

Необязательные инструкции

Шпаргалка для родителей



- *Активные дети.*
- *Рассеянные дети.*
- *Стеснительные и замкнутые дети.*

- ***Активные дети.***

Активность частенько раздражает взрослых, которым хочется, чтобы всё вокруг было «чинным и благонравным». В то же время, для ребёнка движение – это признак, и средство развития и роста, т.е. естественная потребность.

В большинстве своём дети хотят справиться со своими проблемами, потому что видят реакцию взрослых, недовольных своим поведением. Но по-настоящему сделать это можно, только поняв, действительно ли это проблема, а не естественная потребность ребёнка в движении, а также выяснив причины.

Как предотвратить проблему.

Важно помочь перевозбуждённым детям почувствовать себя уверенно, научить самоконтролю и самоуважению.

Информируйте ребёнка заранее о предстоящих делах: «Сейчас мы оденемся и пойдём гулять. Примерно через час вернёмся и будем обедать. Надевай сапожки, куртку и пойдём».

По возможности, придерживайтесь режима дня – сон, еда, прогулка в одно и то же время.

Научитесь видеть положительные стороны в активности ребёнка: он быстро включается в действие, быстро выполняет работу.

Не предлагайте малышу занятий, требующих долгого сидения на одном месте, в конце концов, рисовать можно и стоя, и лёжа.

Как справиться с проблемой, если она уже есть.

Слишком энергичному ребёнку нужно давать время и возможность выплеснуть свою энергию так, чтобы это не принесло вреда ни ему, ни окружающим: кувырнуться на матрасе, пролезать под стульями, сжимать в руке мячик или силомер.

Чтобы помочь активному ребёнку сосредоточиться, возьмите его на колени или придерживайте его рукой за плечи.

Как можно чаще, когда малыш спокоен, давайте ему знать, что его сверхактивное поведение улучшается: «Видишь, ты уже смог надолго сосредоточиться. Наверное, сейчас ты гордишься собой».

Поручайте ему дела, в которых нужно проявление активности, - собрать всех к столу, принести необходимый предмет.

- ***Рассеянные дети.***

Дети, как правило, хотят избавиться от своих недостатков, потому что видят негативное отношение к ним взрослых. Но по-настоящему справиться с проблемой можно, только выяснив её причины. Возможно, у ребёнка нарушен слух, и он просто не слышит ваше задание, или он плохо видит и не может различить на расстоянии то, о чём вы спрашиваете. В конце концов, ребёнок может задуматься, мечтать или фантазировать.

Как предотвратить проблему.

Проверьте у педиатра слух и зрение ребёнка.

Попросите ребёнка рассказать или нарисовать то, о чём он так долго раздумывал (возможно, у него богатый внутренний мир, тогда это совершенно другая сторона дела).

Постарайтесь, чтобы детская комната не выглядела слишком отвлекающее, чтобы у малыша не было слишком много игрушек.

Терпеливо повторяйте задание несколько раз, постепенно увеличивая объём информации, который вы даёте. Например, сначала: «Спроси у бабушки, где коробка с нитками». Затем: «Спроси у бабушки, где коробка с нитками, найди её и принеси мне чёрные нитки».

Как справиться с проблемой, если она уже есть.

Чаще занимайтесь с ребёнком один на один, так ему будет легче сосредоточиться.

Для того, чтобы ребёнка ничего не отвлекало, когда он работает за столом, ставьте на стол невысокую картонную ширму.

Как можно чаще, когда ребёнок спокоен, давайте ему знать, что его рассеянное поведение улучшается: «Видишь, ты уже смог так надолго сосредоточиться, что собрал всю головоломку. Наверное, сейчас ты гордишься собой».

Не перегружайте ребёнка заданиями, чтобы не получить обратного эффекта – чувства сопротивления, скуки, отторжения.

Обучайте необходимым навыкам в тот момент и на том содержании, когда ребёнок заинтересован. Например, когда малыш купается в ванной, посчитайте с ним, сколько там флакончиков, какой из них самый высокий, в какой поместится больше воды и т.п.

- ***Стеснительные и замкнутые дети.***

Эта черта характера может сохраняться у человека всю жизнь, и люди часто говорят о ней с болью и горечью. Одна из причин этого явления – низкая самооценка. Ребёнку кажется, что над ним будут смеяться, что его не примут другие, что он хуже всех.

Как предотвратить проблему.

Сделайте так, чтобы ребёнок чувствовал себя любимым, желанным, уважаемым.

Бережно относитесь к идеям и высказываниям малыша, даже если это просто робкие попытки как-то подать голос.

Как можно чаще называйте ребёнку его положительные, сильные черты с тем, чтобы у него формировался положительный образ себя.

Поддерживайте и поощряйте инициативы ребёнка, стремление сделать, решить что-то самостоятельно.

Как справиться с проблемой, если она уже есть.

Если ребёнок проявляет стеснительность в разумных пределах, отнеситесь к этому просто как к индивидуальной особенности. Вмешиваться стоит только тогда, когда вы видите, что стеснительность приводит к серьёзным проблемам: мешает заводить друзей, включаться в игры и занятия.

Не «давите» на ребёнка, не подчёркивайте его особенность, уважайте его потребность быть немного в стороне, но предлагайте такие задания, которые требовали бы включения в деятельность других детей.

Начните играть или выполнять какое-то задание вместе с ребёнком. Через некоторое время предложите другим детям присоединиться к вам. Когда они разыграются, тихо удалитесь.

Обязательно научите ребёнка нужным словам – как предложить сверстнику играть вместе.

Каждый раз, когда стеснительный ребёнок будет играть вместе с другими, отметьте это: «Как приятно видеть, что ты играешь вместе со всеми».

Ограничьте время, которое ребёнок может провести в уединении, скажите, что другим тоже хочется посидеть в одиночестве.

Не ждите скорых перемен.