

Консультация психолога

Семь ошибок родителей

Перечислим наиболее распространённые ошибки, которых допускают взрослые.

Бытовые угрозы

"Если не уберёшь в комнате, останешься без лакомства", "Делай так, как я сказал. Не задавай лишних вопросов, так как не пущу на улицу".

Этим выражениям, которые слетают с уст родителей в любое время, часто не придаётся никакого значения. Но ребёнок, уверяем Вас, воспринимает все намного сложнее. Такие угрозы вызывают у неё не только страх, а и чувство враждебности, скрытый негативизм относительно родителей

Авторитарные приказы

"Если тебе это говорит отец, ты должен слушаться", " Я тебе запрещаю дружить с...", "Я - мать, поэтому лучше знаю, что для тебя хорошо, а что - нет."

Такие реплики являются выявлением стремления подчинить себе другой человека. Это приводит к нарушению в семье атмосферы равноправия. Ребёнок запоминает образ: "Вот вырасту, увидим, кто более сильный", - думает он.

Критика "глухого угла"

"Ты абсолютно не приучен работать", "Ты такой ленивый, как и твой отец", "Учу тебя учу, а все напрасно".

Такие замечания загоняют ребёнка в глухой угол, не оставляя ему ни одной надежды на исправление, тем более, когда его обвиняют в потону, что не зависит от него. Результат? Ребёнок, чувствует лишения родительской любви и поддержки, отчуждается, становится замкнутым, неразговорчивым.

Обидные прозвища

"Ты ведёшь себя, как упрямый ишак", "Такое может сказать лишь полный дурак", "И в кого ты такой обормот уродился?"

Обидные прозвища снижают самооценку ребёнка и вдобавок закрепляют в нём сознания модели общения с другими людьми в форме унижения.

Немотивированный допрос

"Ну то сколько времени у тебя на это пошло?", "И чего это ты так опоздал?", "И чем ты здесь так долго занимаешься?".

Иногда родители уделяют чересчур много внимания выяснению несущественных деталей в поведении ребёнка. Малыш расценивает это как проявление недоверия к себе. В результате может появиться стойкий страх перед взрослыми, что заставит ребёнка в будущем скрывать от родителей свою личную жизнь.

Безапелляционные утверждения

"Ты так делаешь мне на зло, я знаю", "Ты просто жадный, я уже поняла", "Можешь не оправдываться, я знаю наперёд, что ты скажешь".

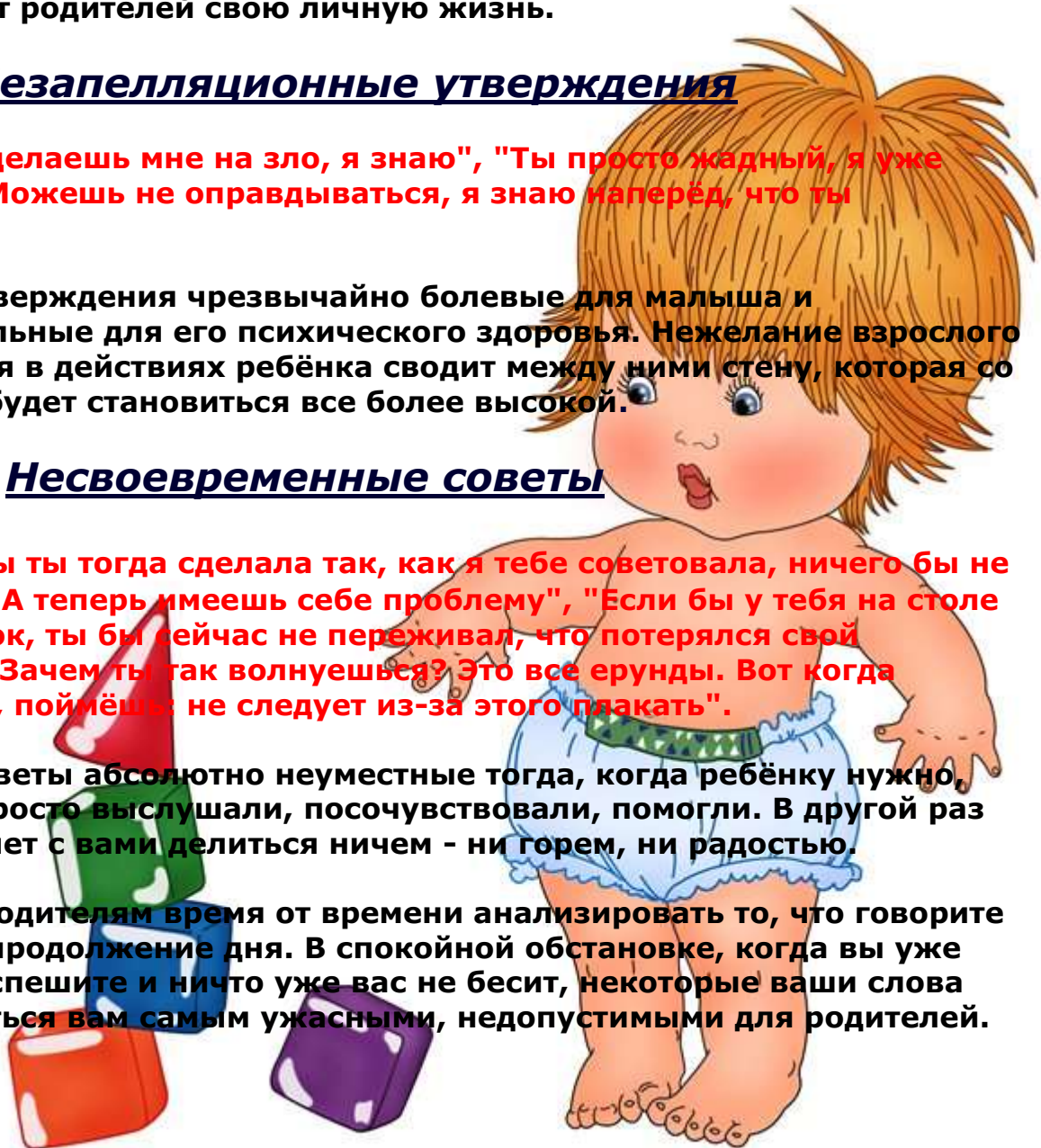
Такие утверждения чрезвычайно болезненные для малыша и разрушительные для его психического здоровья. Нежелание взрослого разобраться в действиях ребёнка сводит между ними стену, которая со временем будет становиться все более высокой.

Несвоевременные советы

"Если бы ты тогда сделала так, как я тебе советовала, ничего бы не случилось. А теперь имеешь себе проблему", "Если бы у тебя на столе был порядок, ты бы сейчас не переживал, что потерялся свой рисунок", "Зачем ты так волнуешься? Это все ерунды. Вот когда вырастешь, поймёшь, не следует из-за этого плакать".

Такие советы абсолютно неуместные тогда, когда ребёнку нужно, чтобы её просто выслушали, посочувствовали, помогли. В другой раз он не захочет с вами делиться ничем - ни горем, ни радостью.

Советуем родителям время от времени анализировать то, что говорите ребёнку в продолжение дня. В спокойной обстановке, когда вы уже никуда не спешите и ничто уже вас не бесит, некоторые ваши слова будут казаться вам самым ужасными, недопустимыми для родителей.



Детские фобии, страхи причины и преодоление.

У каждого из нас периодически бывает ощущение тревоги. Однако взрослому человеку легче с этим справиться, чем ребенку – детские страхи протекают несколько сложнее. У малыша нет знаний и опыта, которые могли бы рационализировать эти эмоции и снизить интенсивность беспокойства. Зачастую мы считаем пустяком то, что пугает ребенка, однако на детские страхи следует реагировать серьезнее.

Любые боязни подразделяются на страх, фобию, беспокойство. Некоторые быстро возникают и пропадают, другие остаются в памяти продолжительное время. При этом критическая ситуация не повторяется, а детские страхи остаются. Ребенок не в состоянии самостоятельно понять логически причинно-следственную связь испуга. Восприятие мира у него полностью солидарно с родителями. Следовательно, взрослые зачастую переносят собственные боязни на малышей. Восприятие детских страхов базируется на тревожной интонации либо взгляде. По реакции на стрессовую ситуацию мамы или папы ребенок решает, плакать ему или нет.

Причины возникновения страхов у детей:

Запугивание.

Испуг - наиболее частая причина боязни. Предпосылок для этого существует много: внезапный крик; паническая реакция родителей; укус животного или насекомого; травма; похороны родственников и тому подобное. Ребенок, растущий в положительной, спокойной и уверенной обстановке, часто переживает ситуацию кратковременно. Если при малыше имеют место родительские ссоры, скандалы и прочие травмирующие обстоятельства, проявление детских страхов может зафиксироваться надолго в памяти, что обуславливает реакцию на критичную ситуацию в виде плача.

Чрезмерно развитая фантазия. Ребенок может ночью принимать тени за чудищ или приведения. Просмотр мультипликационных фильмов рисует в сознании образы негативных героев, типа инопланетян, монстров и злодеев. Важно следить за реакцией ребенка, отфильтровывая просматриваемые телепередачи или фильмы. Старайтесь не запугивать малыша сказочными героями, применяя эту тактику, как метод воспитания. Развитое **воображение** ребенка может надолго поселить Бабу-Ягу или злого волка в уголках детского сознания.

Приобретенный опыт.

Одна из самых распространенных и очевидных причин появления детского страха – это ранее пережитое волнительное событие. Примером может послужить множество рядовых ситуаций. Например, если малыш во время купания в бассейне нахлебался воды. В такой ситуации обычно пугается сам ребенок и его родители, активно демонстрирующие ему свои переживания. Это может спровоцировать боязнь воды в будущем.

Чрезмерная опека.

Большинство родителей заботятся о детях, но некоторые проявляют чрезмерную опеку. С каждым годом это явление учащается. Пытаясь уберечь их от неприятностей и возможных угроз, затаившихся в современном мире, родители постоянно рассказывают сыну или дочери о том, что им стоит опасаться буквально всего. Эта информация делает детей боязливými и замкнутыми.

Разговоры взрослых.

Избегайте в присутствии малыша обсуждения различных зверских преступлений и масштабных катастроф. Иногда родителям, кажется, что чадо занято собственными делами и совсем не слышит их бесед, но зачастую это не так. Подобные разговоры могут оставить в неокрепшей психике ощущение того, что какие-то страшные события подстерегают его на каждом углу, и их никак невозможно избежать.

Виртуальная реальность.

Серьезный прогресс отчасти стал большой проблемой человечества. Недостаток общения и отсутствие полезных увлечений оборачивается немалой вовлеченностью современных ребят в мир виртуальности. Компьютерные игры приходят на смену необходимому живому общению. Это оказывает существенное влияние на психику. В современном мире регулярное и качественное общение родителей со своим чадом – необходимость.

Беспокойство родителей.

Родители, обладающие высоким уровнем тревожности, не могут не транслировать свои опасения малышу. Часто они или бабушки с дедушками делают подобные предостережения: «Не бегай – упадешь и сломаешь ногу», «Не смотри долго телевизор – ослепнешь», «Не ешь быстро – подавишься и задохнешься» и тому подобное. Обычно в детской памяти остается лишь вторая часть предостережения о том, что он находится в серьезной опасности. Он не понимает в полной мере, что конкретно ему угрожает, однако чувство беспокойства нарастает и не покидает его. Некоторые родители умудряются даже «передать по наследству» собственные страхи. Например, мама, которая боится темноты, будет всячески транслировать собственные опасения сыну или дочери. Постепенно ребенку передается это беспокойство.

Нарушение привязанности.

Малыш, не ощущает безопасность в семье, если не видит надежной опоры в лице ближайшего взрослого и не испытывает уверенности в том, что родитель сможет встать на его защиту в любом случае. Это обстоятельство провоцирует немало детских страхов. Первая причина явления: нарушение привязанности. Чувство безопасности страдает, ребенку сложно доверять окружающему миру.

Агрессивные родители.

В первую очередь, речь идет об агрессии по отношению к ребенку. Если мать занимает в семье лидирующую позицию и позволяет себе агрессию в отношении других членов семьи, то появление детских страхов практически неизбежно. Мать не воспринимается ребенком, как надежный объект, в любой момент готовый прийти на помощь, защитить. Базовое чувство безопасности страдает.

Конфликтная семья.

Семейные дрязги. В редкой семье исключены разногласия между взрослыми. Скандалы с использованием громкой и нецензурной речи, битье посуды, из-за нестабильной эмоциональной атмосферы в семье, регулярных ссор взрослых, непрекращающейся агрессии между членами семьи, отсутствие поддержки и взаимопомощи, эмоциональной отчужденности – это причина нарастающих детских страхов. Ребенок постоянно находится в стрессе, такая атмосфера причина того, что малыш растет пугливым, капризным, что постепенно ведет к устойчивому страху.

Болезни.

Психологическое отклонение, развивающееся постепенно, если боязнь усиливается и не прорабатывается. Неврозы или иные психические заболевания могут привести к возникновению страха у малыша. Лечение подобных заболеваний должны заниматься медики, или профессиональные психологи психотерапевты, не исключено и вмешательство психиатра. Нередко детский страх является симптомом устойчивого невроза, если он имеет патологический характер и не соответствует возрасту.

Чувство одиночества.

Социальные разлады. Проблемы в отношениях со сверстниками, педагогами и окружающими — также является причиной детских страхов. Девочка или мальчик избегают компаний, ведут себя скованно. Вовремя замеченная боязнь указанного характера быстро устраняется.

Статистика гласит, что чаще всего страхам подвержены малыши, у которых нет сестер или братьев. Особенно часто проявляется страх одиночества.

Возрастные периоды и страхи, которые появляются в них:

От 0–1 года: страх разлуки с мамой; незнакомых; врачей; уколов; шума (резких и неожиданных звуков); страх глубины (при купании).

В 1 год: у детей на второй год их жизни может преобладать страх одиночества и незнакомых взрослых людей.

В 2–3 года: страх наказания; животных; страх боли; высоты и движущегося транспорта.

В 4–5 лет: страх сказочных персонажей или любых выдуманных героев; темноты; одиночества; страх при засыпании.

В 6–7 лет: страх смерти (своей или близких); животных; сказочных персонажей; страшных снов; страх пожара; темноты; привидений.

В 8–10 лет: преобладают школьные страхи (опоздание в школу; страх ответа у доски; страх перед контрольной работой; страх учителей; порицания). Страх потустороннего мира, беды. Также у мальчиков может быть ярко выражен страх смерти.

В 11–16 лет: страх смерти, войны, стихии, нападения; страх заболеть чем-то серьезным; страх проявить себя; страх изменения (это связано с физиологическими изменениями в организме подростков).

Как бороться с детскими страхами?

Детские страхи по ряду факторов могут усугубляться когда:

Родные ребенка испытывают постоянную тревожность перед чем-либо. Необходимо поработать над собой, открыть малышу мир с положительной стороны.

Родители напоминают ребенку о его боязни с издевкой. Выход — принять страхи у детей, как свои, найти специалиста для преодоления страхов.

Частое присутствие источника боязни. Нужно выяснить первопричину испуга и устранить ее.

Властное отношение родителей к детям. Стараются психологически стать на уровень ребенка, вызывая не боязнь, а уважение, любовь и дружбу.

За бурное проявление эмоций следует наказание. Это только усиливает проявление детских страхов. Пусть самовыражение будет активным, после того как ребенок успокоится, объясните ему причину.

Недостаток родительского внимания. Необходимо выделять как минимум час времени на беседу с ребенком «по душам».

Отсутствие друзей. Попробуйте стать для сына или дочери товарищем, поймите причину его замкнутости.

Чрезмерная опека. Излишек внимания, как и его недостаток, вызывает развитие определенных детских страхов.

Неполноценная семья. Если ребенок воспитывается только одним родителем, он должен позитивно настроиться, стать не просто другом, но и защитником ребенка.

Большинство страхов у детей возникает вследствие неправильного отношения и поведения родителей. В любом случае каждый член семьи должен стоять друг за друга «стенной», коллективно обсуждая и решая проблемы.

Как понять, что ребенок чего-то боится.

Чтобы побороть детский страх, сначала нужно его выявить. Лучше всего это сделать во время доверительного разговора с ребенком. Вы можете прямо спросить его, есть ли вещи, которые у него вызывают беспокойство. Это целесообразно уже после достижения ребенком возраста трех лет.

Маме или папе стоит мягко и неторопливо расспросить ребенка о каких-то его беспокойствах. Не заостряйте внимание на каких-то отдельных из возможных детских страхов – это может привести к внушению и фиксации. Беседуя с ребенком, подбадривайте его и хвалите. Обнаружив детский страх, демонстрируйте спокойствие и уверенность, ведь ребенок обязательно проанализирует вашу реакцию, эмоции. Если он поймет, что его опасения вызывают у взрослого какие-либо тревожные чувства, то он может начать беспокоиться еще больше. Пусть ребенок опишет свой страх, расскажет, на что он похож, какие чувства или эмоции он вызывает, в каких ситуациях возникает, на что провоцирует.

Диагностика страхов у детей

Страхи и фобии в детском и подростковом возрасте становятся основной причиной обращения к психологам и психотерапевтам. При диагностике детских страхов проводят клиническое собеседование. После налаживания контактов со специалистом, дети не скрывают своих тревог. Для фиксации степени интенсивности расстройства применяются техники психодиагностики:

Опросники, специально созданные для исследования детских фобий. Школьникам начальных классов вопросы задают с глазу на глаз. Подростки самостоятельно заполняют бланки тестов. Литературу подбирают с учетом возраста ребенка.

Проективные способы. Сюда входят рисованные тесты, сказки, методики своеобразного представления ситуаций, позволяя подобрать механизмы взаимодействия между ребенком и специалистом.

Советы психолога

Психологи не рекомендуют игнорировать детские страхи – с ними можно и нужно бороться. Как бороться с детскими страхами? Прежде всего, родителям необходимо понимать, что требовать от специалиста вылечить ребенка, не означает что они не должны проводить работу и над собой. В первую очередь родители должны переосмыслить свое поведение, понять своего ребенка и сделать соответствующие выводы.

С целью донесения полезных сведений психотерапевты создают специализированные уголки, в том числе в садах и школах. Там представлена информация, позволяющая ориентироваться в современном подходе к воспитанию подрастающего поколения, а также рекомендации, как бороться с детскими страхами. Чем раньше начать лечение, тем быстрее ребенок станет полноценным членом общества, избавившись от навязчивых мыслей и идей. Запущенные случаи требуют персонального подхода, иначе могут нега-

тивно проявляться во взрослой жизни. Главная задача родителей в преодолении детских страхов – находиться рядом с ребенком. Всегда будьте готовы внимательно выслушать ребенка, успокоить его, помочь. Если вы полагаете, что детский страх приобрел хроническую форму, не игнорируйте ситуацию. Лучшим решением станет помощь профессионального психолога.

Рекомендации родителям.

- Никогда не насмехайтесь над тем, что ваш ребенок боится. Для вас это может казаться пустяком, а для него это серьезная проблема.
- Ни в коем случае не пугайте ребенка врачами, чужими тетями и дядями, полицейскими, сказочными персонажами. Ведь ребенок все воспринимает всерьез.
- Обязательно уделяйте ребенку время, не смотря на усталость и огромное количество работы, иначе малыш будет ощущать себя ненужным. Ребенок должен чувствовать вашу защиту и любовь.
- Разрешайте ребенку немного пошуметь, побегать, покричать. Таким образом, ребенок выплеснет накопившуюся негативную энергию.
- Дайте ребенку возможность общаться со сверстниками в неформальной обстановке, не ограничивайте его в этом.

Помните, что страхи возникают очень быстро, но вот борьба с ними займет немало времени и сил. Часто возникают ситуации, когда возникновение боязни можно было избежать, если бы родители знали, как вести себя в определенной ситуации.

Возможные варианты преодоления детских страхов:

- **Сочиняйте сказки.** Довольно полезный метод. Сочините вместе сказку о детском страхе. Она должна непременно закончиться победой ключевого героя над страхом.
- **Рисуйте страх.** Увлекательное и действенное занятие. Рисую вместе то, чего боится ребенок, ведите доброжелательную беседу. Завершив дело, спокойно поговорите с малышом, объясните, что причин для волнений нет. После этого можно сжечь рисунок, акцентировав на том, что страх сгорает вместе с бумагой, и больше нет причин для волнений. Сожжение должно выглядеть ритуалом. Не прекращайте хвалить, подбадривать чадо, говоря о его смелости и отваге.
- **Игра.** Преодолеть детский страх поможет игра или инсценировка. Психологи часто прибегают к этому методу. Как это происходит? Ребята в группе придумывают рассказы о своих страхах. Психолог помогает в проигрывании определенных сюжетов. Волнующую ситуацию можно проиграть и дома, но только в случае, если она не вызывает у ребенка дискомфорта или отрицательных эмоций.
- **Общение.** Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте у него, чего он боится и почему. Рассказывайте о своих страхах и о том, как и что вам помогло их преодолеть. Если ребёнок не хочет отвечать, то спросите, чего боится его игрушка (в игровой форме). Вербализация страха притупляет его силу, и он уменьшается.
- **Песочница, песок.** Игры с песком очень успокаивают детей. Если у вас есть песочный стол, то обязательно предложите ребёнку порисовать на нём — любые сюжеты или просто героев. Подобного рода занятия укрепляют нервную систему.

Досуг. Хорошие впечатления — залог отличного настроения. Что может порадовать ребёнка? Совместные прогулки и развлечения, игры, творчество. Помните родители всегда должны быть рядом!

Источник информации : <https://www.b17.ru/>

Последствия ссор родителей при ребенке

Задумываются ли родители о том, отчего ребенок часто болеет, вдруг стал заикаться или мочиться в постель? Причина – громкие ссоры в семье. Острая тема последних 10-15 лет — семейный конфликт. Дети растут истеричными, капризными, а в подростковом возрасте становятся грубыми и невнимательными.

Догадываются ли ссорящиеся мама и папа о том, что чувствует в это время малыш, как ему страшно? О том, что он не знает, что делать и как себя вести. Скандалы дома – это нарушенная психика ребенка и неправильное понимание отношений между людьми.

Реакция на ссоры родителей

Постоянно ссорящимся взрослым не хватает времени на собственного ребенка, а малышу не хватает любви и заботы. Чувствуя во время скандала опасность, дети пытаются привлечь внимание к себе.

Но маленькие, у которых нет жизненного опыта, не знают, как это сделать. Улыбки, разговоры, плач не помогают. Некоторые дети стараются совершить провинность, чтобы обратить на себя внимание.

Ребенку трудно понять, почему взрослые, которые только недавно ссорились, буквально через 10-20 минут ведут себя так, как будто ничего не было.

Поведение детей в ответ на ссоры родителей:

- одни стараются играть в уголке, не попадаясь взрослым;
- другие замирают в растерянности;
- у третьих начинается истерика.

Мир для ребенка – это семья и, видя разлад, он ощущает, что мир дал трещину и вот-вот разрушится. Маленький человечек всеми силами пытается вернуть прежний лад.

Влияние ссор на ребенка

Малыши часто ругающихся родителей боятся, что папа (или мама) уйдет.

Взрослые часто в гневе произносят слова о разводе, не думая о том, что дочь или сын все воспринимают за правду.

Иногда папа с мамой ссорятся из-за ребенка. Слово за слово, и конфликт перерастает в громкий скандал уже по другому поводу. Взрослые забыли причину начала ссоры, а малыш все также думает, что это его вина.

Раненая психика ребенка

Психологи и психотерапевты отмечают, что психика ребенка формируется и закрепляется в дошкольном возрасте. Если супруги раздражительные, то это передастся и детям. Конфликтные ситуации, увиденные дома, травмируют их психику и повышают возбудимость, тревожность и страх.

У детей, часто видящих злых и страшных в гневе родителей, развиваются неврозы и даже психические заболевания.

Последствия ссор между родителями для ребенка

Агрессия, заложенная ссорами между любимыми мамой и папой, проявится в младшем возрасте или у подростка. Встречались случаи, когда она проявлялась и в старшем возрасте. На степень последствий влияет характер ссор:

- произносимые родителями ругательства;
- поведение взрослых спустя время;
- частота конфликтов.

Как влияют родительские ссоры на ребенка

Скандалы в семье более чем негативно отражаются на детях. Это:

1. Невротические симптомы: недомогания, нервные тики, появление тошноты, вредных и навязчивых привычек – ребенок грызет ногти, кусает губы, наматывает прядь волос и другое.
2. Угроза разводом вызывает испуг у малыша, который проявится энурезом.
3. Конфликт влияет на формирование характера и повышает нервозность.

У часто ругающихся родителей дети неуверенные, агрессивные, не умеют выражать добрые чувства. Потеря родительского авторитета грозит неуправляемостью ребенка, он не ценит моральные и общекультурные ценности. Повзрослев, молодые люди не могут спокойно разрешить возникший конфликт и разобраться в ситуации, заиклившись на отстаивании собственного преимущества. Разочаровавшись раньше времени в добрых отношениях, они становятся неспособными приобрести положительный опыт работы в коллективе.

Они испытывают трудности, создавая собственную семью, так как в детстве сформировалось отрицательное чувство к лицу противоположного пола.

Влияние родительских ссор на здоровье ребенка

Учеными доказано, что частые стрессы положительно влияют на частоту заболеваний. Маленький человечек еще не знает, как поступать в случаях, когда родители ругаются и организм отвечает повышением температуры. Беспокойство матери отрицательно влияет на сон и аппетит уже с 4-х месяцев. Грудничок отстаёт в развитии, сниженный иммунитет вызывает частые заболевания.

С одной стороны – взрослые ограждают малыша от заболеваний, с другой – ослабляют детский иммунитет и ухудшают самочувствие ребенка.

Правила выяснения отношений

Вариант – избегать конфликтных ситуаций, но, если так не получается, заранее стоит предусмотреть действия для подобных случаев.

1. Уйти в другое место, хоть в ванную, не выгоняя ребенка. Полезный метод – написание записок, не произнося ни слова.
2. Старайтесь не кричать и, тем более, не бить предметы, не стучать и не хлопать дверьми, чтобы не пугать малыша. Нельзя говорить того, чего не будет – маленький наблюдатель воспринимает сказанное за правду. Надо объяснить понятным языком причину ссоры между папой и мамой.
3. Крайне необходимо исключить матерные слова.

4. В ссоре родителей ребенок не виноват, поэтому нельзя срывать собственное отрицательное настроение на сыне или дочери.
5. Научиться объяснять собственное состояние, спокойно доказывать и убеждать вторую половину в мирном решении проблемы. Не вспоминать прошлых обид. Не обвинять друг друга, показывая, что кто-то виноват. Не требовать у мужа (жены) копирования методов выполнения дел.

Ребенку полезно увидеть сожаление мамы и папы о том, что случилось.

Взрослым стоит попросить друг у друга прощения и заключить мир при детях, являясь примером для подражания. Детям важно знать, что дома они в безопасности, а плохое настроение случается у каждого. Чаще показывать взаимную любовь и счастье.

Источник информации: <https://mirokru.ru/>

Насильно сыт не будешь: почему нельзя заставлять ребенка есть через силу.

Многие родители задают себе вопросы:

1. Почему детей не нужно насильно заставлять (или уговаривать) поесть, если они этого не хотят?
2. Проблемы с весом у детей: из-за чего ребенок не набирает в весе?
3. Что делать, если малыш плохо ест и можно ли считать это серьезным поводом для беспокойства?

Механизм психологического восприятия еды, обуславливающий странности пищевого поведения — тематика ныне крайне актуальная. Начну я с того, что порой расстройства пищевого поведения встречаются именно... у родителей! Да, именно так. Нездоровое отношение к еде и психологические проблемы по отношению к ней, когда взрослый человек никак не может «подружиться» с пищей — вот настоящий корень зла. Как это случается обычно в жизни? Я приведу простой пример: *«Аня в детстве жила очень скромно. Даже бедно. Денег в семье постоянно не хватало, на сладости и детские радости — тем более. И вот наша Аня вырастает во взрослую женщину, у нее теперь стабильная, сытая жизнь, достаток и мир в семье. Но что же она делает, когда у нее самой появляется ребенок? Будто решив перенести на него и свое собственное детство, своеобразно наверстать упущенное, Аня беспрестанно закармливает первенца всем, чего он только просит. И чем не просит — тоже. Шоколадные конфеты, пончики со сгущенкой, печенье, чипсы, газировка... Бесконечный список гастрономического изобилия, о котором она сама едва ли могла мечтать в детстве...»* Фактически, гиперопека является самым типичным и частым отклонением у большинства родителей (особенно у сердобольных бабушек). Им буквально кажется, что переполненный желудок и здоровье как-то взаимосвязаны. Что сытый ребенок просто не может быть несчастным. Хорошо подумайте о том, не совершаете ли и Вы такой ошибки. Не переносите ли на свое чадо давнишние проблемы, опыт негативных переживаний? Правило золотой середины все так же актуально в нашем мире, и регулярные переедания вредны не меньше, чем скудный или однообразный рацион. И да: большинство диетологов склонны уверять, что порой переедание действительно гораздо вреднее, чем недоедание. Вспомните об этом, если в очередной раз захотите силой (или типичными приемами и подкупам) всунуть в ребенка последнюю ложечку «за маму». Почему дети не едят. Давайте посмотрим на картину под объективным углом. Голодный человек от еды отказываться не станет. Кроме того, любой врач Вам объяснит, что биологические ритмы в нашем организме устроены своим собственным образом, и если вчера у Вашего ребенка был особо хороший аппетит, то сегодня он может быть уже обычным. Или даже плохим. Наш организм сам регулирует потребности. Это помогает не набирать лиш-

ний вес, получать с пищей калорий ровно столько, сколько необходимо, чтобы активно двигаться и чувствовать себя хорошо. Прямое доказательство тому — болеющий ребенок. Он лежит в кровати, нехорошо себя ощущает, его организму просто незачем требовать большой объем еды. Даже педиатр из районной поликлиники попросит Вас не донимать чадо попытками накормить (имеется в виду перекормить), а оставить в покое. Другой пример — худенький ребенок ест много (с точки зрения его родителей), но при этом остается таким же худым, упорно отказываясь округляться и радовать бабушек наливными щечками. В чем дело? Просто внимательно понаблюдайте за своим ребенком. Как он целыми днями бегает по квартире, как прыгает на улице во дворе, танцует под музыку из мультфильмов и совершает еще целый ряд активных движений. Все, что такой ребенок выпитывает из пищи, он перерабатывает в энергию. И это правильно! Ему незачем откладывать ненужные калории на черный день в прослойке на животе или во втором подбородке. Такой ребенок совершенно здоров. У него нет глистов (да-да, можете не беспокоиться), нет гормональных нарушений, и Бог знает, чего еще, что готовы выдумать обеспокоенные родители. В ряде редких случаев действительно стоит обратить внимание на аппетит любимого чада (и на его здоровье в целом), например, если: Ребенок внезапно стал мало есть или совсем отказывается от еды, быстро теряет в весе; Ребенок выглядит чрезмерно бледным, большую часть суток он малоподвижен и вял; Он отказывается наотрез от ранее любимой им пищи и лакомств, не проявляет никакого интереса к еде; Вы замечаете, что ребенок выглядит измученным или изможденным. Таким образом, если у ребенка неожиданно снижается аппетит, но он остается привычно весел, проявляет активность и ни на что не жалуется — просто оставьте его в покое! Как только он проголодается, то он попросит Вас его накормить, иначе и быть не может.

Пища — это важное звено в жизни любого человека, а у ребенка так и подавно. Рацион обязан быть сбалансированным, Ваше чадо должно получать с едой все питательные вещества, калории и витамины, чтобы расти здоровым и активным. Но правильное питание — это вовсе не синоним переедания. Напротив, излишне плотный ужин вредит организму, мешает полноценному ночному сну и наносит ощутимый вред пищеварительной системе. Нужно быть мудрым и рассудительным человеком в вопросах, касающихся питания родного ребенка. Уметь рассматривать ситуацию объективным взором, а не руководствоваться слепым животным инстинктом набить детский желудок до отвала, чтобы он даже потерял способность передвигаться. Если Ваш ребенок привередлив и часто отказывается от Ваших блюд — постарайтесь угостить его другими. Даже из такого банального продукта, как картофель или гречка можно приготовить огромное количество вариаций, а из них что-то, да понравится Вашему чаду. Пробуйте, экспериментируйте! Не пренебрегайте внешним видом еды, которую Вы кладете на стол перед ребенком —

это тоже важно! Если Вы проявите толику фантазии, украсив блюдо и придумаете о нем увлекательную историю, то редкий ребенок откажется его попробовать.

Источник информации: <https://razvitie-krohi.ru/>

И в заключение: не заставляйте своих детей скрупулезно собирать последние крохи или вылизывать тарелку добела. Оставьте за ребенком право самому решать, сколько ему есть. В конце концов, он отдельный человеческий организм со своим неповторимым биологическим ритмом!

Консультация для родителей «Портрет гиперактивного ребенка»

Среди важных проблем для большинства семей и педагогов остается каждодневное поведение ребенка. И где граница между нормой и "перебором"?

Генеративный ребёнок – это хорошо или нет?

Активный **ребенок** - это хорошо, это значит, что он, во-первых, здоров (стал бы больной скакать по диванам, а во-вторых, имеет в своем распоряжении вполне адекватных **родителей**, которые не давят с воспитанием, этикетом и прочей вредной для детской **психики ерундой**. Он бегает и прыгает, ломает и складывает, разбрасывает и собирает, крушит и строит, а еще дерется, кусается, танцует, поет, кричит - и все это почти одновременно. Но если это так естественно, то почему неврологи в один голос называют **гиперактивность** патологией и так и норовят прописать непоседе успокоительные? Оказывается, есть большая разница между просто активностью **ребенка** и **гиперактивностью**.

Представим **портрет** активного и **гиперактивного ребенка**.

И так, активный **ребенок**:

1. Большую часть дня "не сидит на месте", предпочитает подвижные игры пассивным, но если его заинтересовать - может и книжку с мамой почитать, и с удовольствием поиграть с **конструктором** или пазлы пособирать.
2. Быстро и много говорит, задает бесконечное количество вопросов, на которые ждет ответы и внимательно их выслушивает;
3. Он не страдает нарушениями сна и пищеварения;
4. Он активный не везде. Например, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный - в детском саду или в гостях у малознакомых людей;
5. Он неагрессивный. То есть может повздорить со сверстниками и в пылу конфликта и подраться, но сам редко провоцирует скандал.

А теперь **портрет гиперактивного ребенка**:

1. Он находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.
2. Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает других, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.
3. Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства, всевозможные аллергии.
4. **Ребенок - неуправляемый**, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (*дом, магазин, детсад, детская площадка*) ведет себя одинаково активно.
5. Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни...

6. **Ребенок** испытывает огромные трудности в процессе организации собственной деятельности (не важно - построить ли дом из кубиков или заштриховать фигуру в рабочей тетради на занятии).

7. **Ребенок** постоянно все забывает, часто теряет свои вещи.

8. Очень важно помнить, что **гиперактивные дети**, как правило, лишены чувства страха. Они могут, не задумываясь, выскочить на дорогу перед мчащимся автомобилем, прыгнуть с любой высоты, нырнуть в глубину, не умея плавать.

А главное отличие **гиперактивности** от просто активного темперамента в том, что это не черта характера **ребенка**, а заболевание, отклонение от нормы в его развитии.

Каковы же возможные причины подобных нарушений?

Предполагается, что на развитие синдрома дефицита внимания с **гиперактивностью (СДВГ)** влияет множество факторов. На любом этапе развития **ребенок** может подвергаться воздействию неблагоприятных факторов, что и приводит к развитию заболевания. Все точки зрения на причину и течение заболевания можно объединить в три большие группы: биологические, **психосоциальные и генетические**.

Так к биологическим факторам могут быть отнесены: токсикозы во время беременности, патология родов, инфекции, интоксикации плода. На еще не **родившегося и уже растущего ребенка** влияют также и **психосоциальные факторы**: стрессы и **психотравмы**, испытываемые матерью и **ребенком**.

Большое значение имеет **психологический микроклимат семьи**: ссоры, конфликты, алкоголизм, аморальное поведение **родителей**.

Значение имеют и особенности воспитания **ребенка**: **гиперопека или наоборот**, педагогическая запущенность.

Кроме того, дети могут наследовать признаки **гиперактивности и от родителей**. Все это может стать причиной развития **психопатологии ребенка**.

Число **гиперактивных** детей не уменьшается.

Нужно ли лечить таких детей?

Большинство случаев дети остаются без какого – либо лечения. **Гиперактивность** с возрастом сглаживается, но на первый план выступают признаки дефицита внимания и вегетативных расстройств. Ученые считают, что в основе синдрома нарушенного внимания и **гиперактивности** лежит нарушения равновесия между процессами возбуждения и торможения. **Ребенок** способен сосредоточиться и выполнять работу в течении 5 – 10 минут, затем наступают 3 – 7 минут отдыха (*ребенок не реагирует на взрослого*). У **ребенка** нарушен вестибулярный аппарат, он раскачивается, двигает руками, ногами. Если у **ребенка** **тело не подвижно**, то и восприятие материала нарушается.

Как же помочь ребенку с СДВГ? (Общие рекомендации родителям ребенка с СДВГ).

В первую очередь необходимо уделить внимание той обстановке, которая окружает **ребенка дома**, и, прежде всего, **родителям** стоит задуматься об изменении собственного поведения и характера. Нужно глубоко, душой понять беду, постигшую маленького человека. И только тогда реально подо-

брать верный тон, не сорваться на крик или не впасть в безудержное сюсюканье. Правила поведения с **ребенком будут названы**, но следовать им формально, без внутреннего убеждения и настроения - практически бесполезно. А поэтому, уважаемые мамы, папы, бабушки, дедушки и педагоги - начните с себя. Выработывайте в себе мудрость, доброту, терпение, разумную строгость.

1. В первую очередь, запомнить, что у детей с СДВГ очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова "нет", "нельзя", "не трогай", "запрещаю" для них, по сути дела, пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение.

От физических наказаний вообще надо отказаться.

Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с **ребенком** на фундаменте согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать детям делать все, что им захочется. Попробуйте объяснить, почему это вредно или опасно. Не получается - постарайтесь отвлечь, переключить внимание на другой объект. Окрики, гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Даже выражая недовольство, не манипулируйте чувствами **ребенка и не унижайте его**. Очень важен и физический контакт с **ребенком**. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить - в динамике это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между **родителями и их детьми**.

2. Необходимо следить и за общим **психологическим** микроклиматом в семье. Постарайтесь уберечь **ребенка** от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то семейная ссора, **ребенок не должен видеть ее**, а тем более быть участником.

3. Если есть возможность, постарайтесь выделить для **ребенка** комнату или ее часть для занятий, игр, уединения, то есть его собственную "территорию". В оформлении желательно избегать ярких цветов и сложных композиций. На рабочем столе и в ближайшем окружении **ребенка** не должно быть отвлекающих предметов. **Гиперактивный ребенок** сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

4. Организация всей жизни должна действовать на **ребенка успокаивающе**. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому проявляйте одновременно гибкость и упорство. Изюм дня в день время приема пищи, сна, прогулки, выполнения домашних заданий, игр должно соответствовать этому распорядку. Определите для **ребенка круг обязанностей**, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

5. Если даете **ребенку какое-то задание**, то хорошо бы показать, как его выполнять, или подкрепить рассказ рисунком. Зрительные стимулы здесь очень важны.

6. Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему **ребенку** трудно усидеть на месте, он часто отвлекается,

следуйте за ним ("Тебе интересно это, давай посмотрим..."), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.

7. За любой вид деятельности, требующий от **ребенка** концентрации внимания (чтение, игра с кубиками, раскрашивание, уборка дома и т. п., должно обязательно следовать поощрение: маленький подарок, доброе слово. Вообще, на похвалу скупиться не стоит.

8. **Гиперактивный ребенок** не переносит большого скопления людей. Поэтому ему полезно играть с одним – двумя товарищами, не ходить часто в гости, в крупные магазины, на рынки, в кафе и т. д. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему.

9. **Ребенку** с СДВГ очень полезны длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, особенно бег, подвижные игры. Они позволяют сбросить избыток энергии. Но опять-таки в меру, чтобы **ребенок не устал**.

10. И, конечно же, как с любым **ребенком с гиперактивным ребенком** **нужно много играть**: на свежем воздухе, в детском саду и дома. Именно в игре **ребенок отражает то**, что происходит с ним в реальной жизни.

Каким должно быть содержание игр с гиперактивным ребенком?

1. Это игры, непосредственно направленные на развитие воображения **ребенка** и обогащение его эмоциональных ощущений. Такие как: "Расскажи стихи руками", "Попробуй показать, попробуй угадать", «Сочиняем *небылицы*» и т. д.

2. Игры на развитие внимания (особенно умение концентрировать внимание на деталях, такие как «*Найди отличия*», «*Что изменилось*», «*Чем похожи, чем непохожи*» и т. д.

3. Игры, способствующие снятию **психоэмоционального напряжения**, мышечных зажимов, а также снижению агрессивности, развитию чувственного восприятия («*Ласковые лапки*», «*Слепой–поводырь*», «*Скульптор и глина*», различные игры с песком и водой, игры с рисованием пальцами);

4. Игры на развитие коммуникативных навыков («*Запрещенное движение*», «*Комплименты*», «*Чаша добра*», «*Коршун*»)

5. Игры на снятие излишней расторможенности и подвижности, такие как «*Передай мяч*», «*Погрузка арбузов*» и т. д.

6. Игры на развитие произвольности и самоконтроля («*Надувание цветных шаров в животе*», «*Да и Нет не говори*», «*Не подражай*»)

7. Игры на развитие координации движения.

Желаем Вам и Вашим детям здоровья!

Источник информации: <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/08/17/psihologicheskoe-soprovozhdenie-giperaktivnogo-rebenka>