



Профилактика истерик

Искусство родителей не в том, чтобы искусно побеждать ребенка или удачно выкруливаться из трудного боя, а в том, чтобы боя и не возникало, чтобы у ребенка не сформировалась сама привычка истерить. Это называется – профилактика истерик, и главные направления здесь следующие. Подумайте о причинах. Что стоит за сегодняшней истерикой? Только ситуативная, случайная причина – или здесь есть что-то системное, что будет повторяться? На ситуативное и случайное можно не обращать внимание: расслабьтесь и забудьте. А если, похоже, речь идет о чем-то, что может повторяться, задуматься надо серьезнее. В частности, поскольку истерика – это ошибочное поведение ребенка, подумайте о причинах ошибочного поведения. Алгоритм – «Семь шагов».

- ▶ Шаг 1. Приучайте ребенка выполнять ваши задания, начиная с того, что ему хочется делать самому. Никита любит хлопать в ладошки. «Как Никита хлопает в ладошки? – Умница, Никита! А теперь, Никита, покажи, как гудит машина! – Замечательно!» – вы приучаете его делать то, что вы ему говорите. Он учится вас слушать.
- ▶ Шаг 2. Приучайте ребенка выполнять ваши просьбы, подкрепляя это радостью. Если вы ребенка зовете, он должен к вам приходиться. А еще лучше – прибежать, и сразу. Начинайте с ситуаций, когда ребенок и так с удовольствием к вам прибежит, а вы ему то ли вкусного дадите, то ли прижмете к себе и по головке погладите, то ли хотя бы минутку поиграете с ним. Вскоре начинайте звать, но уже без вкусного. Но если позвали – он должен прийти. Сразу не идет – повторили, но добились. Обратили его внимание и попросили приходиться, когда мама зовет. Не ругаться, а сказать: «Когда мама зовет, надо приходиться сразу!», – и поцеловать!
- ▶ Шаг 3. Делайте свои дела, не реагируя на ребенка – в тех случаях, когда в своей правоте уверены вы сами и знаете, что вас поддержат все. Вы все торопитесь на поезд, собираете вещи. В этом случае капризы ребенка «Ну, поиграй со мной!» будут легко проигнорированы всеми, включая бабушек. Приучайте ребенка к тому, что есть дела, которые важные. Приучите ребенка к слову: «Это важно». Если вы присели перед ним и, глядя ему в глаза, держа его за плечики, спокойно и твердо говорите: «Взрослым сейчас нужно собираться, а поиграем мы с тобой попозже. Это важно!» – то скоро ребенок начнет вас понимать. Это – важно!
- ▶ Шаг 4. Требуйте минимум. Ребенок уже достаточно подрос, чтобы... Чтобы не отнимать игрушку у чужого ребенка, чтобы поднять упавшую варежку самому, чтобы положить кашу себе в рот самостоятельно... – Всегда ищите те моменты, когда ваши требования будут поддержаны всеми окружающими, чтобы даже бабушки хотя бы промолчали. Если ваших требований на ребенка многовато, он не успевает за вашими многочисленными

требованиями, либо вы не имеете поддержки окружающих – свои просьбы и требования пока уберите, делайте то, что вы хотите от ребенка – сами.

► Шаг 5. Уверенно давайте задания. Пусть ребенок делает, когда ему несложно или тем более даже хочется. Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка всегда были дела, которые ему нужно делать по вашей просьбе. У ребенка не должно затухать понимание, что у него есть задания, и он это делать должен. Убрать за собой постель, унести за собой чашку, помыть посуду, сбежать в магазин – скорее всего, вам все это проще и дешевле сделать самостоятельно, но вы – воспитатель, поэтому ваша задача удержать себя, не делать это самому и каждый раз поручать это ребенку.

► Шаг 6. Давайте трудные и самостоятельные задания. Постепенно переходите к более трудным и самостоятельным заданиям, в основном на самом позитивном фоне, с мелкими нерегулярными подкреплениями и редкими крупными.

► Шаг 7. Чтобы сделал, а потом пришел и показал (или доложил). Когда ребенок научится уже и этому, вы можете гордиться – перед вами уже взрослый человек. Вы – воспитали взрослого, ответственного человека!



Как научить дошкольника одеваться

Сложности с одеванием ребенка возникают, наверно, в каждой семье. Причины могут быть разными: от естественного неумения одеваться у совсем маленького дошкольника, до капризов, связанных с выбором одежды, у детей постарше.

Нередко родители, столкнувшиеся с такой проблемой, теряются и начинают вести себя агрессивно, добиваясь тем самым лишь отрицательного результата.

Задача воспитателя помочь справиться с этой ситуацией не только ребенку, но его маме и папе.

Пока ребенок совсем мал, его одевают мама с папой. Но через некоторое время, когда он становится старше, возникает необходимость учить его одеваться самому. К тому же это один из важных навыков, который понадобится дошкольнику в детском саду. Нередко обучение одеванию вызывает сложности. Причин несколько:

- трудность одевания;
- неприятие самого процесса одевания;
- капризы (когда понятия родителей и ребенка о "правильной" одежде не совпадают).

В первом случае задача взрослых (в первую очередь родителей) максимально облегчить этот процесс. Сделать это можно, во-первых, купив одежду самого простого и удобного покроя, которую легко надевать: в одежде не должно быть ничего, что нужно зашнуровывать, застегивать, завязывать; сложных застежек и пряжек.

Советы родителям в этой области могут дать воспитатели.

Например, штаны стоит выбирать с поясом на резинке, слегка свободные на талии. Чтобы научить ребенка правильно надевать их, для начала надо удобно посадить его. Лучше, если он сядет на край стула, чтобы ноги свисали. Но можно разместиться на полу, объяснив ребенку, что он должен выпрямить ноги и вытянуть носки. В домашних условиях взрослые обязательно должны показать ему, как это сделать, на собственном примере.

Поначалу, когда малыш попытается надеть штанишки, его нога будет застревать в одном и том же месте штанины или же теряться в складке в самом ее низу. В таком случае вы должны сказать: "Ничего страшного", снять их и начать все сначала, на этот раз чуть больше помогая ребенку и направляя его действия.

При выборе футболки (свитера и т. п.) нужно обратить внимание, в первую очередь, на горловину: чем она шире, тем лучше. Дело в том, что дети, надевая футболку, всегда пытаются просунуть в отверстие лицо, а не макушку. Им становится страшно, когда на короткий момент натягивания футболки их глаза покрыты ею. Тогда они начинают кричать, прося о помощи. Кто-то из родителей начинает жаловаться на то, что ребенок не хочет попытаться самостоятельно одеться. После того как рассерженный родитель сам натягивает на него злополучную футболку, в сознание малыша внедряется мысль: "Надевать футболку очень трудно, к тому же родителей раздражает, когда я пытаюсь это делать", так что в следующий раз он даже и не попробует надеть ее самостоятельно.

Если же отверстие футболки все же недостаточно широко, нужно растянуть его. Перед тем как ребенок будет одеваться, необходимо показать ему, что горловина достаточно широка, позволить взглянуть сквозь нее на потолок – это поможет малышу убедиться в том, что пространство достаточно большое для того, чтобы прошла его голова. Первые несколько раз надо следить за одеванием малыша, направить его голову так, чтобы вначале шел не подбородок, а макушка. Затем показать, как надо держать руками футболку снизу, чтобы потом опустить ее до пояса и дать голове легко пролезть через отверстие одним движением. Тогда ребенок не станет пытаться продевать в рукава руки до тех пор, пока успешно не просунет голову в горловину.

Не следует ожидать, что дошкольник справится со всеми этими движениями за несколько попыток и даже за несколько десятков попыток. На самом деле все это гораздо сложнее (для него), чем кажется взрослому.

Что касается обуви, то нужно выбирать ботинки с нескользящей подошвой и раскрашенными в разные цвета носками и пятками, чтобы ребенок без труда определял, на какую ногу следует надевать ботинок.

Для самых маленьких дошкольников (двухлетнего возраста) лучше всего подобрать обувь на липучке. Дети этого возраста еще нуждаются в помощи взрослых, чтобы прямо придерживать язычок ботинка и стянуть должным образом застежку. Липучка же поможет им быстрее научиться справляться самостоятельно.

Следует помнить, что в качестве инструмента для обучения обычно не помогают матерчатые книжки, к страницам которых прикреплены шнурки для ботинок, а также молнии, кнопки и пуговицы, чтобы учиться их завязывать и застегивать. Опыт, полученный при проталкивании пуговицы сквозь петлю на плоском ровном куске ткани, существенно отличается от реальности, когда приходится проделывать это на

собственном животе. Возможно, ребенок с удовольствием поиграет с пуговицами и кнопками такой книжки; у него даже может все неплохо получаться, однако с застегиванием настоящей одежды его может постичь неудача. Родителям же будет казаться, что ребенок просто не старается. Мы рекомендуем начинать и продолжать обучение на одежде, надетой на ребенка.

Даже когда ребенок уже научился выполнять простейшие действия, одеваясь самостоятельно, взрослые не должны пускать этот процесс на самотек. Нужно максимально четко организовать его.

Например, дошкольники часто не могут разобраться, где у вещи зад, а где перед. Чтобы подобных проблем не возникало, советуем взять маркер для белья и нарисовать сзади на внутренней стороне пояса всех штанишек и всего нижнего белья ребенка большой красный кружок, а спереди на внутренней стороне пояса – зеленый кружок. Всегда нужно использовать одинаковые цвета: зеленый означает перед одежды, а красный – зад.

На футболках использовать этот принцип не получится. Но здесь все проще: достаточно объяснить ребенку, что передняя часть – та, на которой что-то нарисовано (сами родители не должны забывать об этом при покупке одежды!).

Хорошим подспорьем в упорядочивании обучения ребенка самостоятельному одеванию может стать детский органайзер для одежды. Сейчас в некоторых магазинах продается матерчатый гардероб, состоящий из нескольких полок и подвешивающийся на крюк. Каждая полочка предназначена для одежды на один день. Также имеются два мешочка для обуви. В начале недели взрослые должны положить одежду для каждого дня на определенную полочку. Это в дальнейшем позволит предотвратить капризы и споры о том, что надевать утром. Тогда приготовления к отправке в детский сад будут проходить намного быстрее. У ребенка все будет под рукой: и носки, и нательное белье, и рубашка, и штанишки.

Организовать процесс одевания помогут также:

- крючки для одежды, прибитые вдоль стены и достигаемые для ребенка;
- специальная детская стоячая вешалка для пальто в прихожей;
- полки для детской обуви, где собрана вся обувь вместе и недалеко от входной двери.

Мелкие предметы одежды нужно стараться держать вместе с ней. Можно использовать специальные зажимы для варежек, чтобы прикреплять их к куртке. А куртка с капюшоном гораздо практичнее отдельных купленных куртки и шапки. Чтобы блузки и юбки висели вместе на одном крючке, надо вешать их на комбинированные вешалки.

Все это облегчит ребенку обучение. Однако научить его просовывать голову в футболку, а ногу в штанину – еще полбеда. Со временем дошкольник, совершенно точно умеющий правильно обращаться с одеждой, начинает капризничать, когда нужно одеваться. Вполне возможно, что ребенка привлекают перспективы интересной прогулки или похода в гости, но процесс одевания кажется настолько неприятным, что он готов пожертвовать привлекательными мероприятиями, лишь бы избежать нудного одевания. В этом случае необходимо сделать интересным собственно одевание. Можно воспользоваться следующими приемами:

Поиграть с ребенком в прятки. Когда он еще не просунул голову в горловину футболки (свитера и т. п.), взрослый озабоченно спрашивает: "Где же наш Саша?". Как только показывается макушка и глаза, радостно говорит: "Да вот же он!".

Поиграть в паровозик. Рука ребенка становится паровозиком, который заезжает в туннель – рукав. Можно изменить игру, сделав руку мышонком, а рукав – норкой.

Поиграть в "Рассеянного с улицы Бассейной". Взрослый задает ребенку вопросы вроде: "Куда же надеть носочки? Наверное, на ручки. Нет? А что на ручки надевают? Варежки? А носочки, наверное, на ушки? Нет. Как же разобраться? Кто же поможет?".

На начальном этапе обучения одеванию можно разделить работу пополам. Взрослый надевает штаны на ноги, а ребенок натягивает их. Взрослый продевает головку в горловину и вставляет ручки в рукава, а малыш расправляет кофту на животе.

Тренироваться на куколках и зайчиках. Взрослый вместе с ребенком обязательно проговаривает последовательность и логику одевания.

Иногда проблемы связаны с нежеланием дошкольника надевать какую-то определенную вещь, которая наиболее практична, по мнению взрослых. Однако то, что старшие считают таким важным в одежде (ее размер, соответствие погоде, опрятность), редко имеет значение для малыша. Ему гораздо важнее всего этого, чтобы на ней было правильное яркое изображение персонажей из любимого мультфильма.

Есть несколько способов решить эту проблему.

Лучше всего вместе послушать прогноз погоды на завтра. Во время прослушивания давайте более простые пояснения трудных для ребенка понятий (к примеру, объяснить, что непонятное слово "осадки" означает "дождь").

Затем пусть малыш поможет родителям подобрать соответствующую завтрашней погоде одежду. Для этого нужно разложить все предметы одежды на полу в определенном порядке. В таком случае у ребенка не возникнет затруднений в том, что и куда надо надевать и что необходимо надевать в первую очередь, а что во вторую и третью. Кроме того, эта мера поможет избежать лишних споров с утра.

Если одежда с вечера не заготовлена, а надеть, к примеру, теплую куртку, необходимо, можно предложить ребенку две разные на выбор. В таком случае есть вероятность, что он отвлечется от капризов и станет принимать самостоятельное решение насчет того, какого цвета куртку ему выбрать. Но тут есть нюанс. Когда ребенку предлагают два возможных варианта (что ты будешь пить – чай или молоко?) то он всегда выбирает третий, которого не было в списке (компот!). А поэтому дошкольник, уже умеющий говорить, да к тому же и упрямый, вполне может предложить третий вариант: не надевать куртку вообще.

Можно согласиться с ним и позволить ему выйти на улицу без куртки. Тогда ситуация может разрешиться следующим образом:

Ребенок замерзнет. Тогда придется сократить время прогулки, тем самым давая ему понять, какими будут последствия в следующий раз, если он не будет прислушиваться к советам старших.

Ребенок замерзнет, но взрослые возьмут с собой его куртку и дадут ее в нужный момент. Следует учитывать, что в таком случае он гораздо дольше будет учиться правильно, по погоде, выбирать одежду.

Ребенку на самом деле не будет слишком холодно, и он не попросит куртку. В таком случае он был прав: она действительно не нужна. Детям обычно удается сохранять тепло тела благодаря энергии, вырабатываемой ими за счет движения – бега и прыжков. И все же необходимы осторожность и определенный контроль со стороны взрослого человека. Игры при минусовой температуре без должной экипировки могут быть опасными для здоровья ребенка.

Проблему нежелания ребенка надевать куртку можно решить еще одним простым способом: использовать много слоев одежды.

Возможно, причина конфликта состоит в самой идее куртки, а не в необходимости тепло одеваться. Не исключено, что малыш с удовольствием согласится на другую, более удобную для него одежду: хлопчатобумажную водолазку, на нее – теплую спортивную фуфайку и поверх всего этого жилет. В теплой шерстяной шапке и паре хороших перчаток он будет прекрасно защищен от холода – не хуже, чем в зимнем пальто. В самом деле, поскольку основная часть тепла тела теряется через голову, теплая шапка намного полезнее недостаточно утепленного пальто.

Наконец, имеет смысл проявить изобретательность.

Многие дети любят надевать что-то из родительских вещей. В таком случае можно перешить папин или мамин свитер для ребенка. Хорошо действует прием привлечения ассоциаций с любимой профессией. Например, пожарные никогда не ходят без защитной куртки, а офицер милиции – без пуленепробиваемого жилета. Можно найти какую-нибудь похожую куртку и предложить ребенку надеть ее, чтобы быть похожим на одного из любимых героев.

Если процесс обучения дошкольника самостоятельно одеваться растянулся надолго, надо принять этот факт как данность и разработать план на ближайшие месяцы. Основная причина разногласий, связанных с одеванием, заключается в том, что иногда родители смотрят на данное действие с точки зрения взрослого человека, забывая о том, что ребенок уже имеет собственное мнение относительно своего внешнего вида, но при этом еще не обладает навыком одеваться самостоятельно. Поэтому и родителям, и воспитателям, обучающим дошкольника одеваться, следует запастись терпением и спокойствием. Важно помнить, что малышу необходима их поддержка и время, чтобы освоить такие простые, на наш взгляд, и такие сложные для него действия.

Советы родителям по выбору зимней одежды

- Позаботьтесь о том, чтобы одежда была удобной (с учетом детских, а не ваших понятий об удобстве).
- Избегайте жесткой одежды, которую трудно снимать и надевать и которая ограничивает движения.
- Внимательно осматривайте вещь, чтобы не было грубой подкладки, тугих резинок на манжетах, продернутых изнутри шнуров (особенно если они с узлами на концах), а также металлических пряжек или застежек-молний.

- Купите именно такую вещь, которая понравится ребенку, с условием, что он будет носить ее в холодное время года. Каким бы не был выбор ребенка – не отказывайте ему в покупке этой вещи: лучше такая, чем никакая.

Внешний вид малышей: о чем не стоит беспокоиться

- Рубашка не заправлена в штаны. Пытаться добиться от ребенка того, чтобы рубашка была заправлена — пустая трата времени. Буквально через десять минут "хвостик" рубашки появится снова.
- Несоответствие верхней и нижней части костюма. Любая успешная попытка ребенка одеться самостоятельно должна быть вознаграждена, поэтому такие несущественные детали, как несоответствие цвета или стиля отдельных предметов одежды не должны комментироваться. (Исключение – случаи, когда особые обстоятельства требуют, чтобы ребенок был опрятно и красиво одет. Тогда нужно подготовить одежду заранее, помочь ребенку надеть ее.)
- Неправильно застегнутые пуговицы на кофтах и рубашках. Сам факт, что дошкольник сумел застегнуть пуговицы, уже замечателен. Если он пропустил одну, то кофта будет сидеть вполне приемлемо; эта ошибка не будет его беспокоить. Если же пропущены две, три или более пуговиц, и вы хотите исправить положение, тогда скажите: "Очень хорошо, только дай я немного поправлю", и как можно быстрее застегните нужные пуговицы.