфера.

Какими бы ни были размеры вашей квартиры, обязательно отведите ребенку специальный уголок, где на коврик расставьте игрушечные мебель, разложите посуду, предметы быта, одежду. Чтобы привлечь внимание малыша, подберите яркие, красочные предметы. Играя вместе с ним, вы заметите, что у него возникает желание высказаться, проявить чувства. Поддержите его желания и инициативу. Например, медвежонок вывалился из машины – его надо пожалеть, приласкать; лошадка долго скакала – ее необходимо напоить водой, накормить. В течение дня как можно больше времени играйте с ребенком, периодически меняйте игрушки, чтобы поддерживать к ним интерес.

Приучайте ребенка бережно относиться к игрушкам, содержать их в порядке, убирать на место. Когда он еще слишком мал, убирайте игрушки сами, а малыш пусть их подает. Со временем ребенок все будет делать сам, но под вашим контролем и руководством. И наконец, когда вы научите его всему необходимому, он справится с заданием самостоятельно.

Если ребенок знаком с хозяйственно-бытовым трудом членов семьи, его заинтересует игра «Кому что нужно?». Предложите подобрать картинки с изображением тех предметов, которые потребуются матери для приготовления обеда (продукты, кухонная посуда, мясорубка), отцу в работе по дому (молоток, пила, гвозди), бабушке при вязании (спицы, моток шерсти).

В игровой форме вам будет проще познакомить ребенка с цветом, формой, величиной предметов, привить навыки пространственной ориентировки. Если вы знакомите малыша с цветом предметов, то попросите его сначала разложить предметы на две группы и объясните значения слов «цвет», «такой же», «разные». Материалом послужат цветные палочки или карандаши: красный – синий, желтый – зеленый, синий – белый и т.д.

У ребенка может вызвать интерес раскладывание палочек двух цветов в разные стороны. Сначала покажите малышу, как это делается, не забывая одновременно спрашивать,

куда положить предмет того или иного цвета. Например, вы показываете ребенку желтую палочку и спрашиваете его: «Где лежит палочка такого же цвета? Куда ее положить?» Ребенок отвечает или чаще всего указывает жестом. Вы кладете желтую палочку рядом с желтыми и поясняете, что они одинаковые. Так раскладываются несколько пар палочек. Далее ребенок, по возможности самостоятельно, показывает, куда надо положить палочки.

Помните, что занятия по ознакомлению с цветом следует проводить при естественном освещении. Пособия размещайте на белом фоне. Если вы используете карандаши, то лучше, чтобы они были незаточенными. Желательно, чтобы ребенок научился группировать карандаши (палочки) двух цветов. Если малыш не может выполнить задание, то вместе с ним раскладывайте карандаши и палочки.

Как правило, дети с недостатками развития неуклюжи, поэтому в режиме дня отведите определенное время подвижным играм. Приучайте ребенка лазать, бегать, ходить по выложенным на полу из веревок квадрату, кругу, различным линиям. Такие занятия помогут координации движений, восстановят нормальную походку. Научите малыша бросать мяч, доставать различные вещи, находящиеся в труднодоступных местах (встать на стул и достать со шкафа куклу). Постепенно, по мере развития ребенка, игры усложняйте, увеличивая расстояния пробега, число играющих.

Ребенок с ограниченными возможностями, как и любой другой, нуждается в контактах со сверстниками. Если в семье есть еще дети, это, как правило, благоприятно отражается на малыше, он легче общается с окружающими. Если у него братьев и сестер нет, то он нередко лишается детского общества. В этом случае познакомьте сына или дочь со здоровым ребенком младшего возраста и постарайтесь организовать их совместную игру. Старайтесь вовлечь его в игру с другими детьми.

2. Учим детей самостоятельности

Хотите ли вы выработать у своего ребенка жизненно необходимые умения и навыки? «Что за странный вопрос?» – ответите вы. Какие родители не желают видеть своего ребенка самостоятельным? Вас, вероятно, неоднократно тревожила мысль – что для этого нужно сделать и как. На это есть ответ: обучение детей с ограниченными возможностями должно строиться таким образом, чтобы они могли преодолевать определенные трудности, уметь справляться с ними. И тут встает еще один вопрос: «Что же делает обучение правильным?» Вы скажете, что обучение требует терпения. Но кроме терпения необходимы специальные знания. Ребенок учится лишь у тех, кого любит, кому доверяет, кого не боится. А это значит, что именно вы, родители, являетесь его самыми лучшими учителями.

Так, например, со счетными операциями дети знакомятся на уроках счета, дома вы закрепляете это на примерах окружающей действительности. Задавая такие вопросы как: «Сколько в вашем дворе растет берез, елей, рябин? Сколько окон на одном этаже? Сколько кроватей, одеял, подушек в спальне? Сколько пуговиц на халате у мамы, на рубашке у сестры?» и т.д. Убирая овощи с огорода, можно провести следующую работу. Например, предложить сравнить морковь по высоте, ширине, толщине, найти самую короткую (длинную), узкую (широкую). Можно придумать с ребенком загадку про морковь: растет в огороде красная, длинная, можно есть сырой и вареной. Можно попробовать вылепить из пластилина морковь для зайчика, затем вместе приготовить салат из моркови, заодно обучая ребенка пользоваться теркой.

Обучая детей стирке мелких вещей (чулок, носок, носовых платков), нужно обращать внимание на сортировку вещей по цвету, чтобы не окрашивалась одна вещь от другой. Развешивание белья после стирки может стать поводом для игры в разглядывание – посмотреть на различие в форме, цвете одежды, фактуре и качестве ткани. У детей дома должны быть постоянные обязанности по уходу за внешним видом, помещением. Умыться и чистить зубы по утрам, приводить волосы в порядок и застилать постель, уметь

делать влажную уборку и пылесосить – это достигается путем многократного повторения каждого действия вместе с взрослыми, а затем с помощью вербальных инструкций.

Гуляя по улице, обратите внимание ребенка на ее проезжую часть, тротуар. Ребята должны уметь определять по внешним признакам назначение здания (жилой дом, школа, аптека, больница, завод), читать, по возможности, название улиц, называть номера домов. Особое внимание следует уделить мерам безопасности. Например, ребята вырезают из старых книг изображение различных видов одежды (можно дорисовать) персонажам в соответствии со временем года. Это поможет детям одеваться по сезону, чтобы не простудиться. При этом необходимо наглядно показывать действия с колющими и режущими предметами. Необходимо научить ребенка вести диалог по телефону, сначала игрушечному, с номерами «01», «02», «03».

Для закрепления и тренировки культуры поведения предложите ребенку следующие упражнения:

- покажи, как сидеть на стуле, кресле, диване во время разговора дома и в гостях;
- уступи место в автобусе;
- помоги маме (бабушке) донести посылку;
- вежливо купи билеты в кассе;
- спроси у незнакомого человека, сколько времени;
- что ты сделаешь, если кто-то рядом с тобой что-то уронил;
- как спускаться, или подниматься по лестнице;
- пропусти в дверях старшего;
- куда деть фантик от конфеты на улице.

Предоставляйте ребенку возможность делать самому все, что он может сделать, ставьте его в ситуацию, когда он должен приложить волевое усилие, проявить волевые качества.

3. Детские истерики

Истерика у детей – это реакция на ограничения, на несбывшиеся ожидания. Если ребенок не может что-то сделать или ему не разрешают что-то – он сердится. На вас, на других людей, на эти запреты. Именно этот гнев ребенка и приводит его в состояние истерики, что выражается в следующем:

- ребенок теряет контроль над собой и истерично визжит;
- бросается на пол и колотит ногами;
- может пинать предметы и бить ногами людей, бросаться тем, что попало под руку;
- может драться или ругаться;
- "закатываться" в крике.

Истерики в возрасте 1,5-3 лет объясняются тем, что ребенок начинает отделять себя от мамы и осознавать себя как самостоятельную личность. А самостоятельная личность начинает "бороться" за независимость. И ЭТО НОРМАЛЬНО! Более того, для двухлетнего ребенка периодические истерики – это совершенно "здоровое поведение". У всех двухлетних детей наблюдаются вспышки гнева частично потому, что в силу развития они хотят больше, чем физически способны сделать. Родители никогда не должны поддаваться на истерику ребенка. Кроме особых случаев – например, если ребенок заболел.

Почему дети впадают в истерику?

Потому что они расстроены или испытывают стресс. Чтобы привлечь к себе внимание. Чтобы поступить по-своему.

Почему родители поддаются на истерику ребенка? Потому что, боясь как бы ребенок себе не повредил что-нибудь. Или невыносимо смотреть как ребенок бьется в истерику

и нервничает, а если уступить – истерика прекращается. Потому что вокруг люди смотрят и что они подумают о вас? Как справиться с истерикой? Прежде всего необходимо вспомнить, а может, и записать:

- как часто ребенок впадает в истерику
- как долго это продолжается
- в какое время дня чаще происходит
- где это случается
- с кем, в чьем присутствии (с мамой, папой, бабушкой и т.п.)
- что является поводом
- каковы последствия каждого случая

Если в течение 2-3 недель вы заставите себя заполнять всякий раз такую табличку. вы многое узнаете о своем ребенке!

Итак, что же с этим делать?

- старайтесь предотвратить, остановите еще до того, как весь этот кошмар начнется (например, уберите требуемый ребенком предмет из зоны видимости и досягаемости, отвлеките его);

- говорите с ребенком, НО!! Никогда не пытайтесь урезонить его в разгар "боя" и всегда выбирайте момент для разговора, когда вы оба спокойны и дружелюбно настроены друг к другу. В "состоянии войны" или на нервах вы ни о чем не договоритесь;

- убедитесь, что ребенок вас слушает;

- помогайте ребенку справляться с "крушением надежд" Для этого вы должны научиться предвидеть, что то или иное ограничение может вызвать у ребенка истерику, научить ребенка "принимать" ограничения, дайте ему понять, что не все его желания выполняемы, учите ребенка расслабляться и успокаиваться.

Чего делать нельзя:

- уступать бьющемуся в истерике ребенку;
- показывать самому плохой пример для ребенка (например, кричать на него);
- наказывать.

Какие методы можно применять в отношении маленького ребенка?

Игнорировать – единственный метод! Не вечно же ребенок будет орать. Покричит, устанет, замолчит.

Важно знать, в каких случаях орущего ребенка игнорировать нельзя:

- когда ситуация представляет опасность для здоровья/жизни ребенка или окружающих;
- когда дело происходит в общественном месте и вам ужасно неудобно/стыдно перед окружающими.

Если истерика случилась на улице, в магазине, в гостях, когда нет возможности "не замечать" орущего и валяющегося на полу малыша, действия должны быть такими:

- не суетитесь и не нервничайте сами;
- ничего не говорите;

- молча хватаете ребенка в охапку, выходите из помещения, садитесь вместе с ним на улице и крепко обнимаете, пока не успокоится;

- как только успокоился, возвращаетесь обратно.

Как только начинается истерика с валянием по полу и ором, отойдите от ребенка. На расстояние не менее метра. Не показывайте виду, что вы огорчены. Делайте вид, что ничего не происходит. Через 10 минут (плюс-минус, зависит от темперамента) ребенок орать пе-

рестанет. Как только это случилось – улыбнитесь и похвалите ребенка. Если все возобновилось – вы опять не смотрите на него, и вообще делаете вид, что это не ваш ребенок. Как только остановился – опять хвалите за хорошее поведение.

Помните, что ребенок всегда надеется выиграть у вас эту битву! Поэтому никогда не уступайте. Уступите – считайте, что вы проиграли, и истерики такие в будущем вы получите еще не раз. Это только кажется, что истерика у ребенка длится часами. На самом деле крайне редко затягивается больше, чем на 30 минут (у здорового ребенка).

Важно, чтобы подобной линии поведения придерживались все члены семьи, с которыми общается ребенок. Выступайте единым фронтом! Если один раз такое игнорирование сработало – применяйте такую тактику каждый раз.

Помните, что будущее вашего ребенка во многом зависит от того, насколько он социализирован, адаптирован в обществе. Делайте все возможное, чтобы он привык находиться среди людей и при этом не концентрироваться на себе, умел и любил общаться, мог попросить о помощи.

Стресс в нашей жизни (памятка для родителей)

Воздействие стресса бывает настолько интенсивным, неожиданным и стремительным, что может серьезно сказаться на нашем здоровье (а порой и жизни). В этих случаях каждому необходимо твердо знать основы первоочередной самопомощи. К мерам такой помощи обычно относят следующие.

1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать (или пытаться принимать) никаких ответственных решений. Исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни.

2. Медленно сосчитайте до десяти.

3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Дальнейшие события могут развиваться в двух направлениях.

а) стрессовая ситуация застигла вас в помещении:

1. Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

2. Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

3. Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо? Набрав воды в стакан (в крайнем случае – в ладони), медленно, сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

4. Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабляя шею и плечи, так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь; действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

б) стрессовая ситуация застигла вас где-либо вне помещения:

1. Осмотритесь по сторонам, попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте все, что видите.

2. Детально рассмотрите небо, называя про себя все, что видите.

3. Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырех минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.

4. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею – сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

5. Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос: сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

В качестве первой помощи этого вполне достаточно.

Не повредят умеренные занятия спортом или прогулка – словом, любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но, опять же, не переусердствуйте.

Игровые физкультминутки для детей дошкольного возраста как средство психологической разгрузки и повышения двигательной активности детей

Из года в год уменьшается количество здоровых детей, возрастает заболеваемость детского населения. За последние десятилетия заметно уменьшилась двигательная активность детей всех возрастов, в том числе и детей дошкольного возраста, в связи с широким внедрением в жизнь общества телевизоров, компьютеров и т.п. Современные дети много времени проводят у экранов телевизоров и компьютерных мониторов, что способствует формированию у них компьютерного, клипового мышления. Фантазия и воображение зачастую развиваются у детей односторонне, с включением западных фантазийных персонажей.

Цели игровых физкультминуток – профилактика утомления у детей, воспитание у детей элементов двигательного творчества и развитие воображения дошкольников.

Игровые физкультминутки для детей 3-4 лет

“Прилетели воробьи”

Дети стоят в кругу. Воспитатель негромко стучит по окошку, в руках у нее появляется птичка (из бумаги или из другого материала) – воробышек.

- Ребята, посмотрите, к нам в гости прилетел веселый воробей. Он очень хочет с нами поиграть. Согласны?

1) **“Воробышек пьет водичку”** – и.п. стоя, ноги вместе, руки прямые за спиной. Движение головой вперед, носик тянется вперед на слова воспитателя: “птичка водичку пьет”. Повтор 4 раза

2) **“Воробышки машут крылышками”** – и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Махи руками в стороны. Темп умеренный. Повтор 8 раз

3) **“Воробышки спрятались”** – и.п. то же. Присесть, обхватить колени руками и опустить голову к коленям. Затем вернуться в и.п. Повтор 5 раз

4) **“Воробышки греются на солнышке”** – и.п. лежа на спине, прямые руки поднять вверх (за голову). Поворот на живот. Затем вернуться в и.п. Темп быстрый. Повтор 6 раз

5) **“Воробышки”** – подвижная игра.

Под звуки бубна дети бегут по кругу друг за другом; когда бубен замолкает, дети приседают и пальчиками рук стучат по полу: “клюют зернышки”.

6) **“Воробышки отряхивают крылышки”** – и.п. стоя, руки опущены вниз; повороты туловища в стороны. Темп быстрый, выполнять 20 сек.

“Кошечка”

Дети стоят в кругу. Воспитатель показывает игрушку – кота. Дети выполняют движения вслед за воспитателем:

- 1) **Как у нашего кота, шубка очень хороша** (погладить себя),
Как у котика усы удивительной красы (погладить по щекам),
Глаза смелые (поморгать глазами),
Зубки белые (показать зубы).



Далее воспитатель даёт указания детям:

2) **“Кошка злая – кошечка добрая”**. И.п. – стоя на четвереньках. Выгнуть спину, сделать выдох и сказать “фр-р-р”, затем прогнуть спинку, вдохнуть и сказать “мя-яу”. Повтор 5-6 раз.

3) **“Кошка показывает лапки”**. И.п. – то же. Последовательно поднимать и опускать руки и ноги (по одной «лапке»). Повтор 3 раза.

4) **“Кошечка довольно виляет хвостиком”**. И.п. – то же. Повороты тазом в стороны, стоя на коленях с приподнятыми голенищами. Повтор 8 раз.

5) **“Кошечка проснулась, сладко потянулась”**. И.п. – то же. Сесть ягодицами на пятки, голову опустить вниз и потянуться за вытянутыми на полу руками. 30 сек.

6) **“Кошка ловит клубок”** – подвижная игра на четвереньках. Ведущий использует в качестве “клубка” мяч на длинной резинке. Ребёнок, поймавший мяч, выпрямляется, стоя на коленях, и бросает мяч ведущему. 1-2 минуты.

“Я”

Звучит музыка Г. Гладкова, слова Ю. Ким “Точка, точка, запятая...”

Дети стоят в кругу. Воспитатель приглашает ребят рассмотреть части своего тела.

1) **“Смеющиеся глазки”**. И.п. – лежа на спине. Поочередно закрывать и открывать ладошками глаза. Повтор 4 раза.

2) **“Найди свой носик”**. И.п. – то же. С закрытыми глазами найти свой нос указательным пальцем и подержать за кончик. Повтор 4 раза.

3) **“Покажите ушки”**. И.п. – то же. С закрытыми глазами найти уши и потереть их ладошками. Повтор 4 раза.

4) **“Смешной животик”**. И.п. – то же, но руки на животе. Вдох – выпятить животик, выдох – втянуть его. Темп медленный. Указание: вдох через нос, а выдох через рот. Повтор 3 раза.

5) **“Веселые ручки и ножки”**. И.п. – основная стойка.

Ручки, ручки, добрый день!

Бить в ладоши нам не лень! (хлопки)

Ножки, ножки, добрый день!

Дружно топать нам не лень! (ходьба на месте). Повтор 2 раза.

Игровые физкультминутки для детей 4-5 лет

“Солнечный зайчик”

Дети стоят в кругу. Воспитатель пускает солнечного зайчика.

- Ой, ребята, посмотрите! Это что за гость к нам пожаловал? Давайте вместе с ним поиграем.

1) **“Потянемся к солнышку”**. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. «Солнечный зайчик на потолке» – поднять руки вверх и потянуться к нему на 4 счета. Вернуться в и.п. Повтор 3-4 раза

2) **“Поймай меня”**. И.п. – стоя, ноги чуть расставлены, руки вытянуты вперед, ладонями вверх. Воспитатель пытается зайчиком попасть по ладоням детей, а те сжимают ладошки.

3) **“В гости к солнышку”** – ходьба по кругу друг за другом, за “солнечным зайчиком” 2 круга

4) **“Солнышко и дождик”** – подвижная игра. Солнышко – дети бегают враспынную, дождик – дети приседают на корточки и руками делают крышу домика над головой. Повтор 2 раза

5) **“Отдых на солнышке”**. И.п. – лежа на спине, ноги – руки врозь, глаза закрыты.

Мы лежим и загораем,

Наши ручки расслабляем,

Наши ножки расслабляем.

Всем нам дышится легко,

Ровно, ровно, глубоко.

Релаксация 30 сек.

6) **“Любимые игрушки”**

Дети стоят в кругу. Раздается стук.

- *Ой, кто это идет к нам в гости? Ребята, посмотрите: это же кукла Маша!*

Кукла:

Может, хочешь поиграть

И меня на руки взять,

На прогулку отвести

И косички заплести?

7) **“Неваляшки”**. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в стороны, с отрывом ноги от пола. Темп умеренный. Повтор 3-4 раза.

8) **“Мишка косолапый”**. Ходьба на наружном крае стоп, поджав пальчики ног, руки на поясе Темп умеренный. 1 круг.



9) **“Заводная машина”**. И.п. – лежа на спине. Вращательные движения руками и ногами “заводим мотор”). Смена темпа с медленного на быстрый, и наоборот. 20-30 сек.

1) **“Мяч”**. Прыжки на двух ногах:

*Мой весёлый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Жёлтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!*

(С.Я. Маршак)

2) **“Надуваем воздушный шарик”** (дыхательное упражнение). Имитация надувания воздушного шарика: руки около рта, сделать глубокий вдох, одновременно с медленным полным выдохом имитируем руками надуваемый шар. Надули – хлопок руками: “лопнул!” 2-3 повтора

3) **“Паровоз”** – дети ходят по кругу, держа друг друга за талию:

Едет, едет паровоз:

Две трубы и сто колёс,

Две трубы и сто колёс,

Машинистом – рыжий пёс.

Ту-ту-у-у!

“Снег”

Дети стоят в кругу, выполняют движения под слова воспитателя.

Воспитатель:

Снег, снег, белый снег

По дорожке стелется (дети идут по кругу, взявшись за руки),

Снег, снег, белый снег

Белая метелица (легкий бег по кругу).

Дети все на лыжи встали,

Друг за другом побежали (ходьба широким шагом).

Снег, снег, белый снег

Кружит, падает на всех (покружиться и присесть).

Нам тепло на дворе (попрыгать),

Не замерзли ушки (закрыть и потереть уши ладонями),

Накатаем мы снежок

В белый ком большущий (имитация катания кома).



Будем прыгать веселей,

Чтобы было потеплей (прыжки).

Мы попрыгаем,

Мы попрыгаем.

Игра малой подвижности **“Снежный ком”**: дети перекатывают по полу фитбол, называя друг друга по имени.

Игровые физкультминутки для детей 5-6 лет

“Дрессированная собачка”

Дети стоят в кругу. Воспитатель загадывает загадку:

В будке спит, дом сторожит;

Кто к хозяину идет, она знает дает (собака).

1) **“Идем за собачкой”** – ходьба на четвереньках. 2 круга.

2) **“Собака рада детворе”**. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, ладонями вверх. Поочередно прижимаем руки к груди и назад в и.п. Повтор 6-8 раз.

3) **“Собачка играет в прятки”**. И.п. – сидя, пятки под ягодицами. Потянуться за руками вперед, голову опустить вниз лицом. Затем вернуться в и.п. Повтор 3 раза.

4) **“Собачка виляет хвостиком”**. Стоя на четвереньках, голени приподнять над полом, подвигать ими, как “хвостиком”, из стороны в сторону: “Гав-гав-гав!” 4 раза в каждую сторону.

5) **“Собачка веселит гостей”**. И.п. – лежа на спине. Руки и ноги согнуты и прижаты к груди. Поочередно выпрямлять руки и ноги (по одной “лапе”) и снова так же сгибать. Повтор 3 раза.

б) **“Лохматый пес”** – подвижная игра. Выбирается ребенок (пес), одеть маску собаки. Остальные дети медленно подходят к нему со словами:

*Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувши нос,
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим: “Что-то будет?”*

На последних словах ребенок (пес) вскакивает и лает, пытаясь поймать кого-то из детей. Пойманный становится псом.

“Растем здоровыми”

Дети стоят в кругу.

1) **“Тропа здоровья”** – ходьба на месте, с высоким подниманием бедра:

*Мы шагаем, мы шагаем,
Выше ноги поднимаем,
Голову не опускаем.
Дышим ровно, глубоко.
Видишь, как идти легко!*

2) **“Кузнечики”**. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поочередно ставить стопы на носки и на пятки.

3) **“Дорожка здоровья”**. Ходьба по ребристой доске и шиповатым коврикам и/или кочкам.

4) **“Вырастем большими”**. И.п.- основная стойка. Потянуться медленно вверх, поднимая руки на 4 счета:

*Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши, -*

затем также медленно опустить руки и присесть. Повторить 3-4 раза

5) **“Паровозик”**. Ходьба друг за другом (или на месте) с попеременными движениями рук, согнутых в локтях. На выдохе произносить “чух-чух-чух”, выдыхая медленно до конца.

“Веселая неделька” (См. “Инструктор по физкультуре”, №1. – 2010 г.)

Дети стоят в кругу.

В ПОНЕДЕЛЬНИК в детский сад

Прискакали зайчики (прыжки на двух ногах).

Полюбили крепко их

Девочки и мальчики (обхватить себя руками).

Пригласили их плясать,



Дружно ножки выставлять (поочередно ставить ноги на пятки) – **Вот так, вот так – дружно ножки выставлять!**

Присядь вправо (полуприсед вправо, руки на поясе),

Присядь влево (полуприсед влево, руки на поясе),

Присядь вправо (полуприсед вправо, руки на поясе),

Присядь влево (полуприсед влево, руки на поясе),

А затем кружись ты смело (покружиться).

И ладошки у ребят,

Словно листики, шуршат (скользящие хлопки).

К нам во ВТОРНИК прилетал

Аист длинноногий (одновременные махи руками в стороны).

По болоту он шагал,

Рыб, лягушек доставал (ходьба на месте, высоко поднимая колени).

Наклонялся, выпрямлялся (наклоны вперед, руки отведены назад).

Вдаль смотрел на край болота (посмотреть вдаль, приставив руку ко лбу).

И на нос: “Ой, где же он? Вот он!” (посмотреть на свой мизинец).

Аист полетел домой (взмахи руками в стороны).

Машем мы ему рукой (махи руками вперед).

В СРЕДУ слон к нам приходил,

Топать ножками учил (ходьба на месте).

И наклоны выполнять (наклоны в стороны, руки на поясе),

И на цыпочках стоять (встать на носочки и потянуться вверх за руками).

Мы покрутим головой,

Словно хоботом, с тобой (полукруговые движения головой),

В прятки поиграем –

Глазки закрываем (закрывать глаза ладонями).

Раз, два, три, четыре, пять –

Мы идем слона искать (открыть глаза).

А в ЧЕТВЕРГ к нам приходила

Хитрая лисичка (ходьба на месте, имитируя мягкие шаги лисы).

Показала хвостик рыжий,

Мягкий и пушистый (повороты туловища вправо-влево, посмотрев назад).

Посидели, постояли,

Посидели, постояли,

Притаились, как лиса (приседания),

Мышку в норке поискали (присесть и двигать руками по полу) –

Вот такие чудеса! (встать и развести руки в стороны, подняв плечи вверх).

Мишка в ПЯТНИЦУ пришел (ходьба как “мишка косолапый”),

Он в лесу медок нашел (руки вытянуть вперед и присесть).

На высокой елке, где колкие иголки (показать руками елку).

Мы у пчел медку попросим (руки вперед, ладонями вверх).

На дворе настала осень (потянуться вверх, покачаться в стороны).

Скоро мишка ляжет спать (присесть и руки под щечку),

Будет лапу он сосать, –

Пчелы дали меду

Целую колоду (дети хлопают в ладоши и говорят “спасибо”).

Игровые физкультминутки для детей 6-7 лет

“Герои сказок”

Дети идут по кругу, взявшись за руки. Воспитатель:

*Как здорово, что в сказках
Все сложно и все просто,
Конец у них счастливый,
Недолгая беда.
А то, что необычно,
И то, что невозможно –
Обычным и возможным
Становится всегда.*

(М. Пляцковский)

1) “Оловянный солдатик – тряпичная кукла”

И.п. – основная стойка, прямые руки прижать к туловищу, напрячь мышцы всего тела (“оловянный солдатик”) – затем расслабиться, руки вяло опущены вниз, ноги присогнуты в коленях (“тряпичная кукла”). Повтор 3-4 раза.

2) “Колобок”

Воспитатель:

*Перед волком не дрожал,
От медведя убежал.
А лисице на зубок
Все ж попался... (Колобок).*

И.п. – лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, прижать их к груди и покачаться вперед-назад. 20 сек.

3) “Буратино”

Воспитатель:

*Был поленом, стал мальчишкой,
Обзавелся умной книжкой. Кто это?*

И.п. – то же. Несколько раз поднять поочередно прямые ноги и коснуться их противоположной рукой. Затем выполнить “брёвнышко” – перекаты по полу, вытянув вверх прямые руки, ноги вместе.



4) “Дюймовочка”

Воспитатель:

*Маленькая девочка,
Чуть больше ноготка,
Родилась у матери
В чашечке цветка.*

И.п. – стоя. Прыжки на двух ногах через бумажные цветы, разложенные на полу.

5) “Волшебный пирожок” – подвижная игра.

Воспитатель:

*Несет пирожки через лес,
Хоть дорога и очень опасна,
Бабушке старой своей
Девочка... (Красная Шапочка).*

Под звуки бубна дети передают по кругу маленький мячик (или сделанный из бумаги пирожок); когда бубен замолкает, тот ребёнок, у которого оказался “пирожок”, показывает упражнение, все остальные повторяют. Затем игра продолжается.

“Волшебная салфетка”

Дети стоят в кругу, у каждого в руках по одной бумажной салфетке.

1) И.п. – стоя. Развернутая салфетка лежит на голове. Ходьба на месте.

2) И.п. – стоя, рука вытянута вперед ладонью вверх, на ней – салфетка. Подбросить салфетку и поймать двумя руками. Повторить по 3 раза каждой рукой.

3) “Ветерок” (дыхательное упражнение). И.п. – то же. Сдуть и поймать салфетку по 3 раза с каждой ладони.

4) И.п. – сидя, руки в упоре сзади. Стопами поднять салфетку с пола и подбросить. Повторить 6 раз.

5) И.п. – сидя, руки в упоре сзади, ноги врозь, на уровне стоп перед собой положить салфетку. 1 – прямые руки перенести вперед и положить на салфетку, 2 – и.п. Повторить 4 раза.

6) Легкий бег на носках, руки в стороны, в одной из них за кончик держать салфетку. При перемене направления бега (по команде воспитателя) – салфетку переложить в другую руку.

7) Дети стоят лицом в круг, держат развернутую салфетку в вытянутых вперед руках. 3 раза подуть на салфетку, затем сложить её вчетверо и положить в указанное место.

“Времена года”

Дети стоят в кругу. Воспитатель загадывает загадки.

1) *Солнце печет,
Липа цветет,
Рожь колосится,
Золотится пшеница.
Кто скажет, кто знает,
Когда это бывает? (летом)*

И.п. – лежа на спине или животе. Имитация плавания “кролем” и “брассом”.

2) *Дождь проливает,
Лист опадает.*

*Кто скажет, кто знает,
Когда это бывает?* (осенью)

И.п. – то же. Упражнение “бревнышко”. Перекаты туловища.

3) *Снег на полях,
Лед на водах,
Вьюга гуляет.
Кто скажет, кто знает,
Когда это бывает?* (зимой)

И.п. – стоя. Ходьба широким шагом по кругу друг за другом, как “лыжник” – 1 круг.

4) *Зазвенели ручьи,
Прилетели грачи.
В дом свой, улей, пчела
Первый мед принесла.
Кто скажет, кто знает,
Когда это бывает?* (весной)

И.п. – сидя по-турецки. Упражнение “Солнышко встречаем”:

1 – руки вверх, 2 – опустить кисти, 3 – кисти на плечи, 4 – руки вниз. Затем продолжить в обратном порядке. Повторить 3 раза

5) “Тепло-холодно” – игра малой подвижности.

Воспитатель прячет какой-либо предмет или игрушку. Даёт детям описание спрятанной вещи и предлагает её найти в определённом пространстве. Дети ищут все вместе, перемещаясь единой командой. При приближении к цели воспитатель говорит “тепло”, “теплее”, при удалении от неё – “холодно”. Когда дети совсем близко подходят к спрятанному предмету – “горячо”. Повтор 2 раза

Психомоторное развитие детей

Возрастные нормы развития общей моторики

Возраст	Навыки
3 мес.	Поднимает голову, лёжа на животе, удерживает её в течение 5-7 минут.
4 мес.	Лежит на животе, опираясь на согнутые под прямым углом предплечья. Поворачивается на бок.
5 мес.	Лёжа на животе, может опираться на вытянутые руки. Поворачивается со спины на живот и обратно.
6-8 мес.	Садится и сидит самостоятельно. Формируется рефлекс опоры на руки и на ноги. Начинает ползать на животе и на четвереньках. Встаёт на колени и на ноги у опоры (в кроватке), передвигается вдоль опоры.
9 мес.	Начинает переступать при поддержке подмышки.
10 мес.	Ходит при поддержке за две руки.
11 мес.	Ходит при поддержке за одну руку. Стоит без опоры, приседает.
12-15 мес.	Самостоятельная ходьба.

1-2 года	Ходит уверенно в различных направлениях (вперёд, в сторону и назад), бросает мяч. Может стоять на одной ноге. Сидит на корточках. Наклоняется, достаёт предмет с пола, относит его на короткое расстояние. Прыгает на месте на двух ногах. По лестнице поднимается сам, спускается с лёгкой поддержкой. Ездит на мобиле, отталкиваясь двумя ногами.
2-3 года	Учится бегать, ходить на носках, сохранять равновесие на одной ноге. Спрыгивает с последней ступеньки.
3-4 года	Ловит мяч, бросает его через голову. Стоит и пытается прыгать на одной ноге. Поднимается и спускается по лестнице, ставя ноги попеременно. Сохраняет равновесие на качелях. Крутит педали трёхколёсного велосипеда.
4-5 лет	Прыгает на одной ноге и попеременно на одной и другой ноге, ходит по бревну. Самостоятельно поднимается и спускается по лестнице. Хорошо лазает. Учится ходить на лыжах.
5-6 лет	Хорошо бегают, в том числе на носках. Хорошо прыгает на двух ногах, на одной и попеременно, через верёвочку. Катается на двухколёсном велосипеде, учится кататься на коньках, играть в хоккей.

Комплекс упражнений при высоком мышечном тонеусе для детей раннего возраста с задержкой психомоторного развития

Упражнения выполнять в предлагаемой последовательности 2-3 раза в день, перед кормлением. Каждое упражнение выполняется в медленном темпе, начиная с 2-3 раз, увеличивая до 10-12 раз.

1. «Пловец». И.п. – на животе.

Мама одной рукой фиксирует плечевой сустав ребёнка, другой рукой выводит ручку ребёнка вперёд, до полного выпрямления, отводит её в сторону, а затем, согнув в локтевом суставе, прижимает к спине.

Выполнять поочередно обеими руками. Завершить упражнение круговыми движениями одновременно двумя руками при сведённых лопатках; ребёнок при этом должен приподнять голову и повернуть её влево – вправо (за игрушкой).

2. И.п. – на животе.

Обе руки отвести назад, ладони прижать к ягодицам. Игрушкой заставить ребёнка поднять голову, повернуть её.

3. И.п. – на животе.

Выполняют 2 человека. Один прижимает расправленные кисти ребёнка к столу. Второй приподнимает ребёнка за плечи, до полного выпрямления рук.

4. И.п. – на спине.

Рука согнута в локтевом суставе под углом 90°. Зафиксировав плечевой сустав, поднимать руку, образуя угол 90°.

5. И.п. – на спине.

Зафиксировать плечевой сустав. Рука вытянута вдоль тела ладонью вверх. Держа ребёнка за кисть, сгибать руку в локтевом суставе, прижимая ладонь к плечу. Затем выпрямить руку в и.п.

6. Супинация предплечья. И.п. – на спине.

а) Рука вдоль туловища. Фиксировать руку выше локтевого сустава; другой рукой захватить кисть (здороваться) и поворачивать её ладонью вверх.

б) То же, с согнутой в локте рукой.

в) То же, с поднятой вверх прямой рукой.

7. Устранение блок-рефлекса. И.п. – на спине.

Одной рукой зафиксировать плечевой пояс, другой – согнутые в коленях ноги ребёнка. Поворачивать колени влево – вправо, стараясь прижать ноги к столу.

8. Присаживание.

а) С опорой на локоть. И.п. – на спине.

Фиксировать левое предплечье на столе; за другую ручку приподнимать ребёнка по направлению к противоположной ноге.

б) Опора на выпрямленную руку.

Ребёнок из предыдущего положения с опорой на локоть переводится в положение с опорой на выпрямленную руку. Опорная рука фиксируется за плечо выше локтя.

9. И.п. – сидя на столе со спущенными ногами.

Зафиксировать ноги своими бёдрами и, удерживая ребёнка за плечи, совершать круговые движения корпусом по часовой стрелке и против.

10. И.п. – сидя «по-турецки».

Воздействовать на точки вдоль позвоночника (линия воздействия проходит через середину расстояния между позвоночником и лопатками).

11. И.п. – то же.

Поднимать вверх обе руки поочерёдно, желая заводить их за голову.

12. И.п. – то же.

Мама помогает ребёнку опереться поочерёдно на каждую руку, фиксируя плечо и локоть. Рука для опоры отводится в сторону.

13. И.п. – на животе.

Одной рукой фиксировать таз ребёнка, другой поочерёдно поднимать каждую ногу под бедро.

14. И.п. – на животе.

Одной рукой фиксировать таз ребёнка, другой отводить в сторону согнутую в коленном суставе ногу под углом 90°. Колено прижимать к столу.

15. Имитация шагов. И.п. – на животе.

Выпрямлять одну ножку ребёнка, при этом стопа в тыльном сгибании под углом 90°, а другую сгибать с оттянутым носком.

16. И.п. – на спине.

Одну ножку, согнутую в колене, прижать к животу, другую максимально выпрямить и вытянуть, поочерёдно.

17. «Лягушка с одной ногой». И.п. – на спине.

Одну ножку фиксировать в отведении и наружной ротации выше коленного сустава, а другой полусогнутой ногой делать круговые вращения в тазобедренном суставе кнаружи.

18. «Лягушка». И.п. лёжа на спине. Согнуть ножки ребёнка в тазобедренном и коленном суставах. Одновременные круговые движения в тазобедренных суставах кнаружи.

19. Имитация шагов. И.п. – на спине.



Ножку согнуть в коленном суставе, стопу на стол. Скользить стопой по столу к ягодице. Из этого положения, держа ногу выше коленного сустава, выпрямлять её до конца. Зафиксировать стопу в тыльном сгибании под углом 90°.

20. Ползание. И.п. – на животе.

Одной рукой согнуть ногу ребёнка в коленном суставе под углом 90°. Подведя ладонь под область подошвы, слегка надавливать на неё (пятку к ягодице не прижимать). Другой рукой, подхватив ребёнка под противоположное плечо, протаскать по столу вперёд до полного выпрямления ноги.

Если у ребёнка работают руки: одной рукой мама фиксирует ножку, другой стимулирует (·) под ягодицей с той же стороны и под эту (·) подталкивает ребёнка вперёд. Ребёнок при этом перебирает руками и продвигается вперёд.

Упражнения на большом мяче (физиоболле – ФБ) – №№21-23.

21. Ребёнок лежит животом на ФБ. Круговые вращения ФБ по и против часовой стрелки.

22. То же, ребёнок спиной на ФБ.

23. Присаживание на ФБ.

Ребёнок лежит спиной на мяче. Одной рукой мама фиксирует таз ребёнка, другой за ручку подтягивает ребёнка в направлении противоположной ноги.

24. Поставив ребёнка спиной к себе, опустить его в глубокий присед. Поддерживая ребёнка за грудь, мама помогает ему встать на обе ноги, при этом фиксируя ноги выше колен. Желательно, чтобы стоя ребёнок поднял руки вверх (за игрушкой).

25. Мама ставит ребёнка на стол на колени, спиной к себе.

Одной рукой мама выносит ножку ребёнка за бедро и ставит её на стол с опорой на стопу. Приподнимая ребёнка вверх, помочь ему приставить вторую ногу к первой.

26. И.п. – стоя на столе спиной к маме.

Одной рукой мама фиксирует бёдра ребёнка и поддерживает его под грудь, другой наклоняет его вперёд до опоры на руки. Затем выпрямляет в и.п. Выполнять перед зеркалом, чтобы при выпрямлении ребёнок поднял голову и посмотрел на себя.

27. Ходьба боком.



Пассивная растяжка мышц нижних конечностей (рекомендована Центром В.И. Дикуля, г. Москва)

Растяжка называется пассивной, т.к. её выполняет не сам пациент, а инструктор или родитель. Рекомендуются при спастичности мышц нижних конечностей, в тех случаях, когда ребёнок не может самостоятельно выполнить упражнения или выполняет их неправильно, с целью коррекции движений.

Условные обозначения:

И.п. – исходное положение

П – пациент

И – инструктор = родитель

т/б – тазобедренный сустав

к/с – коленный сустав
г/ст – голеностопный сустав

Начинать растяжку рекомендуется с крупных суставов.

И.п. П – лёжа на спине

1. Отведение одной ноги в т/б. Начинать с менее поражённой конечности.

И.п. П – лёжа на спине, одна нога согнута в т/б и к/с.

И.п. И – стоя на коленях у ног П, лицом к нему, руки упираются в к/с П – пружинящее отведение ноги в т/б, затем – круговое движение кнаружи. Не менее 8-10 раз каждой ногой

2. Разведение двух ног в т/б, и.п. И – то же, ноги согнуты в т/б и к/с. Не менее 8-10 раз

3. Разведение двух ног в т/б, ноги прямые.

И.п. П – лёжа на спине, ноги прямые, разведены в стороны.

И.п. И – сидя перед П, упираясь стопами в колени П, пружинящими движениями разводит ноги П в стороны.

4. И.п. П – лёжа на спине, ноги прямые.

И.п. И – стоя над П, удерживая одну ногу плотно на кушетке. Поочерёдное сгибание ноги в 3-х суставах, т/б, к/с и г/ст, прижимая ногу П к его груди. Стопа П упирается в плечо И. 3 подхода по 10 раз.

5. И.п.п. П и И те же. Поочерёдный подъём прямой ноги медленными пружинящими движениями, стремясь к углу 90° по отношению к горизонтали.

6. И.п. П – сидя, ноги прямые.

И.п. И – стоя со спины П, руки на коленях П.

И, упираясь голени в спину П, пружинящими движениями помогает П наклонять туловище вперёд. Не менее 4-5 раз.

И.п. П – лёжа на боку

7. Нижняя рука П под головой, верхняя упирается в кушетку перед грудью.

И.п. И – стоя на коленях со спины П, упираясь коленом и бедром в поясницу П – пружинящие разгибания прямой ноги П.

И.п. П – лёжа на животе

8. Руки П согнуты под подбородком.

И.п. И – стоя на коленях у ног П – поочерёдное сгибание ног в к/с и г/ст, придерживая сгибаемую ногу за голень и стопу; стремиться достать пяткой ягодицы. По 8-10 раз каждой ногой

9. И.п. П – то же.

И.п. И – сидя на ягодицах П – пружинящие движения прямой ногой назад – вверх. 2 подхода по 8-10 раз

10. И.п. П – то же.

Разработка г/ст, исключая круговые движения (акцент на сгибание г/ст – движение стопой по направлению к кушетке).

1. Высаживание П верхом на стул, лицом к спинке.

Растяжки выполняются медленными пружинящими движениями, исключаются всякие рывки! Боль при растяжках должна быть переносимой. При поочерёдных растяжках – начинать с менее поражённой конечности.

Выполнять растяжки и разрабатывать контрактуры рекомендуется не реже 2-х раз в день по 30-40 минут.

Коррекция эквинуса

При эквинусе («конская стопа») стопа опирается на передний отдел, пятка приподнята над полом, укорочено ахиллово сухожилие, спастичны трёхглавая мышца и мышцы глубокого слоя задней поверхности голени. Чаще всего эквинус наблюдается при нижних парапарезах различной этиологии, в том числе и при ДЦП.

При эквинусной стопе рекомендуется:

1. Ношение специальной ортопедической обуви (постоянно!).

2. Лонгеты на время сна (от 20 минут до 1,5 часов), которые устанавливают стопу под углом 90° к голени. Лонгеты способствуют растяжению и расслаблению спастичных мышц голени и ахиллова сухожилия, профилактике и лечению сгибательной контрактуры голеностопного сустава. Возможна ходьба в лонгетах.

3. Во время сидения ноги ребёнка всегда должны быть на опоре, отвисание стоп и опора на носки недопустимы! Лучше всего корригируются эквинусные стопы с помощью клиновидной подставки, приподнимающей передние отделы стоп под углом 30-40°.

4. Упражнения для коррекции эквинуса

Условные сокращения:

П – пациент

И – инструктор, родитель

г/ст – голеностопный сустав

н/3 – нижняя треть

1. Пассивная разработка г/ст.

И.п. П лёжа; и.п. И сидя лицом к П. Нога П пассивно сгибается в 3-х суставах, одна рука И захватывает передний отдел стопы со стороны подошвы, другая удерживает н/3 голени сзади. Медленные пружинящие тыльные сгибания стопы. При эквино-варусной стопе это движение сочетать с круговым вращением стопой кнаружи.

Повторять 10-12 раз, стремясь к углу сгибания менее 90°.

2. И.п. то же. «Скользят шаги» по поверхности, поочерёдно правой и левой ногой.

3. То же, скользить пятками; И приподнимает передние отделы стоп.

4. И.п. П лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на опоре. «Горка»: подъём таза, удержание на 3-4 счёта.

5. То же, И надавливает на н/3 бёдер в направлении стоп, приближая колени к стопам, – при этом разрабатывается г/ст.

6. И.п. П сидя на стуле, стопы на опоре. И у ног П, фиксирует г/ст, прижимая пятки к полу. «Скользят шаги» пятками.

7. И.п.п. ребёнка и И те же. Встать со стула – сесть. 8-10 раз

8. И.п. стоя, с опорой или без. И у ног П, фиксирует г/ст, прижимая пятки к полу. Удержание позы самостоятельно.

9. И.п. стоя у опоры. Перекат стоп на пятки, стоять на пятках.

10. Пружинящие полуприседы на физиоболе, стоя лицом к опоре. Следить, чтобы бёдра были разведены, стопы опирались всей поверхностью подошвы. 8-10 раз

11. Приседания у опоры, пятками тянуться к полу. Не менее 10-12 раз

12. Ходьба на пятках у опоры или без неё.

13. Ходьба в гору или по наклонной плоскости снизу вверх.

14. Ходьба спиной вперёд (поддержка со стороны спины).

15. «Рыцарский» сед: стоя на одном колене на полу, другая нога согнута, упирается стопой в пол. Следить, чтобы передний отдел стопы был направлен вперёд или отведён в сторону.

Из спортивно-прикладных упражнений при эквинусе рекомендуется лазание по гимнастической стенке и велосипед. Плавание – ноги стилем брасс.

ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ РАЗВИТИЯ ТОНКОЙ МОТОРИКИ РУК

Возраст	Навыки
5-6 мес.	Берёт предмет и удерживает его в руке.
7-8 мес.	Перекладывает предмет из одной руки в другую.
9-11 мес.	Выбрасывает предметы из кроватки.
1-2 года	Держит два предмета в одной руке. Собирает пирамидку, ставит друг на друга 2-6 кубиков. Чертит карандашом, переворачивает страницы книги.
2-3 года	Открывает ящик и опрокидывает его содержимое. Открывает крышки, использует ножницы, красит пальцем. Играет с песком и глиной. Нанизывает бусы.
3-4 года	Держит карандаш пальцами, копирует формы несколькими чертами. Строит постройки из 9 кубиков.
4-5 лет	Рисует карандашами и цветными мелками. Строит постройки более чем из 9 кубиков. Складывает бумагу более чем 1 раз. Определяет предметы в мешке на ощупь, лепит из пластилина (от 2-х до 3-х частей), шнурует ботинки.

ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ РАЗВИТИЯ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ

Возраст	Навыки
3-6 мес.	Направляет руки ко рту. Следит за движением рук. Под контролем зрения направляет руку к предмету и захватывает его.
6-12 мес.	Развивается «единое» поле зрения и действия. Глаз направляет движение руки. Перекладывает предмет из одной руки в другую. Может положить ложку в чашку, кубики в коробку.
1-2 года	Чертит штрихи и «каракули». Держит чашку, поднимает её и пьёт. Помещает квадрат в квадратную прорезь, овал – в овальную. Повторяет изображения нескольких горизонтальных, вертикальных и округлых линий.
2-3 года	Может крутить пальцем диск телефона, рисует чёрточки, воспроизводит простые формы. Режет ножницами. Рисует по образцу крест.
3-4 года	Обводит по контурам, копирует крест, воспроизводит формы. Хватает катящийся к нему мяч.
4-5 лет	Раскрашивает простые формы. Копирует заглавные печатные буквы. Рисует простой «дом» (квадрат и диагонали). Рисует человека, изображая 2-3 части его тела. Копирует квадрат, звезду. Дополняет 3 части в незавершённую картину.
5-6 лет	Аккуратно вырезает картинки. Пишет буквы и числа. Дополняет недостающие детали к картинке. Воспроизводит геометрические фигуры по образцу. Бьёт молотком по гвоздю.

Что делать, если ... (советы принимающим родителям и не только)

В приемной семье часто возникает большое количество трудностей, конфликтов и взаимного непонимания. Примером конфликта между родителями и приемными детьми может стать «трудное поведение» ребенка. Поведение, с которым нам, взрослым, трудно смириться и справиться. Решение любых проблем, будь то детская ложь, агрессия, воровство, страхи следует начинать с причин такого поведения.

2.1. Воровство

Один из самых распространенных и самых пугающих для родителей типов трудного поведения – **воровство**.

Причины воровства:

1. У ребенка может быть не сформировано представление о собственности. Ребенок, который жил в детском доме, может ничего не знать о назначении денег, о том, что они имеют определенную ценность, что их количество ограничено, что они кому-то принадлежат.

2. Воровство может быть привычкой из прошлой жизни, возможно, ребенка учили этому и хвалили. Попав в новую семью, он старается понравиться всеми доступными ему способами.

3. Нередко воруют дети, родители которых уверены, что они лучше знают, «что ему в действительности нужно», и без достаточных оснований отказывают в покупке модной одежды, предметов увлечения, ограничивают карманные деньги. Это заставляет ребенка чувствовать себя «белой вороной» среди сверстников.

4. Часто целью ребенка, крадущего деньги, становится подкуп ровесников, которые готовы общаться с ним, только если у него есть сладости или игрушки. 5. Бывает, что дети воруют, чтобы привлечь внимание родителей. Деньги или купленное на них, ребенок может воспринимать как символическое замещение родительской любви.

6. Иногда дети своим трудным поведением, в частности воровством, пытаются воздействовать на ситуацию в семье.

7. Приемный ребенок, особенно в период адаптации, постоянно чувствует тревогу и страх, что его могут отдать обратно и начинает провоцировать приемных родителей.

8. Клептомания – редкое психическое заболевание. Воровство не ради наживы, а ради процесса.

9. Воровство может служить для ребенка способом сохранить верность своим кровным родителям, особенно если единственное, что ему известно о маме – что она сидела за кражу.

10. Ребенок может воровать от безвыходности: если у него вымогают деньги путем угроз или он страдает наркозависимостью. Возможно, его отношения с приемными родителями еще не таковы, чтобы он мог обратиться к ним за помощью.

11. Порой детское воровство вызвано очень острым желанием обладания чем-то, которое охватывает ребенка и которое бывает непонятно взрослым. Такое желание может подогреваться рекламой (маркетинговыми акциями под лозунгом «Собери их все»).

12. «Схрон». Приемный ребенок, который не верит, что он в новой семье навсегда, может стремиться «отложить на черный день». Как будто то, что дают родители, может в любой момент исчезнуть, да и сами родители – сегодня есть, а завтра нет. Это попытки восполнить дефицит любви и заботы, с которым ему приходилось жить до сих пор.

Советы родителям

Прежде всего, попробуйте выяснить причины воровства, постарайтесь наладить искренние и доверительные отношения.

По возможности исключите ситуации, провоцирующие воровство, не оставляйте в легкой доступности деньги и драгоценности.

Четко высказывайте отрицательную оценку действиям ребёнка (действиям, а не личности!). Расскажите о последствиях такого поступка, о чувствах человека, лишившегося любимой вещи.

Не навешивайте ярлыки, называя ребенка «воришкой».

Избегайте сравнений с другими детьми и с самим собой в детстве: «вот я никогда».

Хороший способ – выделять ребенку карманные деньги и помогать ими распоряжаться, постепенно предоставляя все большую самостоятельность. Также необходимо подключать ребенка к планированию бюджета семьи.

Личный пример.

Когда ребенок ворует беспричинно и постоянно, необходимо обратиться к специалистам.

2.2. Ложь

Лгут все дети, и кровные, и приемные. Дети познают мир, совершая ошибки. Если за ошибками будет наказание, у ребенка будет лишь две возможности: не делать ошибок или делать ошибки и лгать. Чтобы не создавать условий для лжи, требования взрослых должны быть тактичны, логичны, и учитывать потребности ребенка.

И дети, и взрослые лгут тогда, когда возникает угроза, которую нельзя быстро и эффективно предотвратить другим способом.

Причины лжи:

1. Ложь – фантазия, ложь – игра. Это ещё нельзя назвать собственно ложью. В раннем возрасте дети просто забавляются, давая простор своему воображению.

2. Ложь – манипуляция. Это ложь, к которой ребенок прибегает для самоутверждения. Ребенок сочиняет о себе небылицы, приписывая себе необыкновенные способности. Цель – хочет удивить, заставить восхищаться, привлечь к себе внимание. То есть он хочет манипулировать чувствами других людей для своей пользы.

3. Ложь из страха. Это наиболее частая разновидность лжи. Ребенок врет, потому что боится, что его накажут или унижат. Ребенок может солгать из страха огорчить, разочаровать родителей, из страха быть отвергнутым, лишенным родительской любви.

4. «И нашим, и вашим». Такая ложь чаще всего встречается в семьях, в которых родственники конфликтуют между собой. И ему необходимо, чтобы его любили обе стороны. Приходится вести «двойную игру», изворачиваться, поддерживать мнение и соглашаться с каждой из сторон «по очереди».

5. Довольно часто взрослые лгут при детях, сами просят ребёнка соврать («скажи, что меня нет дома»).

6. «Святая ложь, ложь во спасение». Ребенок может солгать, чтобы кому-то помочь, выгородить, спасти от наказания и других угроз.

7. Чувствуя себя отверженным, ребенок отчаянно пытается привлечь к себе внимание любым способом.

8. Немотивированная ложь. Ребёнок лжет так же неосознанно и постоянно, как дышит. Для него это просто привычка, обычная повседневность. Ребенок постоянно врет, не задумываясь о последствиях обмана.

Советы родителям:

Детская ложь – это еще одна возможность проговорить вслух нормы поведения, принятые в вашей семье.

Не делайте поспешных выводов, давайте право на ошибку и возможность самому ее исправить. Главное – не творить скорую расправу. Постарайтесь проверить информацию через другие источники.

Выслушайте ребенка внимательно, скажите ему о своем отношении к произошедшему и о тех последствиях, к которым может приводить ложь.

Нельзя наказывать детей за правду, надо уметь принять ее, какой бы горькой она ни была.

Проанализируйте, возможно ребенок постоянно находится под гнетом страха – страха унижения, страха наказания, а ложь является просто защитой.

Постарайтесь восстановить утраченное доверие. Ребенок честен, когда не боится гнева, наказания, не боится быть отвергнутым родителями; уверен – что бы ни произошло, взрослые не станут его унижать; знает, что его поддержат в трудной ситуации, помогут советом; твердо знает, что если его и накажут, то наказание будет справедливо и разумно.

2.3. Нецензурная брань

Причины:

1. Хочет привлечь внимание. Сказал всего одно «волшебное» слово – и какая буря эмоций у родителей.

2. Нередко малыши попросту копируют слова старших, не понимая их сути.

3. Ребенок не умеет или не может выразить негативные эмоции. Эмоциональный комментарий «облегчает» переживание неудачи.

4. Порой заметив, что «плохие слова» шокируют окружающих, ребенок начинает использовать их как орудие мести, провокации, привлечения внимания.

5. Иногда нецензурная брань является экспериментом под названием «А таким полюбят?» Дети, и родные, и приемные, проверяют родителей, готовы ли они любить их любыми.

6. Намеренное употребление матерных слов в речи – это попытка «поскорее вырасти». Независимо от системы воспитания, дети усваивают их от сверстников, СМИ, взрослых.

7. Личный пример.

Советы родителям:

Если ребенок маленький, то самая правильная реакция – сделать вид, что вы не слышали. Малыш очень быстро забудет новое слово, которое осталось без внимания взрослых. Если мат повторяется, объясните ребенку, что есть слова-разбойники, которые ранят других людей.

Воздействие должно вестись методами убеждения и культурного развития, поощрения за правильную речь.

Помните, приемный ребенок, с его дефицитом внимания, как никто другой, нуждается в вас.

Постарайтесь не критиковать бывших друзей или кровных родителей вашего ребенка, «научивших плохому» – вы вызовете только враждебность.

Методично и спокойно при удобном случае упоминайте, насколько обидно бывает от этих слов.

Родителям следует понимать, что прямой зависимости между матом и поведением ребенка, его культурно-социальным статусом, его интеллектуальным развитием нет.

Личный пример.

В любом случае нельзя:

- шлепать по губам, мыть губы с мылом и т.п. Это верный путь к разлаженным отношениям, заниженной самооценке и ночным кошмарам. У особо впечатлительных такие «методы» могут вызвать логоневроз (заикание);

- нельзя также наказывать уединением и одергиванием, пусть даже всего лишь вербально «затыкая» ему рот.

- наказывать за грубые слова, если вы сами их употребляете.

2.4. Агрессия

Причины агрессии:

1. Врожденная черта характера, особенность темперамента и нервной системы. Все дети иногда сердятся, злятся, дерутся. Не стоит сразу же вести ребенка к специалисту, если вспышки агрессии случаются не часто.

2. Модель поведения, которую ребенок перенял в кровной семье или детском доме. Возможно, биологические родители часто ругались при ребенке, или даже применяли физическую силу. Поэтому ребенок считает агрессию нормальным проявлением своего недовольства.

3. Чувство отчужденности и ненужности. Даже самые маленькие дети понимают, что у них должны быть мама и папа. Когда их нет рядом, ребенок чувствует себя одиноким, ненужным, это раздражает ребенка и часто становится отправной точкой агрессивного поведения.

4. Плохое самочувствие ребенка. Он не знает, как себя вести в тех или иных ситуациях. Он не может контролировать свое поведение.

Советы родителям:

Помните, для ребенка важен личный положительный пример родителя. Контролируйте собственные агрессивные импульсы.

Забудьте о физических наказаниях.

Делая замечания ребенку, не оценивайте личность ребенка, а говорите о нежелательных действиях ребенка.

По возможности исключите ситуации, которые провоцируют негативное поведение ребенка.

Хорошо если есть возможность у ребенка получить эмоциональную разрядку в игре, спорте, рисунке, лепке.

Говорите с ребенком о своих переживаниях и чувствах.

Если ребенок не меняется, следует обратиться за помощью к детскому психологу.

2.5. Страхи

У многих детей, которые были лишены родительской заботы и внимания, есть разнообразные страхи. Кто-то боится темноты, кто-то – чужих людей, животных. У ребенка может быть страх внешнего мира, страх того, что его опять бросят. Некоторые дети никогда не скажут, что они чего-то боятся, но от переживаний у них сможет подняться температура, разболеться живот или голова.

Советы родителям:

Не рассказывайте детям о своих страхах и болезнях, так как дети очень внушаемы.

Избегайте просмотра ребенком агрессивных фильмов и мультфильмов.

Для преодоления страхов иногда достаточно объяснить ребенку некоторые явления: если ребенок боится грозы, нужно рассказать ему, как возникают гром и молнии.

Укладывая ребенка спать, немного побудьте с ним, почитайте сказку, пожелайте ему спокойной ночи, оставьте включенным ночник, предложите любимую мягкую игрушку.

Нужно как можно меньше значения придавать страхам ребенка у него на глазах, уделяя как можно больше внимания случаям, когда он преодолел свой страх.

Никогда не употребляйте фразы: «Что, в детский дом захотел?» и т.п.

2.6. Компьютерная зависимость

Причины:

Сегодня уже в довольно раннем возрасте у детей при непосредственном участии родителей формируется компьютерная зависимость. Ни чтение книги, ни настольная игра уже не в состоянии конкурировать с теми безграничными возможностями, которые дает компьютерный мир. Но, к сожалению, некоторым родителям удобно, чтобы ребенок был занят на долгое время, и они не думают о последствиях.

Ребенок привыкает перенаправлять, смещать свои эмоции и чувства с живых людей на игру и интернет-общение. Дети не учатся делиться своими переживаниями с близкими, отвыкают видеть глаза собеседника, понимать его без слов.

Дети перестают фантазировать, снижается мотивация к учебе, всё чаще проявляется эмоциональная незрелость, безответственность, ребенок теряет контроль за временем. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу. Дом, семья, учеба уходят на второй план. Возникают депрессии и агрессии при долгом нахождении без компьютера.

Советы родителям:

Чем позже ребенок начал приобщаться к компьютеру, тем ниже у него шансы стать зависимым.

Детям до 7 лет рекомендованы исключительно обучающие компьютерные игры.

Родители обязаны контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.

Существуют нормы пребывания за компьютером: до 7 лет – не более 20 минут в день, не чаще 1 раза в 2 дня; 7-12 лет – 30 минут в день; 14-17 лет – 1,5 часа.

Компьютер следует устанавливать на видном месте.

Ребенку лучше не покупать отдельный компьютер, пусть играет на вашем, тогда у вас будет причина сказать: «компьютер нужен для работы».

Лишая ребенка желаемого количества времени в интернете, всегда предлагайте альтернативу. Не позволяйте ему маяться от скуки. Его необходимо задействовать: это и работа по дому, и кружки по интересам, и спортивные секции, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.

Очень действенный метод – отдать его в компьютерный класс, где он научится работать на компьютере по-настоящему, освоит фотошоп, научится создавать сайты, и перестанет относиться к компьютеру исключительно как к средству развлечения.

Поощряйте дружбу ребенка с другими детьми. Приглашайте в гости его друзей и его отпускайте в гости к друзьям.

Помните о личном примере родителей: вы сами не должны играть или сидеть в «чатах» часами;

Важно знать, что резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже «втянулся» – нельзя, делать это стоит последовательно.

2.7. Вредные привычки: употребление психоактивных веществ, алкоголизм

Причинами начала употребления психоактивных веществ часто становятся стремление познать мир, дефицит информации, отсутствие жизненного опыта для того, чтобы

правильно оценить опасность, любопытство и желание рискнуть. Со стороны родителей причиной может быть попустительское отношение к ребенку. Поэтому эта тема не должна быть запретной для семейных разговоров. Профилактика употребления психоактивных веществ среди детей и подростков заключается в просвещении.

Советы родителям:

Учите ребенка говорить «нет» и противостоять давлению, воспитывайте в нем самоуважение.

Помните о собственном примере.

Если вы узнали, что ваш ребенок употребляет психоактивные вещества, прежде всего, не паникуйте. Возможно, он попробовал впервые. Волнение или гнев не помогут решить проблему. Неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить ребенка и подорвать доверие.

Чётко заявите свою позицию относительно вредных привычек, не отвергая при этом самого ребёнка и не отказывая ему в понимании и поддержке. Скажите, что переживаете за него, и о возможных последствиях употребления ПАВ.

Если Вам не справиться с ситуацией – обратитесь к специалисту.

2.8. Сексуализированное поведение

Причины:

Подлинная причина сексуализированного поведения ребенка вообще никакого отношения к сексу не имеет.

Дети из неблагополучных семей часто видят сцены сексуального характера. Они имеют искаженные представления о ролях мужчин и женщин в семье, о нормах в отношениях между полами. Попав в безопасную атмосферу приемной семьи, где ему хорошо, где ребенок хочет остаться, он пытается применить известные ему модели поведения (объятия, взрослые поцелуи). Дети ничего не знают о «плохости» такого поведения. И бывает абсолютно растеряны, когда сталкиваются с ярко негативной реакцией взрослых.

Также сексуализированное поведение у детей формируется на основе одиночества и беззащитности. Для детей из детских домов онанизм – самостоятельно найденный способ снятия стресса, избавления от тревоги в долгие часы пребывания без взрослых. Кроме того, многие просто не имеют необходимых гигиенических навыков, и, почесав, обнаруживают, что это приносит успокоение. И чем сильнее стресс, переживаемый ребенком, тем чаще возникает такого рода поведение. У многих оно становится стереотипным.

Советы родителям:

Чтобы изменить поведение ребенка, рассказывайте, что между родителями и детьми должна быть бескорыстная, уважительная любовь. Спокойно, доброжелательно объясните, что есть супружеские отношения и детско-родительские. Самое плохое, если на лицах приемных родителей ребенок увидит брезгливость и презрение к себе, тогда он испугается и замкнется.

Детский онанизм – не развращенность. И чтобы справиться с таким поведением, нужно окружать ребенка заботой и пониманием, научиться отвлекать его подходящими интересными занятиями. Массаж, теплая ванна, мягкая пижама – все это способствует насыщению потребности ребенка в телесных контактах, снижению уровня тревожности. Кроме того, именно тактильное насыщение способствует тому, что сойдет на «нет» потребность в таком способе самоуспокоения как онанизм.

Если вы знаете или подозреваете, что ребенок был жертвой насилия, следует обратиться к специалистам – психологу, психотерапевту или психиатру. Это очень тяжелый опыт, и будет лучше, если ребенку поможет профессионал. Возможно, сначала с вами он

не захочет говорить на эту тему, но в этом нет недоверия. Затем ребенок почувствует, что его новый дом – территория безопасности и даже разговоры о «том прошлом» здесь нужны и ему помогут.

Будьте очень осторожными, если ребенок пережил насилие: ваши проявления любви могут его напугать. Договаривайтесь с ним о каждом шаге: «Я подойду и укурю тебя на ночь, хорошо?» Если он не захочет – значит, нет. Он должен поверить, что вы не будете ничего с ним делать против его воли.

«Трудные» дети трудны, в первую очередь, для самих себя, и без помощи социального окружения им не преодолеть тех препятствий, с которыми они сталкиваются на пути к нормальной жизни. И в это окружение попадают не только родители и специалисты, но и дети в классе, и родители этих детей, и педагогический состав школы, и соседи по дому...

Если мы не будем воспитывать в наших детях и в себе самих нормальные человеческие чувства – терпимость, способность к принятию и поддержке, сочувствие, а будем относиться к детям с трудной судьбой как к «источнику проблем» и отторгать их, то рано или поздно ситуация обернется против нас. Потому что дети вырастают и становятся взрослыми. А значит, работу по борьбе со стереотипами и воспитанию терпимости надо начинать с себя.

Приняв ребенка в семью, вы взяли на себя обязательства заботиться о нем, воспитывать его и помогать ему стать полноценным членом общества. Конечно, в процессе воспитания приемного, как и любого другого ребенка, могут возникнуть проблемы, однако, если вовремя их обнаружить, у вас есть все шансы с ними справиться! Преодолеть эти проблемы поможет ему ваша забота, терпение и такт. Не забывайте, при необходимости, обращаться за помощью к специалистам.

Эмоциональный шантаж

Эмоциональный шантаж — это самый примитивный и болезненный вид манипуляции. Дети прибегают к эмоциональному шантажу довольно часто, потому как словесно и логически манипулировать еще не умеют.

Эмоциональный шантаж принимает формы:

- обвинения в нелюбви и игра на чувствах «Ты меня не любишь»;
- утрированно эмоциональные формы воздействия (крики, рыдания, истерики);
- угроза неприятностей, например, «Я уйду из дома»;
- огорчение и подавленность, если им не уступают;
- самые сладкие обещания, которые редко выполняются, если получено желаемое.

Цель ребенка в эмоциональном шантаже – достичь своей цели.

Довольно часто приемные родители начинают баловать ребенка («обиженного судьбой»), сами провоцируя его на манипуляции.

Еще одна причина эмоционального шантажа – слишком мягкие требования к ребенку.

Установленные правила нарушаются без всяких нареканий, родители чувствуют себя виноватыми, если отказали ребенку в требованиях. Эмоциональный шантаж детей – это естественная попытка воздействия на родителей, чтобы она не закрепилась и не стала единственной, следует воспользоваться следующими советами.

Советы родителям:

Будьте внимательны к себе, не показывайте пример: «Я не люблю тебя больше, ты плохая девочка, потому что маму не слушаешься» или «Не уберешь игрушки – рассержусь»

на тебя», «Ты маму расстроил – не пойдем кататься на машинке» и т.д. Это примеры эмоционального шантажа. Если вы не хотите, чтобы с вами поступали так же, пусть подобные «игры» будут исключены из вашего общения. Договаривайтесь открыто и ясно.

В процессе установления этих договоренностей соблюдайте условия: если вы сами убираете игрушки, не выдержав капризов ребенка, будьте готовы к тому, что вам еще многое придется делать за него. Если возможно, оставьте «работу» ребенка не сделанной. Пусть ответственность за невыполненную работу несет он – в виде естественных последствий и неудобств.

Проявляйте в общении с ребенком терпение и выдержку; и если надо «тысячу раз повторить», то повторите; проявляя несдержанность эмоций, вы рискуете научить этому и ребенка.

Если же приступ эмоционального шантажа все-таки происходит, ребенок берет измором или устраивает истерику, то:

- не реагируйте сразу, не торопитесь с ответом. Избегайте односложных «да» и «нет». Ваше «я сказала: нет» вызовет новую волну слез. Лучше сказать что-то неопределенное «Я тебя услышала, мой хороший»;

- держите себя в руках, сохраняйте спокойствие и рассудительность. Рассердившись, вы наговорите неприятных вещей ребенку, у вас возникнет чувство вины, и, чтобы его как-то снизить, вы пойдете на уступки ребенку.

- встаньте на место ребенка – сейчас он чего-то очень сильно хочет, но не получает. Посочувствуйте.

- не бойтесь угроз и конфликтов. Не отвечайте угрозой на угрозу. Этим вы учите ребенка добиваться своего «несиловым» методом;

В возрасте между двумя и тремя годами: истерика ребенка не должна иметь никаких последствий, кроме того, чтобы посидеть с ним, пока он успокоится. Когда маленький ребенок устал или перегружен, ему трудно контролировать свои эмоции, они берут над ним верх. И ваше раздражение только «подливает масло в огонь».

Задача родителей учить детей необходимым навыкам, позволяющим справляться со своими чувствами, находить приемлемые выходы из ситуаций, договариваться.

Приемный ребенок и учебные трудности

Душевное и моральное развитие связано не столько с интеллектом, сколько с воспитанием чувств, с отношениями, в том числе и внутрисемейными, в которых растет ребенок. На формирование личности ребенка влияет то, во что верят родители; во что верит и кого любит сам ребенок. От этого действительно зависит, каким человеком он вырастет. Образование нужно и важно. Но так же важно не перейти хрупкую грань, по одну сторону которой – то, что психологи называют «зона ближайшего развития» (потенциал человека, который требуется развивать, прикладывая усилия), а по другую – усталость от чрезмерного напряжения, взаимное раздражение и отчуждение.

Никакое образование не стоит того, чтобы отношения родителей с ребенком были разрушены. Такое может, к сожалению, произойти, если для родителей образовательные успехи ребенка являются условием принятия и любви.

Советы родителям:

Обратиться к специалистам, которые проведут грамотную диагностику уровня развития ребенка и степени его отставаний; разработают систему развивающих и коррекционных занятий; дадут рекомендации, как с ним заниматься дома.

Создавать дома «развивающую среду», много общаться с ребенком, поддерживать его начинания, разрешать пробовать новое.

Найти ребенку спокойное место для занятий, где было бы наименьшее количество отвлекающих факторов.

У ребенка должен быть четкий режим дня: постарайтесь установить и придерживаться одного и того же времени для еды, сна, выполнения домашних заданий.

Не сравнивать с другими детьми. Любое сравнение подкрепляет неуверенность ребенка в своих силах и боязнь потерпеть неудачу. Каждый ребенок уникален, кроме недостатков есть еще и особенности. Сравнить ребенка можно только с ним самим прежним: «Раньше не умел, а теперь получилось».

Разумно определять нагрузки. Они должны быть посильны и для нервной системы, и для интеллектуального потенциала ребенка. Приготовление уроков «до ночи» не бывает продуктивным.

Хвалить за усилия, а не за результат. В любом деле важны последовательные усилия и преодоление трудностей. Научить ребенка этой жизненной мудрости — наверное, основная задача. Приемным детям она дается сложнее. Во-первых, опыт отвержения кровными родителями и социумом подрывает веру в себя. Во-вторых, именно воля и терпение – качества, которые отсутствовали у кровных родителей этих детей, и формировать их приходится «с чистого листа».

Всегда искать позитив. Никому не хочется делать то, что не получается. Важно научиться самим и научить ребенка замечать пусть небольшие, но улучшения. Успех — лучший мотив в обучении.

Заведите традицию: прежде чем лечь спать, ребенок должен собрать портфель и приготовить одежду на завтра. Это избавит и его и тебя от утренней спешки и настроит на следующий учебный день.

Терпеливо ждать. Получить все и сразу невозможно. Хорошие взаимоотношения с родителями, разумная помощь и поддержка и есть самые хорошие условия для раскрытия естественного потенциала ребенка.

Помнить, что отставание в развитии детей-сирот связано, прежде всего, с недостатком любви и вызванной этим тревогой, которая блокирует природную любознательность ребенка («аффект тормозит интеллект»). Когда ребенок в семье почувствует себя любимым и защищенным, его развитие ускорится.

Верить в ребенка. Вера родителей в своего ребенка — это источник его жизненных сил и две трети будущего успеха.

Способы эффективного общения с ребенком

Активное слушание

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – показать, научить, направить – ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... **его послушать.** Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ «помогающего слушания», иначе его называют «**активным слушанием**».

Что же это значит – активно слушать ребенка? Начнем с ситуаций.

Мама сидит в парке на скамейке, к ней подбегает ее трехлетний малыш в слезах: «Он отнял мою машинку!».

Сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель, на вопрос отца отвечает: «Больше я туда не пойду!».

Дочка собирается гулять; мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка капризничает: она отказывается надевать «эту уродскую шапку».

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он

очень устал, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его.

Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать «по имени» это его чувство или переживание.

Повторю сказанное короче. Если у ребенка **эмоциональная проблема**, его надо активно выслушать.

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Вернемся к нашим примерам и подберем фразы, в которых родитель называет чувство ребенка:

СЫН: Он отнял мою машинку!

МАМА Ты очень огорчен и рассержен на него.

СЫН: Больше я туда не пойду!

ПАПА: Ты больше не хочешь ходить в школу.

ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку!

МАМА: Тебе она очень не нравится.

Обратите внимание: скорее всего, такие ответы покажутся вам непривычными и даже неестественными. Гораздо легче и привычнее было бы сказать:

- Ну, ничего, поиграет и отдаст...

- Как это ты не пойдешь в школу?!

- Перестань капризничать, вполне приличная шапка!

При всей кажущейся справедливости этих ответов они имеют один общий недостаток: оставляют ребенка **наедине с его переживанием**.

Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет. Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее.

Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление (замечу, что не меньшее, а порой гораздо большее влияние оно оказывает и на самого родителя, о чем немного ниже). Многие родители, которые впервые попробовали спокойно «озвучить» чувства ребенка, рассказывают о неожиданных, порой чудотворных результатах. Приведу два реальных случая.

Мама входит в комнату дочери и видит беспорядок.

МАМА: Нина, ты все еще не убралась в своей комнате!

ДОЧЬ: Ну, мам, потом!

МАМА Тебе очень не хочется сейчас убираться...

ДОЧЬ (неожиданно бросается на шею матери): Мамочка, какая ты у меня замечательная!

Другой случай рассказал папа семилетнего мальчика.

Они с сыном торопились на автобус. Автобус был последний, и на него никак нельзя было опоздать. По дороге мальчик попросил купить шоколадку, но папа отказался. Тогда обиженный сын стал саботировать папину спешку: отставать, смотреть по сторонам, останавливаться для каких-то «неотложных» дел. Перед папой встал выбор: опаздывать нельзя, а тащить сына насильно за руку ему тоже не хотелось. И тут он вспомнил наш совет: «Денис, – обратился он к сыну, – ты расстроился из-за того, что я не купил тебе шоколадку, расстроился и обиделся на меня».

В результате произошло то, чего папа совсем не ожидал: мальчик миролюбиво вложил свою руку в папину, и они быстро зашагали к автобусу.

Не всегда, конечно, конфликт разрешается так быстро. Иногда ребенок, чувствуя готовность отца или матери его слушать и понимать, охотно продолжает рассказывать о случившемся. Взрослому остается только активно слушать его дальше.

Приведем пример более длительного разговора, в котором мама несколько раз «озвучила» то, что она услышала и увидела, беседуя с плачущим ребенком.

Мама занята деловым разговором. В соседней комнате играют ее пятилетняя дочка и десятилетний сын. Вдруг раздается громкий плач.

Плач приближается к маминной двери, и со стороны коридора начинает дергаться ручка. Мама открывает дверь, перед ней стоит, уткнувшись в косяк, плачущая дочка, а сзади – растерянный сын.

ДОЧЬ: У-у-у-у!

МАМА: Миша тебя обидел... (Пауза.)

ДОЧЬ (продолжает плакать): Он меня урони-и-ил!

МАМА: Он тебя толкнул, ты упала и ушиблась... (Пауза.);

ДОЧЬ (переставая плакать, но все еще обиженным тоном): Нет, он меня не поймал.

МАМА: Ты откуда-то прыгала, а он тебя не удержал и ты упала... (Пауза.)

Миша, который с виноватым видом стоит сзади, утвердительно кивает головой.

ДОЧЬ (уже спокойно): Да... Я к тебе хочу. (Забирается к маме на колени.)

МАМА (через некоторое время): Ты хочешь побыть со мной, а на Мишу все еще обижаешься и не хочешь с ним играть...

ДОЧЬ: Нет. Он там свои пластинки слушает, а мне неинтересно.

МИША: Ладно, пойдем, я тебе твою пластинку поставлю...

Этот диалог дает нам возможность обратить внимание на некоторые важные особенности и дополнительные правила беседы по способу активного слушания.

Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обязательно **повернитесь к нему лицом**. Очень важно также, чтобы **его и ваши глаза находились на одном уровне**. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени; можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе.

Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой; смотря телевизор, читая газету; сидя, откинувшись на спинку кресла

или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза — первые и **самые сильные сигналы** о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в том.

Во-вторых, если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

Например:

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей!

РОДИТЕЛЬ: Ты на него обиделся.

Возможные неправильные реплики:

- А что случилось?

- Ты что, на него обиделся?

Почему первая фраза родителя более удачна? Потому что она сразу показывает, что родитель настроился на «эмоциональную волну» сына, что он слышит и принимает его огорчение; во втором же случае ребенок может подумать, что родитель вовсе не с ним, а как внешний участник интересуется только «фактами», выспрашивает о них. На самом деле, это может быть совсем не так, и отец, задавая вопрос, может вполне сочувствовать сыну, но дело в том, что фраза, оформленная как вопрос, **не отражает сочувствия**.

Казалось бы, разница между утвердительным и вопросительным предложениями очень незначительна, иногда это всего лишь тонкая интонация, а реакция на них бывает очень разной. Часто на вопрос: «Что случилось?» огорченный ребенок отвечает: «Ничего!», а если вы скажете: «Что-то случилось...», то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся.

В-третьих, очень важно в беседе «**держат паузу**». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку; не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка — может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутри» или вдаль, то продолжайте молчать: в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

В-четвертых, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом **обозначить его чувство**. Так, ответ отца в предыдущем примере мог бы состоять из двух фраз.

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей!

ОТЕЦ: Не хочешь с ним больше дружить. (Повторение услышанного).

СЫН: Да, не хочу...

ОТЕЦ (после паузы): Ты на него обиделся... (Обозначение чувства).

Иногда у родителей возникает опасение, что ребенок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же смыслом. Например, в нашем примере слово «водиться» отец заменил «дружить». Практика показывает, что если вы даже и используете те же фразы, но при этом точно угадываете переживание ребенка, он, как правило, не замечает ничего необычного, и беседа успешно продолжается.

Конечно, может случиться, что в ответе вы не совсем точно угадали случившееся событие или чувство ребенка. Не смущайтесь, в следующей фразе он вас поправит. Будьте внимательны к его поправке и покажите, что вы ее приняли.

Так, в примере с двумя детьми мама только на третий раз угадала, что произошло с девочкой и ее братом («Ты откуда-то прыгала, а он тебя не удержал...»). И после этого дочка сразу успокоилась.

Хотим снова отметить, что беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры, и ею овладеть непросто. Однако этот способ быстро завоевывает ваши симпатии, как только вы увидите **результаты**, которые он дает. Они также могут служить признаками того, что вам удастся правильно слушать ребенка.

1. **Исчезает** или, по крайней мере, сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.

2. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, **начинает рассказывать о себе все больше**: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.

...Мама укладывает четырехлетнюю Машу спать, и девочка просит посидеть с ней.

ДОЧЬ: Mamочка, ну еще капельку, ну чуть-чуть!

МАМА: Машенька, уже поздно, все ребята спят.

ДОЧЬ: Целый день одна и одна, не хочу больше!

МАМА: Ты же целый день с ребятами в саду играешь... (Вспоминает активное слушание.) Ты чувствуешь себя одинокой...

ДОЧЬ: Да, ребят много, а маму в сад не пускают.

МАМА: Ты скучаешь без меня.

ДОЧЬ: Скучаю, а Саша Петров дерется.

МАМА: Ты на него сердита. ДОЧЬ: Он мою игру поломал!

МАМА: И ты расстроилась...

ДОЧЬ: Нет, я его толкнула, чтоб не ломал, а он меня кубиком по спине.

МАМА: Было больно... (Пауза.)

ДОЧЬ: Больно, а тебя нет!

МАМА: Ты хотела, чтобы мама тебя пожалела.

ДОЧЬ: Я хотела с тобой пойти...

МАМА: Пойти... (Пауза.) ДОЧЬ: Ты же обещала нас с Игорьком в зоопарк сводить, я все жду, жду, а ты не ведешь!

Как часто мы оставляем детей наедине с грузом разных переживаний своими решительными «Поздно!», «Пора спать», в то время как несколько минут слушания могли бы по-настоящему успокоить ребенка перед сном.

Многие родители рассказывают, что активное слушание помогло им впервые установить контакт со своими детьми.

Вот пример из книги Т. Гордона.

Отец пятнадцатилетней девочки, вернувшись с родительских курсов, где он познакомился со способом активного слушания, нашел свою дочь в кухне, болтающей со своим одноклассником. Подростки в нелестных тонах обсуждали школу. «Я сел на стул, — рассказывал потом отец, — и решил их активно слушать, чего бы мне это ни стоило. В результате ребята проговорили, не закрывая рта, два с половиной часа, и за это время я узнал о жизни своей дочери больше, чем за несколько предыдущих лет!».

3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

Приводим почти дословно рассказ молодой женщины-слушательницы наших курсов:

«Моей сестре Лене четырнадцать лет. Иногда она приезжает ко мне в гости. Перед очередным ее приездом мама позвонила и рассказала, что Лена связалась с плохой компанией. Мальчики и девочки в этой компании курят, пьют, выманивают друг у друга деньги. Мама очень обеспокоена и просит меня как-то повлиять на сестру.

В разговоре с Леной заходит речь о ее друзьях. Чувствую, что ее настроение портится.

- Лена, я вижу, тебе не очень приятно говорить о твоих друзьях.

- Да, не очень.

- Но ведь у тебя есть настоящий друг.

- Конечно, есть Галка. А остальные... даже не знаю.

- Ты чувствуешь, что остальные могут тебя подвести.

- Да, пожалуй...

- Ты не знаешь, как к ним относиться.

- Да...

- А они к тебе очень хорошо относятся. Лена бурно реагирует:

- Ну, нет, я бы не сказала! Если бы они ко мне хорошо относились, то не заставляли бы занимать у соседней деньги на вино, а потом просить их у мамы, чтобы отдать.

- Да-а... Ты считаешь, что нормальные люди так не поступают.

- Конечно, не поступают! Вон Галка не дружит с ними и учится хорошо. А мне даже уроки некогда делать.

- Ты стала хуже учиться.

- Учительница даже домой звонила, жаловалась маме.

- Мама, конечно, сильно расстроилась. Тебе ее жаль.

- Я очень люблю маму и не хочу, чтобы она расстраивалась, но ничего не могу с собой поделать. Характер какой-то у меня стал ужасный. Чуть что — начинаю грубить.

- Ты понимаешь, что грубить плохо, но что-то внутри тебя толкает сказать грубость, обидеть человека...

- Я не хочу никого обижать. Наоборот, мне все время кажется, что меня хотят обидеть. Все время чему-то учат...

- Тебе кажется, что тебя обижают и учат...

- Ну да. Потом я понимаю, что они хотят как лучше и в чем-то правы.

- Ты понимаешь, что они правы, но не хочешь это показывать.

- Да, а то будут думать, что я их во всем и всегда буду слушаться.

- Ребята из компании тоже не хотят слушаться своих родителей...

- Они даже их обманывают.

- Даже обманывают. Если обманывают родителей, то, что им стоит обмануть друзей...

- Вот-вот! Я теперь поняла. Они же с деньгами меня обманули: отдавать и не собираются. В общем, они мне надоели, и я им в глаза скажу, что они за люди.

- Лена поехала домой.

Через несколько дней звонит мама:

- Оля, Лена передо мной извинилась. Сказала, что все поняла. И вообще стала другим человеком – ласковая, добрая, с компанией не ходит, чаще сидит дома, делает уроки, читает. А самое главное – сама очень довольна. Спасибо тебе!»

Вы познакомились с тремя положительными результатами, которые можно обнаружить (любой из них или сразу все) при удачном активном слушании ребенка уже в ходе беседы.

Однако постепенно родители начинают обнаруживать еще, по крайней мере, два замечательных изменения, более общего характера.

Первое: родители сообщают, как о чуде, что дети сами довольно быстро начинают активно **слушать их**.

Рассказывает мама четырехлетней Нади.

На днях садимся обедать, я ставлю перед Надей тарелку с едой, но она отворачивается, отказывается есть. Опускаю глаза и думаю, как правильно сказать. Но тут слышу слова дочки:

НАДЯ: Мамуленька, ты расплачешься сейчас...

МАМА: Да, Надя, я огорчена, что ты не хочешь обедать.

НАДЯ: Я понимаю, тебе обидно. Ты готовила, а я не ем твой обед...

МАМА: Да, мне очень хотелось, чтобы тебе понравился обед. Я очень старалась.

НАДЯ: Ладно, мамочка, я съем все-все до последней капельки.

И действительно – все съела!

Второе изменение касается самих родителей. Очень часто в начале занятий по активному слушанию, они делятся вот каким своим неприятным переживанием: «Вы говорите, – обращаются они к психологу, — что активное слушание помогает понять и почувствовать проблему ребенка, поговорить с ним по душам. В то же время вы учите нас способу или методу, как это делать. Учите строить фразы, подыскивать слова, соблюдать правила... Какой же это разговор «по душам»? Получается сплошная «техника», к тому же неудобная, неестественная. Слова не приходят в голову, фразы получаются корявые, вымученные. И вообще – нечестно: мы хотим, чтобы ребенок поделился с нами сокровенным, а сами «применяем» к нему какие-то способы».

Такие или приблизительно такие возражения приходится слышать часто на первых двух-трех занятиях. Но постепенно переживания родителей начинают меняться. Обычно это случается после первых удачных попыток вести беседу с ребенком по-другому. Успех открывает родителей, они начинают иначе относиться к «технике» и одновременно заме-

чают в себе что-то новое. Они чувствуют, что становятся **более чувствительными** к нуждам и горестям ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства. Родители говорят, что со временем они начинают находить в себе больше терпения, меньше раздражаться на ребенка, лучше видеть, как и отчего ему бывает плохо. Получается так, что «техника» активного слушания оказывается средством преобразования родителей. Мы думаем, что «применяем» ее к детям, а она **меняет нас самих**. В этом – ее чудесное скрытое свойство.

Что же касается беспокойства родителей относительно искусственности, «приемов» и «техники», то преодолеть его помогает одно сравнение, которое я часто привожу на занятиях.

Хорошо известно, что начинающие балерины часы проводят в упражнениях, далеко неестественных с точки зрения наших обычных представлений. Например, они разучивают позиции, при которых ступни ставятся под различными углами, в том числе под углом 180 градусов.

При таком «вывернутом» положении ног балерины должны свободно держать равновесие, приседать, следить за движениями рук... и все это нужно для того, чтобы потом они танцевали легко и свободно, не думая уже ни о какой технике. Так же и с навыками общения. Они вначале трудны и порой необычны, но когда вы ими овладеваете, «техника» исчезает и переходит в искусство общения.

Автоматические реакции родителей (что нам мешает «активно» слушать ребенка)

1. **Приказы, команды:** «Сейчас же перестань!», «Убери!», «Быстро в кровать», «Чтобы больше я этого не слышал!», «Замолчи!»

В этих категоричных фразах ребенок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности. Такие слова вызывают чувство бесправия, а то и брошенности «в беде». В ответ дети обычно сопротивляются, «бурчат», обижаются, упрямятся.

2. **Предупреждения, предостережения, угрозы:** «Если ты не прекратишь плакать, я уйду», «Смотри, как бы не стало хуже», «Еще раз повторится, и я возьму ремень», «Не придешь вовремя, пеняй на себя».

Угрозы бессмысленны, если у ребенка сейчас неприятное переживание. Они лишь загоняют его в еще больший тупик. Угрозы и предупреждения плохи еще и тем, что при частом повторении дети к ним привыкают и перестают на них реагировать.

3. **Мораль, нравоучения, проповеди:** «Ты обязан вести себя как подобает», «Каждый человек должен трудиться», «Ты должен уважать взрослых».

Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это в «сто первый раз». Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего все вместе взятое.

Дело в том, что моральные устои и нравственное поведение воспитываются в детях не столько словами, сколько атмосферой в доме, через подражание поведению взрослых, прежде всего родителей, которые подают пример. Если в семье все трудятся, воздерживаются от грубых слов, не лгут, делят домашнюю работу, – будьте уверены, ребенок знает, как надо себя правильно вести.

Если же он нарушает «нормы поведения», то стоит посмотреть, не ведет ли себя кто-то в семье так же или похожим образом. Если эта причина отпадает, то, скорее всего, действует другая: ваш ребенок «выходит за рамки» из-за своей внутренней неустроенности, эмоционального неблагополучия. В обоих случаях словесные поучения – самый неудачный способ помочь делу.

4. **Советы, готовые решения:** «А ты возьми и скажи...», «Почему бы тебе не попробовать...», «По-моему, нужно пойти и извиниться», «Я бы на твоём месте дал сдачи».

Что стоит за негативными реакциями ребенка? Желание быть самостоятельным, принимать решения самому. Ведь и нам, взрослым, не всегда приятны чужие советы.

Как правило, мы не скупимся на подобные советы. Больше того, считаем своим долгом давать их детям. Часто приводим в пример себя: «Когда я был в твоём возрасте...». Однако дети не склонны прислушиваться к нашим советам. А иногда они открыто восстают «Ты так думаешь, а я по-другому», «Тебе легко говорить», «Без тебя знаю!»

Что стоит за такими негативными реакциями ребенка? Желание быть самостоятельным, принимать решения самому. Ведь и нам, взрослым, не всегда приятны чужие советы. А дети гораздо чувствительнее нас. Каждый раз, советуя что-либо ребенку, мы как бы сообщаем ему, что он еще мал и неопытен, а мы умнее его, наперед все знаем.

Такая позиция родителей – позиция «сверху» – раздражает детей, а главное, не оставляет у них желания рассказать больше о своей проблеме.

5. **Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»:** «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорила! Не послушалась – пеняй на себя».

И здесь дети отвечают: «Отстань», «Сколько можно», «Хватит!». В лучшем случае они перестают нас слышать, возникает то, что мы психологи называем «смысловым барьером».

6. **Критика, выговоры, обвинения:** Давайте проследим, что может слышать ребенок в течение дня: «Вставай», «Сколько можно валяться?», «Посмотри, как у тебя заправлена рубашка», «Опять с вечера не собрал портфель», «Не хлопай дверью, малыш спит», «Опять в комнате черт знает что!», «За уроки, конечно, не сядил», «Сколько раз говорила, чтобы мыл за собой посуду», «Гулять не пойдешь, пока...», «Сколько можно висеть на телефоне?», «Ты когда-нибудь будешь ложиться спать вовремя?!», «На что это похоже!», «Опять все сделала не так!», «Все из-за тебя!», «Зря я на тебя понадеялась», «Вечно ты!..».

Помножьте эти высказывания на количество дней, недель, лет, в течение которых ребенок все это слышит. Получится огромный багаж отрицательных впечатлений о себе, да еще полученных от самых близких людей.

Вы, наверное, уже готовы согласиться с тем, что никакой воспитательной роли такие фразы сыграть не могут. Они вызывают у детей либо активную защиту: ответное нападение, отрицание, озлобление; либо уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителем. В этом случае у ребенка формируется низкая самооценка; он начинает думать, что он и в самом деле плохой, безвольный, безнадежный, что он неудачник. А низкая самооценка порождает новые проблемы.

Вера некоторых родителей в воспитательное значение критики поистине безмерна. Только этим можно объяснить, что иногда в семьях замечания вперемежку с командами становятся главной формой общения с ребенком.

7. **Похвала.** Хвалить ребенка можно, и даже нужно.

Но, важно понять тонкое различие между похвалой и одобрением. В похвале есть всегда элемент оценки: «Молодец, ну ты просто гений!», «Ты у нас самая красивая (способная, умная)», «Ты такой храбрый, тебе все нипочем».

Хвалить желательно какое-то конкретное действие ребенка. Если хвалить ребенка с утра до ночи, по поводу и без повода, то ребенок может стать зависимым от похвалы: ждать, искать ее. Наконец, он может заподозрить, что вы неискренни, то есть хвалите его из каких-то своих соображений.

8. **Обзывание, высмеивание:** «Плакса», «Какой же ты лентяй!», «Не будь тряпкой!».

Все это – лучший способ оттолкнуть ребенка и «помочь» ему разувериться в себе. Как правило, дети обижаются и защищаются: «А сама какая?», «Ну и буду таким!».

9. **Догадки, интерпретации:** «Я знаю, это все из-за того, что ты...», «Я вижу тебя насквозь», «Что, опять подрался».

10. **Выспрашивание, расследование:** «Нет, ты все-таки скажи», «Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю», «Ну почему ты молчишь?»

Удержаться в разговоре от вопросов трудно, но все-таки лучше постараться вопросительные предложения заменить на утвердительные. Для переживающего ребенка вопрос звучит как холодное любопытство, утвердительная фраза – как понимание и участие.

11. **Сочувствие на словах, уговоры, увещания:** «Успокойся», «Не обращай внимания», «Пустьяки, все пройдет».

Ребенку нужно сочувствие, но после таких фраз он может почувствовать пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживаний.

12. **Отшучивание, уход от разговора:** «Не до тебя», «Вечно у тебя что-то происходит», «Как ты похож на...»

«Я-высказывание» как средство профилактики конфликтов

«Я-высказывание» позволяет сообщить партнеру о своих переживаниях, не разрушая атмосферу доверия и дух партнерства. Позволяет передать суть и при этом не задевать самооценку собеседника, и, более того: тот, кто высказывается, принимает ответственность за свои эмоции и на себя. Важно уметь различать «мне плохо» и «ты плохой». Высказываясь о своих чувствах, вкусах и мнениях, говори именно об этом, о своей субъективности, а не о чем-то объективно присущем людям и вещам. Не «фильм классный», а «мне такие фильмы нравятся». Это твоё отношение, веди разговор от себя и о себе.

«Ты» – высказывание, «Я» – высказывание

Неверно: «Ты» – высказывание	Верно: «Я» – высказывание
Ты никогда меня не слушаешь!	Когда я вижу, что собеседник меня не слушает, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.
Что ты все время разговариваешь параллельно со мной?	Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос – задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.
Вечно ты хамишь!	Когда ко мне некорректно обращаются, я раздражаюсь и не хочу больше общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь, постараюсь быть более терпимой.
Ты всегда ужасно себя ведешь!	В данной ситуации меня расстроило такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.
Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!	Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.

Выгоды от использования техники «Я»-высказываний

Тот, кто освоил технику «я-высказываний», получает следующие возможности:

- Прямо заявлять о собственных интересах как в деловых отношениях, так и в личных.
- Понижать уровень своего эмоционального напряжения.
- Вести себя более уверенно, естественно, задавать нужный характер общения.
- Противостоять давлению и манипуляциям. Сохранять чувство собственного достоинства.
- Ставить партнера в ситуацию ответственного выбора.
- Конструктивно разрешать противоречия и конфликты.

Схема «Я» – высказывания

1. **Описание ситуации, вызвавшей напряжение:** Когда я вижу, что ты...; Когда это происходит...; Когда я сталкиваюсь с тем, что...
2. **Точное название своего чувства:** Я чувствую... (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.); Я не знаю, как реагировать...; У меня возникает проблема...
3. **Называние причин:** Потому что...; в связи с тем, что...

Технология «Я»-высказывания (по 5 шагам):

1 шаг. Факты. Называются только факты, произошедшие в реальности, т.е. то, что произошло по факту. Например: «Когда ты сказал мне, что я плохо выгляжу, я заплакала».

2 шаг. Чувства. Выражение чувств, касающихся этого факта. «Я чувствую...» Например: «При этом я почувствовала обиду. Я обиделась». Телесные ощущения. (Можно рассказать и о них – смотрите по ситуации) Выражение телесных ощущений, касающихся этих чувств. «Я ощущаю...» Например: «У меня защемило в носу, и мне захотелось расплакаться».

3 шаг. Мысли. Здесь высказываются мысли, предположения, гипотезы, фантазии, интерпретации, идеи. «Я думаю», «Я предполагаю», «Мне кажется» и др.. Например: «Я думаю, что ты меня не любишь, и что тебе нет до меня дела». Если на этом шаге замечаете, что захлестывают чувства, то возвращайтесь ко 2-у шагу.

4 шаг. Желания. Здесь высказываются любые желания, возможно мечты. То есть то, о чём бы Вы хотели попросить этого человека. Например: «И я хочу тебя попросить, чтобы ты больше обращал на меня внимание и говорил мне, когда я выгляжу хорошо». Этот шаг помогает в улаживании конфликтов, в установлении отношений. Здесь также возможно возвращение ко 2-му шагу, то есть к чувствам, которые Вы испытываете.

5 шаг. Намерения. Высказывание того, что собираешься делать и как, в связи с произошедшим фактом. «Я собираюсь», «Я буду», «Я не буду». Например: «А я буду стараться не говорить тебе постоянно о том, что ты меня не любишь».

5-й шаг применяется не всегда, а в зависимости от ситуации. Иногда достаточно лишь 4-х шагов. Тем не менее, нельзя пропускать никакой из 4-х шагов или менять их местами.

Резюме: Это очень хорошая техника, которая помогает справиться с чувствами, не дает их загонять внутрь и учит выражать чувства словами. Практикуйте ее пока наедине, если Вам трудно на данный момент делать это с партнером, а затем применяйте непосредственно в конфликтных ситуациях (По материалам книги Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»).

Профилактика нарушений осанки

• Дошкольный возраст считается возрастом лазания

Лазание укрепляет мышечный корсет тела, мышцы рук и плечевого пояса, развивает ловкость и гибкость всего тела. Дети, как правило, лазают много и охотно. Вот только взрослые не всегда одобряют и приветствуют лазание своих малышей, пытаются ограничить их в этом. «Слезай!», «Посиди спокойно!», «Иди с мамой (или бабушкой) за ручку» – нередко приходится слышать от сопровождающих ребёнка взрослых. Учёные заметили пользу лазания и в Германии, например, в XX-м веке были предложены для лечения различных видов нарушений осанки ортопедические пирамиды, напоминающие наши разнообразные приспособления для лазания (в просторечии – «лазалки»).

Позволяйте лазать своим детям и даже стимулируйте их к лазанию!

• Следует избегать длительных сгибательных поз в быту

Имеются ввиду позы согнувшись над письменным столом, скрючившись в кресле перед телевизором, привычная поза свернувшись калачиком во время сна. В раннем детстве узкие стульчик или летняя коляска могут привести к формированию круглой спины и сутулости.

Полезна для детей и взрослых разгрузочная поза *лёжа на животе на полу*, с опорой на предплечья. Эта поза приветствуется при всех нарушениях осанки. Лёжа на полу, можно играть, читать, а можно и просто полежать, отдохнуть, расслабив мышцы всего тела.

Ещё одна полезная для позвоночника поза – *четвереньки*. Для занятий за столом аналогом этой позы служит коленно-локтевое положение: колени на стуле, локти на столе. Эта поза способствует укреплению мышц спины в положении разгрузки позвоночника.

• Дошкольники должны спать днём! Позвоночнику дошкольников и младших школьников требуется дневной отдых лёжа

В последнее время отмечается тенденция очень раннего отказа детей от дневного сна. Дети 2-3-х лет уже не хотят спать днём. «А в детском садике он спит?» – «Да». То есть, чаще всего дневной сон – это вопрос режима, который в домашних условиях не все родители могут наладить для своих детей.

А ведь отдых требуется не только позвоночнику, но и, в первую очередь, нервной системе ребёнка. Каждому родителю знакома ситуация, когда ребёнок капризничает, ведёт себя неадекватно, если он не поспал днём. Дневной сон – залог здоровья ребёнка. Во сне восстанавливаются жизненные силы, отдыхают нервная и другие системы организма, человек растёт. Известно, что многие долгожители среди причин своей продолжительной активной жизни называют и дневной сон, уже во взрослом состоянии. Пожалуйста, обратите на это внимание!

• Ребёнку необходима достаточная физическая нагрузка

Активно работающие мышцы способствуют правильному формированию физиологических изгибов позвоночника, помогают справиться с вертикальными нагрузками на позвоночник. Здоровый ребёнок должен много двигаться, тем более что из-за особенностей детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находиться в одной и той же позе приходится дольше нескольких минут, ребёнок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, что приводит к формированию неправильного двигательного стереотипа и плохой осанке. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка (плавание, лазание, домашние тренажёры, больше подвижных игр и поменьше телевизора, ежедневная физкультура) – необходимое условие нормального развития опорно-двигательного аппарата.

Как правильно подобрать мебель для ребенка

• **Кровать** должна быть ровной с жестким основанием и мягким матрасом, с невысокой, желательной специальной ортопедической подушкой. Тогда нормальные физиологические изгибы позвоночника будут сохраняться и во время сна. Длина кровати должна быть больше роста на 20-25 см, чтобы ребенок спал с вытянутыми ногами. Приучите ребенка спать на спине или на боку, а не на животе или свернувшись калачиком.

• **Высоту стула** подбирайте так, чтобы согнутые под углом 90° в тазобедренных и коленных суставах ноги ребенка располагались на опоре. Опорой для стоп обычно служит пол, но при необходимости можно соорудить подставку под ноги. При косолапости, приведении передних отделов стоп мы рекомендуем подставку клиновидной формы, с завышенным передним краем, как в классических школьных партах Эрисмана. Чтобы ребенку было удобно сидеть, на уровне вершины его поясничного лордоза к спинке стула следует прикрепить небольшой мягкий валик, чтобы при опоре на спинку спина сохраняла естественную форму.

• **Глубина сиденья** должна быть чуть меньше расстояния от крестца до подколенной ямки, чтобы не нарушать кровообращение в подколенных сосудах. Если сиденье глубже, то к спинке стула можно привязать толстый слой пенопласта или поролон, или прикрепить на нужном расстоянии лист фанеры и т.п.

• **Высота стола** подбирается на 2-3 см выше локтя опущенной руки сидящего ребенка. При этом столешница находится на уровне солнечного сплетения. Чуть расставленные локти свободно опираются на поверхность стола, разгружая шейный отдел позвоночника от веса рук. Книга или тетрадь располагаются на оптимальном расстоянии от глаз – 25-30 см. Книжки желательны ставить на подставку на расстоянии вытянутой руки; это позволяет ребенку держать голову прямо (снимает нагрузку на шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости. Обеспечьте хорошее освещение рабочего места.

• **Научите ребенка сидеть прямо**, с равномерной опорой на обе ноги и ягодицы. Нельзя налегать грудью на стол; между грудью и столом должна свободно проходить ладонь. Следите, чтобы у ребенка не возникла привычка сидеть класть ногу на ногу, подворачивать одну ногу под себя, убирать со стола и свешивать нерабочую руку, сидеть боком к столу.

• **Время от времени ребенок должен немного менять позу** (в пределах правильной). Через каждые 15-20 минут занятий следует встать и подвигаться 5-10 минут.

Специальная гимнастика

для профилактики и коррекции нарушений осанки

Специальная гимнастика для коррекции осанки получила название *корректирующей гимнастики*. Основу её составляют упражнения лёжа на полу в положении разгрузки позвоночника, направленные на укрепление мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса. Упражнения выполняются сначала без предметов, а по мере ознакомления с гимнастикой даются упражнения с предметами.

Специальные упражнения для позвоночника перемежаются с дыхательными упражнениями. Таким образом, занятие получается комплексным, укрепляющим не только мышечный корсет тела, но и иммунитет ребенка. Кроме того, гимнастика организует и воспитывает малыша.

Педагоги и родители отмечают, что дети, занимающиеся лечебной гимнастикой, более собраны, приучены слышать инструкции взрослого, у них развивается чувство ритма. Это то, что лежит на поверхности. Но протекают и глубинные процессы, которые на первый взгляд не видны. Так, дети, которые регулярно посещают занятия ЛФК (лечебной физиче-

ской культуры), лучше понимают и чувствуют своё тело, учатся им управлять, у них гармонизируются нервно-психические процессы. В детской лечебной гимнастике много упражнений на подражание животным, видам транспорта и др., что формирует у детей целостное мировосприятие, чувство общности с различными объектами окружающего мира.

Обеспечение детской безопасности в Интернете

Рекомендации по предупреждению интернет-зависимости

В первую очередь необходимо обратить внимание на возможные признаки интернет-зависимости у вашего ребенка.

1. Оцените, сколько времени ваш ребенок проводит в сети, не пренебрегает ли он из-за работы за компьютером своими домашними обязанностями, выполнением уроков, сном, полноценным питанием, прогулками.

2. Поговорите с ребенком о том, чем он занимается в интернете. Социальные сети создают иллюзию полной занятости – чем больше ребенок общается, тем больше у него друзей, тем больший объем информации ему нужно охватить – ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя. Выясните, поддерживается ли интерес вашего ребенка реальными увлечениями, или же он просто старается ничего не пропустить и следит за обновлениями ради самого процесса. Постарайтесь узнать, насколько важно для ребенка общение в сети и не заменяет ли оно реальное общение с друзьями.

3. Понаблюдайте за сменой настроения и поведения вашего ребенка после выхода из интернета. Возможно проявление таких психических симптомов как подавленность, раздражительность, беспокойство, нежелание общаться. Из числа физических симптомов можно выделить: головные боли, боли в спине, расстройства сна, снижение физической активности, потеря аппетита и другие.

4. Поговорите со школьным психологом и классным руководителем о поведении вашего ребенка, его успеваемости и отношениях с другими учениками. Настораживающими факторами являются замкнутость, скрытность, нежелание идти на контакт. Узнайте, нет ли у вашего ребенка навязчивого стремления выйти в интернет с помощью телефона или иных мобильных устройств во время урока.

Если вы обнаружили возможные симптомы интернет-зависимости у своего ребенка, необходимо придерживаться следующего алгоритма действий:

1. Постарайтесь наладить контакт с ребенком. Узнайте, что ему интересно, что его беспокоит и т.д.

2. Не запрещайте ребенку пользоваться интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования (количество времени, которое ребенок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения домашних уроков и пр.). Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в сети.

3. Ограничьте возможность доступа к интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате – это позволит легче контролировать деятельность ребенка в сети. Следите за тем, какие сайты посещает Ваш ребенок.

4. Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий – например, от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.

5. Предложите своему ребенку заняться чем-то вместе, постарайтесь его чем-то увлечь. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями – при этом общаясь друг с другом «вживую». Важно, чтобы у ребенка были не связанные с интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время.

6. Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без интернета. Важно, чтобы ребенок понял – ничего не произойдет, если он на некоторое время «выпадет» из жизни интернет-сообщества.

7. В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту.

Как помочь ребенку – жертве интернет-угрозы

1. Установите доверительный эмоциональный контакт с ребенком. Расскажите о своей обеспокоенности тем, что с ним происходит. Ребенок должен вам доверять и понимать, что вы хотите разобраться в ситуации и помочь ему, но ни в коем случае не наказывать.

2. Если ребенок расстроен чем-то увиденным (например, кто-то взломал его профиль в социальной сети) или он попал в неприятную ситуацию (потратил деньги в результате интернет-мошенничества и пр.), постарайтесь его успокоить и вместе разберитесь в ситуации. Выясните, что привело к данному результату – непосредственно действия самого ребенка, недостаточность вашего контроля или незнание ребенком правил безопасного поведения в интернете.

3. Если ситуация связана с насилием в интернете в отношении ребенка, то необходимо узнать информацию об обидчике, историю их взаимоотношений, выяснить, существует ли договоренность о встрече в реальной жизни и случались ли подобные встречи раньше, узнать о том, что известно обидчику о ребенке (реальное имя, фамилия, адрес, телефон, номер школы и т. п.). Объясните и обсудите, какой опасности может подвергнуться ребенок при встрече с незнакомцами, особенно без свидетелей.

4. Соберите наиболее полную информацию о происшествии – как со слов ребенка, так и с помощью технических средств. Зайдите на страницы сайта, где был ребенок, посмотрите список его друзей, прочтите сообщения. При необходимости скопируйте и сохраните эту информацию – в дальнейшем это может вам пригодиться для обращения в правоохранительные органы.

5. В случае, если вы не уверены в своей оценке того, насколько серьезно произошло с ребенком, или ребенок недостаточно откровенен с вами и не готов идти на контакт, обратитесь к специалисту (телефон доверия, горячая линия и др.), где вам дадут рекомендации и подскажут, куда и в какой форме обратиться по данной проблеме.

Правила поведения в интернете

1. Я отказываюсь постить¹ информацию более личную, чем мое имя.
2. Я отказываюсь постить фотографии других людей (членов моей семьи, других учеников, учителей).
3. Я буду использовать язык, подходящий в школе.

¹ размещать

4. Я отказываюсь заниматься плагиатом, напротив, я буду развивать и дополнять идеи других и помогать там, где это необходимо.

5. Я отказываюсь обижать моих одноклассников и коллег.

6. Я учусь высказывать публично мои идеи, но при этом я отказываюсь употреблять обидные и оскорбительные выражения.

7. Отстаивая свои идеи, я использую только конструктивную критику.

8. Я несу ответственность за все, что высказывается в интернете от моего имени.

9. Я стремлюсь высказывать все грамотно, используя справочный аппарат и проверяя написанное.

10. Я отказываюсь преследовать других в своих блогах или комментариях.

11. Я отказываюсь провоцировать других учеников в своих блогах или комментариях.

12. Я отказываюсь использовать аккаунты других учеников для того, чтобы выдавать себя за них.

13. Моё правило – пересылать только подходящие в школе изображения с корректными ссылками.

14. Я отказываюсь рассылать спам.

15. Если мне попадутся неподобающие сайт или изображение, я уйду с него и проинформирую взрослых.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Народная мудрость воспитания

- Кто без призора с колыбели, тот всю жизнь не при деле.
- Дитячко – что тесто: как замесил, так и выросло.
- И к худу и к добру приучаются смолоду.
- К чему ребёнка приучишь, то от него и получишь.
- Чему Ваня не научился, того Иван не выучит.
- Что посеешь – то и пожнешь.
- Учи сына, когда поперек лавки лежит, вдоль вытянется – трудно будет.
- Гни дерево, пока гнется, учи дитячко, пока слушается.
- Кто учится смолоду, не знает на старости голоду.
- Оттого парень с лошади свалился, что отец криво посадил.

Русские пословицы про методы воспитания

- Детей наказывай стыдом, а не кнутом.
- Наказывать легче, воспитывать труднее.
- Хороший пример – наилучшая проповедь.
- Верная указка – не кулак, а ласка.
- Водила за ручку – получила белоручку.
- Побой мучат, а не учат.
- Не корми калачом, да не бей кирпичом.
- Немой упрёк тяжелее сказанного.
- Неразумная опека хуже беспризорности.
- У семи нянек дитя без глаза.
- Без строгости и щенка не вырастишь.
- Пусти детей по воле, сам будешь в неволе.
- Что у взрослого на уме, то у малого на языке.

- Добрый пример лучше ста слов.
- К чему ребёнка приучишь, то от него и получишь.
- Кто собою не управит, тот и другого на разум не наставит.
- Родители трудолюбивы – и дети не ленивы.
- Где в семье лад, там ребят хорошо растят.
- Каков привет – таков ответ.
- Умному слово пуще дубины.
- Сидя у матушки на сарафане умён не будешь.
- Добрый пример лучше ста слов.
- Живое слово дороже мертвой буквы.
- Учись доброму, так худое на ум не пойдёт.
- И слепая лошадь везет, коли зрячий на возу сидит.
- Добро добро покрывает.
- На хотенье есть терпенье.
- Кто детям потакает, тот потом слезу проливает.

Современные пословицы и поговорки о воспитании

- Когда дети стоят на голове, родители встают на уши.
- Лучший способ сделать детей хорошими – сделать их счастливыми.
- На детские вопросы обычно требуются недетские ответы.
- Непросто поставить детей на ноги – особенно ранним утром.
- Родился сам – помоги другому.
- Счастливые родители – выспавшиеся родители.
- Сынок! Послушайся маму и сделай, как сказал папа!
- Хорошо воспитанные дети – это не клад, а клад из кладов.
- Хорошо еще, когда на детях природа отдохнула, хуже, когда посмеялась.
- Любовь – это не обязательно дети, но дети – это обязательно любовь.