

ПОЧЕМУ МЫ ДО СИХ ПОР ГОВОРИМ ЭТО ДЕТЯМ? !

если провести на детской площадке пару часов с шести до восьми вечера, когда на улице много детей и их мам, то за это невеликое время можно неоднократно услышать фразу «я сказала»:

«Я сказала, не трогай руками лужу».

«Не садись на землю, я сказала».

«Я кому сказала?»

Как вечная присказка авторитетного родителя эта не несущая никакой смысловой нагрузки фраза должна убедить ребенка немедленно вынуть из лужи пятерню и вскочить с поляны, куда он приземлился, чтобы отдохнуть от пробежки по периметру площадки. В общем, выполнить все, что требует мама. Потому что она так сказала.

Бывает, что, не задумываясь о смысле, а точнее, бессмысленности произнесенных слов, мы говорим детям вещи, которые имеют обратный воспитательный эффект. «Перестань баловаться, иначе отведу к врачу и тебе сделают укол» – кажется, что после этого заявления ребенок сразу станет шелковым, однако все, к чему приводит это обещание – страх перед белыми халатами и истерика при упоминании поликлиники.

«Поздоровайся с гостями и расскажи стишок, который ты выучила для Деда Мороза» – девочка демонстративно прячется за родительскую спину и на ближайшие два часа «проглатывает» язык, а родители извиняются за невежливую дочь. Сомнительные фразы передаются из поколения в поколение и являются частью родительского лексикона.

«Не плачь». Он ударился, его ударили, он упал, потерял незаменимую деталь конструктора, не получил призовое место в конкурсе, да просто встал не с той ноги – какова бы ни была причина слез, всеми правдами и неправдами родителям хочется остановить их. В большинстве ситуаций плач воспринимается как сильный раздражитель, и при этом забывается, что у слез есть известная очищающая и даже обезболивающая функция. Однако, дети умнее и правдивее, и, как признался своей маме один трехлетний мальчик: «Я порыдал, и мне стало легче». Время от времени каждому полезно не сдерживать эмоции и поплакать. И хорошо при этом знать, что рядом понимающий взрослый, который поддержит и в радости, и в слезах и

поможет осознать, отчего ребенку в данный момент так горько.

«Посмотри, Вася уже одевается сам (умеет читать, бегло играет этюды Черни, построил дачу)». Что может дать это сравнение ребенку, кроме чувства неуверенности, ощущения себя неудачником и неутешительного осознания того, что он не соответствует ожиданиям родителей?

Никакие доводы в пользу того, что у каждого человека свой темперамент и скорость развития, не сдерживают желания сравнить успехи своего ребенка с достижениями другого. Как бы ни хотелось этого родителям, но идеальный Вася не станет мотивацией к учебе, спорту и великим свершениям. А вот подорвать самооценку может вполне. И чувство глухой, неозвученной ненависти к ни в чем не виноватому мальчику-модели, ребенок может пронести через всю жизнь.

«Сейчас уйду и брошу тебя здесь». Что удивительно, результат от этой фразы и правда есть. Сначала не поверивший угрозе ребенок, в конце концов видит удаляющуюся фигуру родителя и бросается следом. Так, пользуясь властью, взрослый добивается своего посредством вызывания одного из самых больших детских страхов – потеряться и остаться одному.

При этом не учитывается вариант того, что однажды ребенок может спокойно отпустить родителя и тем самым показать, что угрозы взрослого ничего не стоят. Почему эта фраза до сих пор в общепринятом обиходе – сложно понять. Возможно, потому что объяснить причину, по которой нужно прервать интересную деятельность и уйти в другое место, сложнее, чем просто пригрозить бросить ребенка здесь и сейчас.

«Мы же тебе говорили». Детский утренник, суматоха, после праздника детям раздают угощение. Маленький Тема слишком долго переодевается и показывает бабушке свою кровать в спальне, поэтому, когда выходит в группу, ему кажется, что сока и печенья ему не досталось: на столах пустые обертки и коробочки с вынутыми соломинками, а дети давно играют на ковре. Тема начинает плакать, а бабушка, не предприняв ни единой попытки обнять его и попросить законное угощение у воспитателя, бросает: «А я тебя предупреждала: не нужно было так долго натягивать колготки. Теперь плачь». Что в этой ситуации положительного? Разве что взрослый сохраняет статус всегда правого. Ребенок же остается не без печенья и сока (угощение для него, конечно, оставили), но без поддержки близкого человека, что гораздо больше.

«Дай, я сам все сделаю». Взрослому легко раздражиться на ребенка, который еще не умеет полить домашние растения, не пролив ни одной капли на пол, или вырезать прямоугольник строго по контуру. Но именно с детьми стоит учиться сдерживать свой перфекционизм, иначе они не научатся делать что-либо самостоятельно.

И тем более, если ребенку было поручено аккуратно составить книги на полке, заправить постель или помыть пол, не нужно со вздохом переставлять разноформатные книги по высоте и перемывать пол со следами разводов. Потому что в следующий раз ребенок под любым предлогом откажется это делать.

7 ПОВОДОВ ДЛЯ ДЕТСКОЙ ОБИДЫ

Малышу не так страшны серьезные трудности, когда в своей семье он может найти защиту от внешнего мира, удовлетворить потребность в ласке, любви и заботе. Тем страшнее и обиднее для него ситуации, когда обидчиками выступают те самые взрослые, на поддержку которых он привык рассчитывать.

В такие минуты некуда идти за помощью и не на кого опереться. Всю свою боль малыш переживает внутри себя, а обиды подобного рода имеют тенденцию серьезно портить жизнь уже взрослому человеку.

Какие же ситуации наиболее обидны для малыша?

КОГДА РЕБЕНКА ПРИ ВСЕХ УНИЖАЮТ

Это не обязательно публичная порка. Достаточно того, что мама ругает и отчитывает малыша при посторонних, на улице или детской площадке. Физические наказания сами по себе травмируют малыша, и уж тем более унижительны на публике.

Совет: Вы же знаете правило успешных руководителей – хвалить при всех, ругать наедине? Стоит применять его и к детям, чтобы стать еще более «успешными» родителями.

КОГДА РЕБЕНКА НЕ СЛЫШАТ

Малыш плачет, потому что у него что-то поломалось, что-то не ладится в его маленькой жизни. А мама ругается, что ребенок капризничает. А он напуган, потому что мама его не понимает и плачет еще больше, а мама, соответственно, еще больше злится и кричит. И разорвать этот заколдованный круг может только взрослый, если постарается увидеть за капризами ребенка потребность в помощи, заботе и любви.

Совет: в следующий раз, когда малыш будет капризничать или замучает вас своими вопросами и жалобами, сыграйте в игру: «Что на самом деле хочет мой ребенок?». Вероятно, что результат вас приятно удивит.

КОГДА РЕБЕНКА ОБЕСЦЕНИВАЮТ

В таких ситуациях малыша сравнивают не в его пользу с другими детьми, в каждом поступке находят то, что ребенок мог бы сделать лучше и всегда выходит, что чтобы ребенок не сделал, он все равно «не дотянул» – до

похвалы, признания и принятия взрослым.

Совет: цените и уважайте то, что делает ваш малыш, соизмеряя затраченные усилия и его возрастные возможности. Прежде чем поругать - похвалите. И помните, в каждой ситуации, когда ваш ребенок мог бы сделать «лучше», в ваших силах точно так же быть чуть правильнее, добрее и мудрее.

КОГДА РЕБЕНКА ЛИШАЮТ ПРАВА НА ОШИБКУ

Понятно желание родителей оградить своего малыша от неприятностей и травм. Но безопасность ребенка и охрана его здоровья вовсе не то же самое, что наказания за проступки, помятую и порванную одежду, разбитую посуду и плохую оценку. Самое любимое выражение мам: «А я тебя говорила!» – наверное, одна из самых ненавистных фраз у детей.

«Совет: когда ребенок придет к вам с разбитой коленкой или скажет, что потерял новый мобильный телефон, обнимите его и порадитесь! Порадитесь тому, что он все еще вам доверяет и готов именно к вам прийти с любой бедой, а не к чужим людям или подозрительным компаниям.»

КОГДА НЕ УВАЖАЮТ ТРУД МАЛЬША

Ну, признаемся честно – да, эта открытка сделанная ребенком - заяц с наполовину отклеенным ухом и двумя глазами справа - ну зачем она вам?

А за тем, что ее делал ваш ребенок! Он вложил в нее все свои умения, все силы и часть маленькой души. Конечно, на фоне материальных подарков, открытка стоит три копейки. Но ведь она сделана с любовью вашего малыша. А это – бесценно.

Совет: Заведите коробку и складывайте в нее самые интересные и забавные поделки. Показывайте их родственникам и друзьям и отнесите как к настоящим сокровищам. И, может быть, однажды вы даже расхотите их выбрасывать.

КОГДА ДАЮТ ОБИДНЫЕ ПРОЗВИЩА, ВЫСМЕИВАЮТ, ПОДТРУНИВАЮТ

Часто родители высмеивают какую-то особенность ребенка – неуклюжесть, медлительность, увлеченность каким-то делом, а порой буквально ставят клеймо на ребенке: «это плакса, а не мужик, неудачник будущий», «а это не девочка, а пацан в юбке... как мужа-то себе искать будет»? Ребенку обидно и совершенно непонятно – чем он это заслужил? Многие дети очень ранимы и болезненно относятся к таким ситуациям. Особенно, если их особенности врожденные и зависят от темперамента и характера ребенка.

Совет: помните о том, что желание подшучивать над другими, говорит о потребности самоутвердиться за чужой счет. Раз так, лучше обратиться к специалисту за более грамотной помощью, нежели повышать самооценку за счет своего малыша.

КОГДА РОДИТЕЛИ НЕ ДЕРЖАТ СЛОВО И НЕ ВЫПОЛНЯЮТ ОБЕЩАНИЙ

Казалось бы, ну пообещали сходить в парк или купить новую книжку. Ну не сделали, но это же не самое страшное? В масштабе глобальных катастроф – нет, для чувства доверия ребенка маме папой – да. Умение доводить требования до конца – одно из главных правил воспитания детей и качество по-настоящему мудрых и грамотных родителей.

Совет: всегда делайте то, что обещали. Или не обещайте вовсе.

Давайте постараемся проникнуться той мыслью, что мы для своих детей самые-самые дорогие люди на свете, и поверим в то, что в наших силах сделать так, чтобы в их начинающейся жизни было как можно меньше слез, переживаний и горьких обид, причиненных именно нами.

Значение режима дня в жизни дошкольника

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий — то, что И. П. Павлов называл внешним стереотипом,— обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего — это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку. Что уж говорить о питании. Любой диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Режим дня — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Любая деятельность — это ответная реакция на внешний раздражитель, осуществляемая рефлекторно. Она является результатом сложных процессов в коре головного мозга, сопровождается огромной тратой нервной энергии и приводит к утомлению.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Режим дня детей дошкольного возраста должен строиться с учетом особенностей их высшей нервной деятельности, которая характеризуется все еще легкой истощаемостью клеток коры головного мозга, определенной неустойчивостью нервных процессов.

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это

объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается, и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

Все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму — смене дня и ночи. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14—16 ч. Не случайно поэтому образовательные ситуации, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она невысока. Это можно объяснить адаптацией ребенка к режиму детского сада после двухдневного пребывания в домашних условиях, когда в большинстве случаев привычный режим существенно нарушается.

Наилучшие показатели работоспособности отмечаются во вторник и среду, а начиная с четверга она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик в пятницу и субботу. Следовательно, к концу недели происходит постепенное и неуклонное нарастание утомления. В известной мере это обусловлено большой продолжительностью малоподвижного состояния детей, занятых спокойными играми, хозяйственно-бытовым трудом, учебной работой. В общей сложности 75—80% времени пребывания в детском саду приходится на малоподвижную деятельность, между тем как ребенку присуща потребность в активных движениях. Увеличение двигательного компонента и рациональное (с учетом динамики работоспособности) распределение в течение недели занятий, особенно утомительных для детей, можно отнести к числу мер по предупреждению утомления.

Продолжительность отрезков бодрствования у дошкольников ограничивается 5—6 ч. Отсюда вытекает необходимость чередования бодрствования и сна. Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказываться идти спать, когда наступило время. Если он в 9 часов вечера лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить — он сам просыпается бодрым, веселым. У ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его и высказывать недовольство по поводу его медлительности. Днем они не тратят время на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и кончается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены. Вечерние часы родители полностью используют для своих дел.

Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме. В детских дошкольных учреждениях режим осуществляется полностью. Но дома (у детей как не посещающих, так и посещающих детские сады) он далеко не всегда соблюдается. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется некоторая утомленность, вялость (или, напротив, повышенная возбудимость), малыш склонен значительно больше поспать днем, чем в остальные дни...

На протяжении 4 дошкольных лет режим меняется незначительно. Несколько уменьшается суточное количество сна, преимущественно за счет дневного. Но нельзя забывать, что ребенок все еще нуждается в более продолжительном сне, чем взрослый человек.

Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12,5—12 часов, в 5—6 лет — 11,5—12 часов (из них примерно 10—11 часов ночью и 1,5—2,5 часа днем). Для ночного сна отводится время с 9—9 часов 30 минут вечера до 7—7 часов 30 минут утра. Дети-дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15—15 часов 30 минут. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно — это неизбежно вызывало бы более позднее укладывание на ночной сон. Шестичасовое бодрствование во второй половине дня — это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе. Особенности сна ребенка в большой мере определяются условиями воспитания. Необходимость идти спать порою воспринимается как неприятность, ребенок просит разрешения еще поиграть, посмотреть телевизор. Получив отказ, он в плохом настроении идет умываться, раздеваться, долго возится, не засыпает, а утром его приходится будить, лишая части необходимого отдыха. Систематическое недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, приводит к возникновению у него капризов, вредно отражается на состоянии центральной нервной системы. Поэтому столь важно, используя соответствующие педагогические и гигиенические средства, укреплять потребность ребенка в сне, вызывать чувство удовольствия при укладывании, приучать быстро засыпать без всяких дополнительных воздействий.

Какие же средства способствуют решению этих задач?

Прежде всего, воспитанная еще в раннем детстве привычка выполнять режим. Обычно ребенку хочется как-то завершить то, что он делает (и это можно только приветствовать). Поэтому следует заранее, минут за 10—15, предупредить малыша о том, что скоро нужно ложиться спать. А когда это время наступит, настаивайте, чтобы ребенок не задерживался.

Постепенному переключению от игры ко сну способствует привычка ребенка раздеваться самостоятельно. Уже к трем годам малыш может почти самостоятельно раздеться и аккуратно сложить одежду. На протяжении последующих лет эти навыки совершенствуются.

