

Шпаргалки для родителей

Активные дети.

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

В большинстве своем дети хотят справиться со своими проблемами, потому что видят реакцию взрослых, недовольных их поведением.

Но по-настоящему это можно сделать, только поняв, действительно ли это проблема, а не естественная потребность ребенка в движении, а также, выяснив ее причины.

Как предотвратить проблемы.

- Важно помочь перевозбужденным детям почувствовать себя уверенно, научить самоконтролю и самоуважению.
- Информировать детей заранее о предстоящих делах: сейчас мы оденемся и пойдем гулять. Через час мы вернемся, и будем обедать, затем необходимо отдохнуть и т.д.
- Желательно придерживаться режима дня – сон, еда, прогулка, в одно и то же время.
- Научитесь видеть положительные стороны в активности ребенка: он быстро включается в действие, быстро выполняет работу.
- Не предлагайте ребенку занятий, требующих слишком долгого сидения на одном месте.

Как справиться с проблемой, если она уже есть.

- Слишком энергичному ребенку нужно давать время и возможность выплеснуть свою энергию так, чтобы это не принесло вреда ни ему, ни окружающим: кувыркаться на матрасе, ползать под стульями, сжимать в руках силомер, заниматься физическими упражнениями.
- Чтобы помочь активному ребенку сосредоточиться, возьмите его на колени, или придерживайте его рукой за плечи двумя руками за предплечья.
- Как можно чаще, когда ребенок спокоен, давайте ему знать, что его поведение улучшается: «Видишь, ты смог сосредоточиться».
- Поручайте ему дела, в которых нужно проявление активности – собрать всех к столу, принести необходимый предмет.

Стеснительные и замкнутые.

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

Как предотвратить проблемы.

- Сделайте так, чтобы ребенок чувствовал себя любимым, желанным, уважаемым.
- Бережно относитесь к идеям и высказываниям ребенка, даже если они очень робкие.
- Как можно чаще проговариваете для ребенка его положительные, сильные черты, с тем, чтобы у него все же формировался положительный образ себя.
- Поддерживайте и поощряйте инициативы ребенка, стремление сделать, решить что – то самостоятельно.

Как справиться с проблемой, если она уже есть.

- Вмешиваться стоит только тогда, когда вы видите, что стеснительность приводит к серьезным проблемам: мешает заводить друзей, включаться в игры и занятия.
- Не «давите» на ребенка, не подчеркивайте его особенность, уважайте его потребность быть немного в стороне, но предлагайте такие задания, которые требовали бы включения в деятельность других детей.

- Начните вместе с ребенком играть или выполнять какое – то задание, а затем предложите другим детям присоединиться к вам. Когда дети разыграются, тихо удалитесь.
- Обязательно научите ребенка нужным словам – как предложить другому ребенку играть вместе.
- Каждый раз, когда стеснительный ребенок будет играть вместе с другими, отметьте это: « Как приятно видеть, что играешь вместе со всеми».
- Ограничьте время, которое ребенок может проводить в уединении, скажите, что другим тоже хочется посидеть в одиночестве.
- Не ждите скорых перемен.