

Родительская власть

— Как сдерживать свой гнев, когда ребенок вредничает, когда специально улыбаясь, не выполняет просьбы? Как добиться того, чтобы ребенок прислушивался ко мне?

— Если ребенок не выполняет ваши просьбы, то это означает: вы либо не ощущаете и не транслируете ребенку вашу родительскую власть, и он ощущает родительское бессилие, либо то, что он делает, или его нежелание ему очень важны.

И если ситуация не критична, то можно поинтересоваться, почему ребенок не делает то, о чем вы просите, попробовать договориться, если его причины такие же веские, как и ваши. Если ситуация критичная (касается жизни и здоровья), то нужно быть твердым. Власть — это не то, что вы показываете, это то, что у вас должно быть внутри. Это родительская убежденность и ответственность, готовность сделать все, чтобы ребенок вас послушал, потому что это необходимо.

Когда дом полон гостей

— Как останавливать ребенка, когда он переигрывает на публике, при гостях, когда начинает воображать и капризничать? И есть ли смысл пытаться уложить ребенка спать, когда в доме гости?

— Дети часто переигрывают, когда им недостаточно внимания. Вы переключаетесь на гостей, ребенок лишается вашего внимания и пытается его привлечь. Уложить спать часто не получается по той же причине — ребенок хочет вернуть внимание родителей, а не спать. А попытку уложить в постель воспринимает как его отвержение, изгнание. Зовите тех гостей, которые будут сами уделять хоть немного внимания вашему ребенку, уделяйте его сами, в конце концов, купите ребенку интересную игру или раскраску, чтобы ему было, чем заняться, пока вы заняты гостями.

Как проучить малыша

— Мой ребенок (два с половиной года) часто спорит со мной или игнорирует, не реагирует на просьбы и уговоры. Иногда мне не хватает терпения, и я наказываю его ремнем. Мне бы очень хотелось уйти от этого. Но я не знаю, как...

— На этот вопрос мне трудно ответить, потому что я считаю, что наказания — это признак родительского бессилия, невозможность быть авторитетным. Почему же дети должны быть за это наказаны?

Я считаю, что ребенок может и должен учиться нести ответственность за свои ошибки и промахи (мы можем учить ребенка их анализировать, исправлять, возмещать ущерб, если он кому-то нанесен). Важно также уметь ставить границы, говорить «стоп», договариваться. Не получается? Это сложность родителя.

Советую вам походить к психологу и с его помощью разобраться: как так получается, что вы — взрослая женщина не может управиться с малышом.

Под этой невозможностью часто лежат последствия собственного детства и прошлых моделей воспитания самой мамы. Наказание — это роспись в невозможности взять родительскую власть, перенос родительской ответственности на ребенка. В редких случаях такое непослушание — это психиатрические нарушения, тогда малыша стоит показать психиатру.

Материнская вина

— В детстве мама часто оставляла меня с бабушкой, одно время я даже жила с ней, а родители отдельно с моим братом. Перенесла это очень тяжело и теперь боюсь лишний раз оставить свою дочь с бабушкой. Боюсь, что она подумает, что я ее бросаю и недостаточно люблю. Как с этим справиться?

— Вам стоит проработать свою собственную детскую травму. Если вы оставляете свою дочь с бабушкой и говорите ей, что вам нужно куда-то уехать или уйти, что вы ее любите и тогда-то вернетесь, то это одна история. Но вас, судя по всему, травмировал не факт жизни у бабушки, а то, что родители жили с братом, а вас выселяли. Это была несправедливая ситуация, вы могли ощущать себя отвергнутым ребенком, лишенным права жить с родителями, в отличие от брата. И это, конечно, значительно более травматично.

Проработать это стоит для того, чтобы в вас не было столько материнской вины (не нужной ни вам, ни вашему ребенку), когда вы принимаете какое-то важное родительское решение, например, оставляете дочку у бабушки.

Нежелание говорить

— Моей девочке 4 года. Когда я спрашиваю, о том, что было в садике или что с папой делали днем/вчера/что кушала, она отвечает: «Не помню». Это нормально или у ребенка что-то с памятью?

— Совершенно не факт, что это про сложности с памятью. Возможно, это про нежелание говорить. А вот почему не хочется рассказывать, это уже вопрос для исследования. Ей скучно об этом говорить, она не чувствует доверия, безопасности и живого интереса, или когда-то рассказывала и получила в ответ неадекватную реакцию вашу реакцию? Присмотритесь к ребенку, может быть, тогда станет понятнее.

Самостоятельный сон

— Есть ли какой-нибудь способ научить ребенка засыпать самостоятельно с младенчества? Сейчас перед сном носим на ручках, поем колыбельные.

— Большинство детей любят засыпать в компании с мамой или своими близкими. Ночь для них — небезопасное время. Если ребенок растет чувствительным, тревожным, болеет, напуган, напряжен, или в его маленькой жизни уже был покинут важными членами семьи, то он, конечно, не будет любить засыпать в одиночестве.

Если ребенок не любит спать один с самого начала, то момент отвыкания будет, конечно, непростой, потому что у него есть потребность в близости, и это не является каким-то отклонением от нормы. Чуть подрастет, можно ему класть в кроватку его любимые игрушки, включать ночник, выработать процедуру: почитаем одну сказку и спать. Постепенно процедуру можно сокращать, вводить новые ритуалы и правила, говоря о том, что он подросток и теперь будет немножко по-другому.

Рядом с мамой

— До какого возраста ребенок должен спать с мамой, и как потом отучить от этого ребенка?

— Вообще желательно, чтобы малыш спал в своей кроватке: и у матери сон глубже (к тому же, в это время она может быть с отцом ребенка), и ребенок, спя в кровати, ощущает свое место. Отучать сложнее. Делать это нужно постепенно: показывать ребенку, что он уже вырос до своей кроватки. Но часто это и вопрос готовности матери отпустить. Если она готова и тверда, то все процессы по разъединению протекают быстрее и проще. Если мама колеблется, виноватится, сомневается, то и ребенок больше протестует, цепляется.

Надо уметь проигрывать

— Мой ребенок (4 года), катастрофически не хочет и не умеет принимать поражения. Даже в любой игре: хоть настольной, хоть живой, — не сдается, и после проигрыша начинается истерика. Что это значит? Как ребенку дать понять, что жизнь состоит не только из побед? Разговоры и убеждения слушать не желает.

— Дайте ему попереживать. Очень естественно переживать поражение со слезами, криками. Ребенок маленький, эмоции у него сильные, разделите его чувства, проигрывать — это обидно. Со временем научится получать удовольствие и от самой игры. А пока совершенно естественно расстраиваться. К тому же, он расстраивается еще и от того, что вы его не можете понять и разделить с ним его чувства.

Не любим гулять

— Мой ребенок (3 мес.) не любит гулять! На улице начинает плакать, кричать до истерики. На ручках успокаивается или засыпает, в коляске опять просыпается и кричит. Такое с рождения. Пробую: открывать верх люльки, вешаю мобили, катаю, стою на месте, разговариваю, играю. На улицу выходим всегда через 30 мин после еды. Подскажите, в чем может быть проблема?

— Сложно сказать. Возможно, когда он спал один или в коляске, его что-то напугало, он вдруг не увидел маму или что-то еще. Может быть, в коляске ему неудобно, свет не тот, положение не нравится (например, ребенок не любит спать на спине), маму не так видно, не из того ракурса.

Крики по ночам

— Нашему сыну 1,3 года, нас волнует ночной сон: частые пробуждения, крики, беспрестанные кручения по кровати (засыпает с одной стороны, просыпается в другой), садится на кровать с закрытыми глазами и плачет. Может ли это быть связано с родовыми травмами: быстрые роды, кефалогематома, перелом ключицы? Как сказываются родовые травмы на дальнейшее поведение ребенка?

— Конечно, травмы могут сказываться и эмоционально и физически. Если есть хороший детский остеопат, можно к нему отвести, чтобы он посмотрел, нет ли каких-то серьезных зажимов телесных, напряжений, которые остались в теле и мучают ребенка, особенно, когда ему хочется расслабиться, уснуть.

Возможно, ему снится что-то страшное, эмоционально «переваривается» ситуация родов. Пока маленький и не говорит, узнать об этом трудно. Родителям тоже стоит себя проверить на излишнюю тревогу или стресс — часто ребенок проживает их за родителей, особенно за маму.

Когда малыш дерется

— Сыну 2 года. Стоит только сказать то, что ему не нравится или он не хочет выполнять (например, прошу убрать за собой игрушки), ребенок сразу бросается в драку. Сначала ничего страшного в этом не видела (началось это несколько месяцев назад), сейчас стала воспитывать (где по попе шлепну, где нахмурюсь на него), но он не уступает мне: я его по попе — он мне игрушкой, я голос повышу, а он сбегает швабру возьмет и на меня замахивается... Сейчас пошли в сад, в воспитателей, когда те строятся, сын тычет пальцем. Как усмирить пыл? И стоит ли вообще успокаивать, или нужно принять такое поведения и понять, что он просто не дает себя в обиду?

— Я против того, чтобы «лечить» насилие насилием. Одно дело — эмоционально показывать ребенку, что вы недовольны тем, как он поступает, другое — шлепать его. Вы показываете сыну модель: что вы делаете, когда кто-то не повинуется. И он вас «слушается», и перенимает ее: когда ребенку не повинуетесь вы или воспитатели, он делает тоже самое — готов вам физически ответить.

Важно не причинять насилие в ответ, а останавливать ставить ему границу, говорить: «Я не разрешаю тебе себя бить!» «Меня бить нельзя!». И, если он все же попытается это сделать, останавливать физически — держать за руки. Ваша задача — показать, что вы готовы останавливать его насилие. А не отвечать тем же.

Каприз или испуг

— Моя дочь (сейчас ей шесть с половиной лет) пережила травму — ее укусила собака в лицо. Было сделано несколько операций под общим наркозом с периодичностью в несколько лет (с 3-х до 5-ти лет). Одно время дочь боялась темноты, потому что была напугана в темном помещении. Какой-то период отказывалась идти в туалет из страха. Может ли все это стать причиной того, что до сих пор не удается приучить ребенка ночью самой ходить в туалет? Стараюсь поднимать её в одно и то же время и водить. Бывает, что дочь сама поднимается и бежит в туалет, но иногда писается в постель...

— Энурез часто является последствие избыточного напряжения ребенка днем, тогда ночью сон может быть очень глубоким и пропускаются позывы в туалет.

Часто это связано с какой-то семейной проблемой, но какой именно — это требует исследования, потому что дети часто своими симптомами проявляют какую-то сложность в семейной системе.

В любом случае, ребенок, который капризничает или не может справиться с самоконтролем, да еще и получивший такие серьезные психотравмы, должен получать помощь у психолога. У девочки может не быть расстройств (психиатрических), но психологические проблемы, очевидно, есть, и с ними стоило бы разобраться.

Остались вопросы? Пишите их в комментариях. Мы обязательно передадим их специалисту.

Вопрос – ответ: «Утреннее пробуждение»

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

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

- Составьте распорядок дня и соблюдайте его! Уже через несколько дней утро перестанет приносить вам неприятности. Наберитесь терпения и первые две недели вставайте на 5-10 минут раньше необходимого времени. Потом вы отработаете ритуал пробуждения до автоматизма, и этот запас времени вам уже будет не нужен. Купите будильник для ребенка и научите им пользоваться! Мелодия должна быть приятной и бодрой.
- Измените атмосферу пробуждения. Сделайте его радостным, заражайте детей оптимизмом. Включите яркий свет, радиоприемник, ходите по квартире, напевая бодрую мелодию.
- В спокойной обстановке обсудите с детьми те действия, которые им нужно выполнять каждое утро. Составьте схему или таблицу сборов. Используйте эту таблицу как напоминание для ребенка.
- Очень полезно, если утреннее расписание ребенка будет включать небольшую работу по дому, что-нибудь нужное для всей семьи. Принести почту, накрыть на стол, полить цветы, насыпать корм кошке, покормить рыбок, порезать хлеб и т. д.
- Не стоит лишний раз подгонять ребенка. Вместо этого сообщите ему, сколько сейчас времени и когда он должен быть готов. «Сейчас 7.40, через десять минут ты должен закончить завтрак и идти одеваться».

- Установите срок для выполнения какого-нибудь промежуточного этапа сборов. Это может быть, например, завтрак в 8.00. Чтобы показать ребенку, что он еще не выполнил того, что нужно сделать до завтрака, используйте прием невербального напоминания — переверните тарелку, уберите прибор со стола, выключите телевизор и т. д.
- Постарайтесь как можно больше делать не утром, а вечером. Допустим, приготовить одежду, собрать портфель и убраться в комнате — лучше с вечера, тогда утром останется время на спокойное пробуждение.
- *Никогда не делайте за ребенка то, что он может сделать сам! Научите его, а не показывайте, как это умеете делать вы. Есть большой соблазн для взрослых: быстро собрать портфель, надеть одежду, обуть, причесать, накормить и вытолкнуть за дверь. Но важен не результат, а опыт, который получает ребенок. Потратьте на выработку самостоятельности 15 минут в день, и вы получите результат длиной в жизнь.*

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

Не забывайте говорить друг другу: «Доброе утро!»

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

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

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

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

Бороться с истерикой надо терпением и спокойствием.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вопрос – ответ: «Как отучить ребенка грызть ногти»

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

Может быть, вы посоветуете, как избавиться от этой привычки?»

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

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

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

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

Вопрос – ответ: «Уборка игрушек»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вопрос – ответ: « Учеба в пятилетнем возрасте»

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

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

- Занятия по развитию навыков чтения, письма счета лучше начинать еще до школы, это позволит ребенку прийти в школу уже подготовленным. В первом классе это облегчит ему усвоение программы, он будет чувствовать себя более успешным, что создаст благоприятный эмоциональный настрой и поможет адаптироваться к новым условиям. Но важно, чтобы ребенок не был перегружен, занятия с дошкольником должны проводиться в игровой форме.
- Обратите внимание на то, как ваш ребенок общается с другими детьми, достаточно ли у него контактов, может ли он без стеснения выступить перед другими, умеет ли решать конфликтные ситуации со сверстниками, знакомиться и заводить друзей. Дети, не имеющие достаточного опыта общения до школы, при поступлении в первый класс могут испытывать трудности в налаживании отношений с одноклассниками, что непременно скажется и на учебе.
- К моменту поступления в школу у ребенка должно быть сформировано точное представление о том, что ему предстоит. Ориентируйте ребенка на то, что школа — это новый, интересный, увлекательный и важный этап в его жизни. Вместе поиграйте в школу, посмотрите детские фильмы про школьников, почитайте и обсудите рассказы о школьной жизни. Чтобы создать позитивный настрой перед учебой, вместе с ребенком выберите красивые школьные принадлежности.
- Не забудьте о том, что будущему первокласснику важно иметь ц навыки регуляции своего поведения — умения выполнять инструкции, работать в группе, чередовать отдых с делом. Если ребенок недостаточно самостоятелен, привык к безграничному вниманию только к нему одному, его тоже ждут серьезные испытания. Обратите внимание на развитие навыков управления поведением еще до школы.
- Серьезно подойдите к выбору школы, в которую будет ходить ваш ребенок. Заранее познакомьтесь с учителем, узнайте отзывы других родителей, чьи дети уже ходят в эту школу.
- Посоветуйтесь с педагогом и психологом относительно того, школу с какой направленностью лучше выбрать, к чему у ребенка есть способности и склонности.
- Если есть возможность, запишите ребенка на занятия по подготовке к школе при выбранном вами учебном заведении. Это позволит будущему школьнику освоиться, познакомиться с ребятами и учителями. Он будет чувствовать себя намного комфортнее, когда пойдет в первый класс. А полученные навыки и знания помогут ему в обучении.

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

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

ГИПЕРАКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНИКА

Вопрос: «Моему сыну 7 лет. В этом году он пошел в школу, и сразу на нас свалилась масса проблем. Учитель жалуется на неусидчивость, повышенную подвижность и рассеянность ребенка. Он не может ни минуты усидеть на месте, постоянно задает вопросы, во время урока встает и ходит по классу, поет песни, поднимает руку, но не отвечает, если его спрашивают. Классная

руководительница посоветовала нам пройти обследование у невропатолога. Она считает, что наш малыш - гиперактивен, а это требует лечения. Я всегда считала, что в основе подобного поведения лежит обычная активность мальчика. Есть ли необходимость обращаться к врачу, если в ребенке столько энергии ?»

Ответ: Абсолютно правы, не всякого подвижного или возбужденного ребенка следует относить к гиперактивным. Часто в эту категорию записывают упрямых, непослушных, быстро утомляемых, подвижных, шумных и нетерпеливых детей. То, что ребенок становится как заводной, давая выход своей скуке, вовсе не признак гиперактивности. Ребенок, имеющий мотивированные отклонения в поведении, тоже не относится к разряду гиперактивных. Определить, является ли ваш малыш гиперактивным, может только врач. Однако есть ряд симптомов, на которые родителям следует обратить внимание. Симптомы эти почти всегда появляются до 7 лет, обычно года в четыре. Средний возраст при обращении к врачу – 8-10 лет: в этом возрасте Учеба и работа по дому начинают требовать от ребенка самостоятельности, целеустремленности и сосредоточенности.

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

Как же проявляется гиперактивное поведение?

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

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

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

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

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

В питании избегайте таких продуктов, как: шоколад, конфеты, лимонад, пирожные, торты, консервы, сухие колбасы. Прием пищи должен проходить в четко определенное время, но соответствовать суточным биоритмам ребенка. *Не позволяйте делать перекусы!* Разделите прием пищи на 6 частей: завтрак, второй завтрак или полдник, обед, полдник, ужин, сонник. Не перегружайте ребенка едой, не заставляйте съедать все до конца. *Придерживайтесь принципа: плохо позавтракал, лучше пообедает.* При составлении распорядка дня уделите особое внимание прогулке. Ребенок должен находиться на улице максимальное количество времени. *Гулять с ним надо в любую погоду.* Пребывание на свежем воздухе способствует улучшению работоспособности мозга, что приводит к улучшению внимания, памяти ребенка, а это так необходимо гиперактивному малышу! *Предоставьте ребенку на улице максимум свободы. Пусть он бегают и прыгает, пачкается, ходит по лужам, стучит палкой по столбу и т. д. Его энергия должна находить выход.*

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

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

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

Как исправить поведение ребенка?

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

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

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

Составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену. Постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком; не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время; не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям; помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как для него это - самый трудный этап. Не давайте одновременно несколько указаний. Задание должно быть коротким и ясным.

Для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

/ лишение удовольствий, лакомства;

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

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

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