

Информационный вестник МДОУ

№ 2 «Солнышко» ЯМР

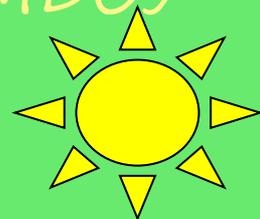


Фото страничка
Международный
женский день

ТЕМА НОМЕРА:

**ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ПРИЧИН ПОЧЕМУ ДЕТИ
СЕБЯ ПЛОХО ВЕДУТ (стр 2-6)**

АДМИНИСТРАЦИЯ МДОУ (4852) 43-04-93

DS2YAR.EDU.YAR.RU

ЯРОСЛАВСКИЙ РАЙОН, П. ДУБКИ, УЛ. ЛЕНИНА, Д.1А

ЧАСЫ РАБОТЫ: С 07.00 ДО 19.00

ГРУППА ДОУ В VK [VK.COM/CLUB175173501](https://vk.com/club175173501)

ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ПРИЧИН ПОЧЕМУ ДЕТИ СЕБЯ ПЛОХО ВЕДУТ



✓ ПРОБЛЕМА №1: УСТАЛОСТЬ

Продолжительность и качество сна ребёнка напрямую связаны со всеми его действиями: от капризов, истерик, медлительности и гиперактивности до физического роста, общего состояния здоровья, умения завязывать шнурки и повторять алфавит.

РЕШЕНИЕ

Обеспечивайте ребёнку полноценный сон как днём, так и ночью. Если ему меньше пяти лет, дневной сон – обязательное условие. Конечно, вы не можете заставить его спать, но в ваших силах организовать ситуацию, способствующую расслаблению и успокоению. Установите такой ритм дня, чтобы после обеда ребёнок слушал сказку и ложился спать. Если он не уснёт, отдых ему тоже не повредит.

Рекомендации для лучшего ночного сна:

- укладывайте ребёнка спать чуть раньше положенного времени,
- за час до сна погасите яркий свет, включите ночник и не играйте в активные игры,
- укладывание в кровать сопровождайте спокойными и приятными действиями и ритуалами,

- ребёнок должен ложиться спать в одно и то же время без всяких исключений.

Нейропсихологи рекомендуют закрепить в вашей семье РИТУАЛЬНЫЙ ЧАС перед сном. Чтобы укладывание за час всегда имело одинаковую последовательность. Если ритуальный час всегда одинаковый, нервная система сама будет запускать процессы торможения и проблем с засыпанием не будет.

✓ ПРОБЛЕМА №2: ГОЛОД

Дети не всегда могут определить, что хотят есть, однако чувство голода сказывается на их энергичности, настроении, выносливости и сосредоточенности. Вред детскому здоровью наносит и неправильный выбор пищи, которая не удовлетворяет потребности организма в питательных веществах. Возможно ваш ребёнок, как и многие другие, привык к углеводам – тосты и блюда из зерновых на завтрак, макароны на обед, печенье на полдник, картофель на ужин. К сожалению, такому рациону не хватает протеинов, овощей и фруктов. Из-за неправильного питания дети становятся раздражительными и вспыльчивыми или вялыми и пассивными.

РЕШЕНИЕ

Оптимальный режим питания - это завтрак, обед и ужин и два-три промежуточных перекуса. Ребёнок может есть мало, но часто, регулярная «заправка» спасает его от резких смен настроения. Обратите внимание на качество продуктов. Полезны ли они? Поведенческие проблемы могут быть также у детей с аллергией.

✓ ПРОБЛЕМА №3: СКУКА

Дети очень любознательны и постоянно стремятся к новым знаниям. Эта биологическая потребность так же сильна, как чувство голода или жажды.

Основная задача ребёнка – познавать, и если мы лишаем его соответствующих стимулов, он либо отыщет их самостоятельно, либо заполнит этот вакуум эмоциональным расстройством.

РЕШЕНИЕ

Поддерживайте стремление ребёнка познавать мир, где бы вы ни находились. Если вы отправляетесь в город по делам, захватите с собой

пакет с игрушками, книжками и что-нибудь вкусненькое. В дороге обращайтесь внимание ребенка на интересные предметы. Играйте в слова. «Я обнаружила кое-что красное», «Сколько ты можешь найти вокруг себя предметов, которые начинаются с буквы «Б»?», «Какие слова рифмуются со словом «кот»?», «Посчитай, сколько людей стоит в очереди».

Отличный способ одолеть скуку – научить ребенка помогать вам. Даже двухлетний малыш может выбрать в магазине три красных яблока и сложить их в корзину, разложить вилки и ложки во время обеда, загрузить вещи в стиральную машину или принести подгузник малышу. Дети любят возиться с тестом, печь печенье, резать мягкие овощи для салата, делать пиццу. Ребёнок, который принимает активное участие в жизни своей семьи, растёт более счастливым, спокойным и уверенным, чем тот, кому нечем заняться. Постарайтесь во время прогулок менять местоположение игровых площадок, новое окружение стимулирует воображение ребёнка.

✓ ПРОБЛЕМА №4: ЧРЕЗМЕРНАЯ ВОЗБУЖДЕННОСТЬ

Если ребёнок попадает в шумную и эмоционально насыщенную обстановку (дни рождения, массовые гуляния, игровые площадки, торговые центры), велика вероятность того, что его поведение также будет отличаться чрезмерной активностью и эмоциональностью. Дети улавливают все звуки, цвета и движения, но поскольку они не могут все это «переварить», то выплёскивают все свои эмоции наружу, горят желанием попробовать всё вокруг и становятся воплощением царящей вокруг суматохи.

РЕШЕНИЕ

Готовьте к таким мероприятиям заранее. Планируйте так, чтобы они не нарушали ритм дня малыша, особенно сон и прием пищи. Если поход продлится больше часа, захватите питательную и полезную еду и воду. Запаситесь игрушками и книжками в случае ожидания в очереди или за столом. Если ребёнок чересчур разошёлся, отойдите в спокойное место или на улицу, обнимите или возьмите на руки – это поможет ему успокоиться. Внимательно следите за симптомами усталости, голода, недовольства и тп.

✓ ПРОБЛЕМА №5: СТРАХ

Бывают моменты, когда ребёнок чего-то боится, но не может описать словами, чего именно. И вместо того, чтобы рассказать о страхе, ребенок

хнычет, капризничает или даже пытается вас ударить, а вы списываете это на трудный характер. Типичные ситуации, в которых проявляется страх: отход ко сну, расставание с родителями, посещение незнакомых мест или встреча с новыми людьми.

Страх может появиться и тогда, когда ребёнок вынужден приспособливаться к переменам в семье: появлению еще одного ребёнка, разводу, новому браку, переезду. В такие периоды родители в силу своей занятости могут немного отдалиться от ребёнка или ослабить эмоциональный контакт с ним, вынуждая в одиночку справляться с незнакомыми чувствами.

РЕШЕНИЕ

Если вы считаете такое возможным, попробуйте тактично задать наводящие вопросы ребёнку, требующие развернутых и обстоятельных объяснений, а не однозначных ответов "да" или "нет". Если ребёнок не реагирует на вопросы, воспользуйтесь куклами или игрушками, чтобы вместе разыграть ситуацию.

Выявив причину страха, подумайте, каким образом вы можете помочь малышу преодолеть его: разговорами и объяснениями или перейти к действиям - если ребёнок боится темноты, поставьте ночник или положите рядом с кроватью фонарик.

Полезно читать детям терапевтические сказки О. Хухлаевой.

✓ ПРОБЛЕМА №5: ЧУВСТВО БЕСПОМОЩНОСТИ

У детей, как правило, мало возможностей контролировать свою жизнь.

Взрослые постоянно указывают им, что и когда делать. Малыши воспринимают это как должное, но временами им больше всего на свете хочется сделать все наоборот. Типичный пример - когда в самый разгар игры, мама зовёт домой. Кроме того родители заставляют выполнять детей ужасно неприятные задания: чистить зубы, купаться, делиться игрушками)))

РЕШЕНИЕ

Во-первых, просто признайте чувства ребёнка: "Я понимаю, что тебе весело и не хочется уходить". Затем аргументируйте свое требование: "Но автобус уходит через 10 минут". Порой детям достаточно того, что родители действительно понимают, что они чувствуют. Иногда нужно предупредить ребёнка, что его ждёт, чтобы не застать врасплох: "Через 10 минут мы

уходим". А ещё лучше говорить доступными для него понятиями: "У нас есть время ровно для двух поездок с горки". Спустя две поездки с горки собирайтесь и уходите. Если вы погрузитесь в разговор в другой мамой или в телефон, ребенок поймет, что ваши предупреждения его ни к чему не обязывают, поэтому держите слово. Предлагайте ему выбор. Вы устанавливаете цель, а он выбирает средство достижения: "Мы прогуливаемся до остановки или побежим наперегонки?" Пусть ребёнок принимает активное участие в своей жизни. Вы можете привлекать его составлять недельное меню, брать за покупками. Даже небольшое участие в жизни семьи дает ребёнку возможность почувствовать свою значимость, что его воспринимают всерьез и считаются с его мнением.

✓ ПРОБЛЕМА №6: ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО

Объем знаний, приобретаемый ребёнком, просто поразителен. Он учится говорить и понимать речь. Он осваивает навыки общения. Ребёнку зачастую не хватает опыта, чтобы уловить суть всего происходящего.

РЕШЕНИЕ

Ваш ребёнок живет всего несколько лет, и об этом важно помнить во время его истерик. Будьте терпеливы и проявляйте понимание. Нежелательное поведение может быть вызвано разными причинами, описанными выше, пополним список еще несколькими: боль, грусть, забывчивость, нетерпеливость, неумение переносить разочарования, ревность, робость, смущение, стресс, стыд. Столкнувшись с негативным поведением, постарайтесь проанализировать глубинные эмоции ребёнка и разобраться в причине их возникновения. Благодаря этому вы сможете отыскать наиболее эффективные средства исправления ошибок. Вы уже не будете напрасно тратить время на разбирательства с симптомами (поведение), а сможете уделить максимум внимания лежащим в корне проблеме (глубинным эмоциям). Конечно, бывают случаи, когда вы просто не можете определить глубинную проблему, даже если такая и существует. Ребёнок не располагает нужными средствами, чтобы описать свои чувства, а вы не можете разобраться, что происходит в его маленькой головке.

В такие моменты лучшее лекарство - это нежные объятия и безграничная родительская любовь.



Международный женский день



Информационный вестник «Солнышко» № 17, весна , март 2025 – май 2025 Над выпуском работали: администрация ДОУ, воспитатели, специалисты Редактор, автор статей – педагог-психолог Антонова Н.В.