

# КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ РАСТИ БЛАГОПОЛУЧНО

- ✚ - Создайте спокойную атмосферу, в которой дети будут чувствовать, что их любят и им всегда рады;
- ✚ - Хвалите их регулярно, и по существу;
- ✚ - Будьте хорошим слушателем;
- ✚ - Выходите ненадолго, когда чувствуете, что начинаете сердиться;
- ✚ - Последовательно и четко показывайте границы дозволенного;
- ✚ - Применяйте к каждому ребенку воспитательные меры, которые подействуют именно на него;
- ✚ - Не ожидайте от детей слишком многого.

## ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ РОДИТЕЛЬСТВА

- ✚ - Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты, или как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
- ✚ - Не думай, что ребенок твой: он Божий.
- ✚ - Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него делаешь: ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот третьему: это необратимый закон благодарности.
- ✚ - Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, что посеешь, то и взойдет.
- ✚ - Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам, и будь уверен, ему его тяжела не меньше, чем тебе твоя. А может, и больше. Потому что у него еще нет привычки.
- ✚ - Не унижай!
- ✚ - Не мучь себя, если не можешь чего-то сделать для своего ребенка, мучь - если можешь - и не делаешь.
- ✚ - Помни - перефразируя одного человека, сказавшего это об отечестве, - для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
- ✚ - Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы другие делали твоему.
- ✚ - Люби своего ребенка любым: неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребенок - праздник, который пока с тобой.

# РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

## *Как избавиться от детских страхов*

- ✚ - Ваш ребенок впервые приходит в дом, где есть собака. Не пугайтесь вместе с ним, погладьте собаку сами, но не требуйте этого от малыша. Посмотрев на вас, он сам быстро освоится.
- ✚ - Не бросайтесь взволнованно к упавшему или поранившемуся ребенку, не пугайте его своим страхом. Лучше скажите: "Это ерунда. Наверное, немного больно? Ничего, заживет."
- ✚ - Не рассказывайте при детях о своих страданиях и болезнях. Часто от этого дети переполняются таким ужасом, что их "не берет" даже наркоз.
- ✚ - Часто ребенок использует чувство страха для руководства родителями, отказываясь оставаться один дома или засыпать в темной комнате. Если малыш достаточно взрослый, не потворствуйте ему.
- ✚ - Укладывая спать, пожелайте спокойной ночи, включите ночник, если ребенок боится темноты и спокойно объясните, что у вас еще дела по хозяйству. Не бегайте на каждый его зов, не садитесь рядом, не кричите и не наказывайте. Если вы видите, что ребенок позвал вас без необходимости, пожелайте ему еще раз спокойного сна и больше не входите в комнату.
- ✚ В жизни каждому человеку приходится испытать испуг. В этом момент он может стать беспомощным. Особенно это относится к детям. Ощущение небольшого испуга может перерасти у него в чувство страха, если родители "пугаются" вместе с ним и тем самым усиливают тяжелое состояние ребенка. Но Ваша уверенность и спокойствие могут перебороть любой страх.

## КАК ОТВЛЕЧЬ ДЕТЕЙ

Взрослым важно помнить, что не следует дожидаться, пока ситуация ухудшится. Часто опытный воспитатель может отвлечь ребенка от агрессивной выходки, истерики или предотвратить ее же травму. Сделать это, конечно, удастся не всегда, но отвлечен достаточно эффективный метод, чтобы пользоваться им, возможности, в первую очередь.

Очевидно, успех переключения ребенка с одних действий на другие зависит от того, насколько хорошо воспитатель знает малыша. Например, очень часто 2-летний ребенок не может делиться искренне и бесполезно этого ожидать. Ребенок скорее может отдать игрушку взрослому по его просьбе, а тот передаст другому малышу, однако первый взаимодействует со взрослым, не делится со вторым ребенком. При наличии соответствующего опыта ребенок может научиться делиться в возрасте около 3 лет. Поэтому кого-то удастся отвлечь от драки за понравившуюся игрушку, предложив ему другую, котирующуюся столь же высоко. Иногда более многообещающим бывает предложение: «Пойдем-ка поможем мне с тем-то». Или воспитатель может показать детям, как видоизменить действие чтобы участвовали оба. Порою отвлечь от конфликта помогает просьба рассказать взрослому, что случилось. Для роли арбитра и главного устранителя напряженности, как правило, требуется взрослый, дети справляются с нею лишь иногда. Еще один способ отвлечь детей от каких-то действий — предложить им выбор из двух других альтернатив. Однако следует слишком усердствовать с этим способом, иначе новизна выбора скоро иссякнет. Он целесообразен в тех случаях, если у малыша возникает твердое намерение что-то получить. Это так ситуация, когда ребенок задумывается над выбором одной из двух других вещей и часто с радостью выбирает ту или другую, забыв о своем первоначальном желании.





УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ВОСПИТЫВАТЬ?

Достаточно ли вы терпеливы и упорны в воспитании ребенка? Воспитываете ли вы его с любовью? Способны ли понять его психику? На эти вопросы, надеемся, вам поможет ответить этот тест.

1. Есть ли у вашего ребенка детская комната (специально отведенное место для сна, игр и занятий)?

Да — 5 очков. Нет - 1.

2. Уделяете ли вы внимание ребенку каждый день?

Да — 5 очков. Нет - 1.

3. Терпеливы ли вы, когда он капризничает, плохо ест?

Всегда - 5 очков, иногда - 3, никогда - 1.

4. Умеете ли вы прощать своему ребенку шалости?

Да — 5 очков, иногда — 3, никогда — 1.

5. Используете ли вы телесные наказания?

Да, часто — 1 очко, иногда — 3, принципиально нет — 5.

6. Хотели бы вы, чтобы ваш ребенок во всем с вами делился?

Да — 1 очко, иногда — 3, не хочу — 5.

7. Ваш ребенок послушен?

Всегда — 5 очков, иногда — 3, нет — 1.

8. Если вы что-то запрещаете ребенку, то объясняете ему причину запрета?

Да, всегда — 5 очков, иногда — 3, нет — 1.

9. Требуете ли вы от своего ребенка исполнения всех обязанностей, которые, как вы считаете, он должен выполнять?

Всегда — 5 очков, иногда — 3, нет — 1.

10. Следите ли вы за специальной педагогической литературой?

Да — 5 очков, иногда — 3, нет — 1.

А теперь подсчитайте количество набранных очков.

От 10 до 23 очков.

Возможно, вы неверно воспитываете своих детей. И чем меньше вы набрали очков, тем в большей степени это проявляется. Если вы в ближайшее время коренным образом не измените методы своего воспитания, вполне может случиться, что ваш ребенок будет постоянно огорчать вас или замкнется.

От 24 до 37 очков.

Ваши взгляды на воспитание в основном правильны, тем не менее вам, вероятно, следует постоянно проявлять большую заботу о ребенке. В противном случае у вас в конце концов возникнут проблемы в отношениях с вашими детьми.

От 38 до 50 очков.

Вы заслуживаете большую благодарность и признание как способный воспитатель. У вас достаточно терпения, упорства и любви к ребенку.

А это так для него важно!

## РЕБЕНОК НИЧЕГО НЕ ЕСТ

Самая банальная, самая частая причина плохого аппетита - нарушение режима питания. Следует знать, что у детей в этом возрасте аппетит не всегда одинаков. Это особенно относится к нервным, впечатлительным детям: какой-то период ребенок может есть охотно, потом вдруг без видимых причин теряет интерес к еде, а в один прекрасный день снова начинает есть с аппетитом.

Но если родители станут давать ребенку что-нибудь между кормлениями и, что хуже всего, кормить насильно, с уговорами и порицаниями, ничего хорошего не получится. У ребенка закрепляется негативное отношение к еде и дело может дойти до привычной рвоты.

Надо учитывать и психологические особенности возраста. Для грудных детей чувство голода; когда пришел час кормления, ребенок будет плакать. А годовалый ребенок увлекшись игрой, может забыть о еде. Поэтому нельзя ребенка резко отрывать от еды и тащить к столу. Надо дать ему время успокоиться и переключиться.

Если ребенок в последнее время стал плохо есть, чаще давайте ребенку его любимые блюда, уменьшите порции, ведь когда есть не хочется, вид полной тарелки неприятен.

Из тех соображений не ставьте сразу на стол первое и второе. Постарайтесь по красивее оформить блюда.

Известная поговорка "когда я ем, я глух и нем". В ней есть, конечно, рациональное зерно, но не будем понимать ее буквально. Ребенок должен знать, что говорить с набитым ртом нельзя. Но ведь кормление-это и момент общения с ним. Спокойный, ласковый разговор просто необходим. Можно поговорить и на отвлеченные темы, можно с импровизировать маленькую сказку о каше, супе или о том, как выросла картошка, из которой приготовлено пюре.

## РЕБЕНОК ЗА СТОЛОМ

Вашему малышу исполнился год. Теперь он уже не грудной, он перешагнул первый важный рубеж своей жизни и вступил в новый возраст, который называют ранний, или ясельный. На втором году жизни ребенок еще плохо умеет жевать, ест медленно, много проливает. У мамы подчас не хватает терпения, и она сливает в одну тарелку и первое и второе блюда, создавая неаппетитное месиво. Допустим, что таким образом ребенок быстрее съест все положенное, Но он не получает необходимых вкусовых ощущений, не приучается к порядку еды.

В ежедневном рационе ребенка по-прежнему обязательны молочные продукты: молоко, кефир, творог и сыр - натертый или ломтиком. До года ребенку вы давали только яичный желток. Сейчас можно давать целое яйцо всмятку или омлет. Мясные блюда разрешается готовить из говядины, телятины, курицы, кролика, нежирной свинины. Рыбу можно давать практически любую, кроме жирной. Некоторые мамы считают треску хек, макрорус второсортными продуктами, И напрасно. Рыба усваивается лучше, чем мясо, к тому же она богата минеральными веществами-соединениями фосфора, кальция, магния, железа, йода. Все это необходимо растущему организму.

Третий необходимый компонент питания ребенка - овощи и фрукты. Чем он старше, тем больше он может их есть в сыром виде. Малыш одолеет сырую морковь, натертую на мелкой терке, а затем и салат из мелко нарезанной капусты, огурец, помидор, яблоко или грушу целиком, ломтик дыни, арбуза. Чем шире ассортимент овощей, тем больше получает ребенок разнообразных витаминов и минеральных солей. Приучайте к зелени: укропу, петрушке, кинзе.

После года увеличивается потребность организма ребенка в жирах, улучшается их усвоение. Подумайте как лучше распределить положенное на день сливочное масло, растительное масло и сметана. Если ребенок еще не умеет есть бутерброды, то лучше сливочное масло добавлять в кашу, а растительное масло и сметану добавлять в салаты.

Каши - традиционная детская еда, но старайтесь давать кашу один раз в день, чередуя гречневую, манную, овсяную. Для гарниров, молочных супов, запеканок используйте макароны, вермишель, лапшу, но учтите: мучные изделия хороши для ребенка в меру, особенно если он склонен к полноте.

В детской кулинарии не обойтись без сахара, да и нет оснований его изгонять - это источник легкоусвояемых углеводов, поставщик энергии.

По мере того как ребенок растет, порции основных блюд становятся немного больше, Если он уже научился жевать, можно дать жаренную котлету, мясо, тушенное мелкими кусочками, овощи не только в виде пюре, но и тушеные, вареные.

## РЕБЕНОК ИДЕТ В ЯСЛИ

Семейный совет состоялся, решение принято, документы оформлены - малыш зачислен в ясельную группу детского сада и завтра в первые отправиться туда. Мама подвела его к ограде, из-за которой видны горки, песочницы, качели.

Малыш хочет идти в детский сад. Придя туда с интересом разглядывает шкафчики в раздевалке, картинки на стене.

Но стоит маме повернуться к выходу, как раздается плач. И на следующее утро ребенок уже не желает ни одеваться, ни выходить на улицу, и при одном слове «детский сад» заливается слезами.

Чтобы этой ломки не было, необходимо готовить ребенка хотя бы за полгода. Ибо речь идет о правильном воспитании, о привитии тех навыков, которые ребенку положено иметь по возрасту.

Если таких навыков нет, на малыша в первый же день обрушиваются неприятности. Дети едят сами, а он привык чтобы его кормили с ложки. Но воспитательница не может просидеть возле него весь обед, ей надо следить еще и за другими детьми.

В спальне - та же история. В игровой все заняты машинами, пирамидами, кубиками, а ему ничего не досталось. Хотелось чтонибудь попросить, да не умеет, мама его и так понимала.

Первая в жизни разлука с родителями, трудности нового окружения вызывают нервно-эмоциональный стресс, на фоне которого усиливается воздействие любых неблагоприятных факторов, и прежде всего таких, как охлаждение, переутомление, недосыпание.

Вот почему дети много болеют в период приспособления к дошкольному учреждению.

Дальневосточная исследовательница *Нина Понькина* подготовила к изданию свой труд о воспитании навыков самообслуживания у детей на втором-третьем году жизни. Предлагаем вашему вниманию некоторые извлечения из этой рукописной работы (включая ряд рисунков).

С вашей помощью ребенок способен добиться многих и важных успехов. В 10-11 месяцев он должен уметь пить из чашки, а к годикам - самостоятельно держать ее. Чуть позже - владеть ложкой (покажите ему, как брать ее и сжимать в кулачке, как перемещать в нужном направлении). Кормить малыша уже не требуется, достаточно лишь помогать ему при необходимости.

Самостоятельно есть он научится скорее, если у него имеется своя мебель. Например, комбинация низеньких стола и стула (желательно с регулировкой высоты).

Прививайте любовь к аккуратности, опрятности. Не разрешайте брать пищу пальцами —



это и негигиенично, и некрасиво. Испачканное ею лицо приучите тотчас утирать салфеткой (не позже, чем с полутора лет). Или своим платком, который должен быть вложен вами в кармашек чистым и выглаженным.

Умывание рук перед едой (даже не испачканным явно и вроде бы не грязным) должно войти в привычку с малых лет. Покажите, как надо намыливать их струей воды, как тереть одной другую, смывать пену и т. д. В два года с небольшим малыш способен сам умывать руки, лицо, шею, использовать свое полотенце (которое должен вешать потом на определенное место).

Самостоятельно одеваться и обуваться он может уже к трем годам, если, конечно, будет приучаться вами заблаговременно, притом терпеливо и заботливо. Пусть следит при этом, правильно ли облачается в нижнюю и верхнюю одежду, застегивается на все пуговицы и молнии, натягивает и зашнуровывает обувь. Не торопитесь помогать, пусть попытит. А отработывать недавно освоенные приемы он может в игре с куклой.

Не подгоняйте его, не высмеивайте за медлительность, неловкость, ошибки. Поощряйте похвалой, тактично указывайте на оплошности, помогая ему оценить целесообразность и результативность тех или иных действий.



