



## Ребенок боится идти к врачу?

Ваш ребёнок боится идти в поликлинику? Он сердится, плачет и проявляет невиданное упрямство, когда вы говорите, что надо сдать кровь, сделать прививку, сходить к зубному, посетить педиатра и т.п.? Отнеситесь к этому с пониманием. Между нами, взрослыми, говоря, мы и сами испытываем волнение и страх перед врачами. Поэтому не осуждайте и не высмеивайте своего малыша, а постарайтесь помочь ему.

• Если случай не экстренный, начните готовить малыша заранее. Прогуливаясь, покажите ему, где находится поликлиника, и расскажите, какие там работают замечательные люди, как они спасают детишек от нездоровья.

• Поиграйте дома с ребёнком в больницу. Сначала «полечите» куклу. Хвалите её от души, какая кукла умница, терпеливая и послушная. Затем пусть пациентом побудет папа или мама. Ведите себя в качестве пациентов так, как вы хотите, чтобы вёл себя ваш ребёнок.

И, наконец, предложите, чтобы вы или кукла полечили самого малыша. Но, не настаивайте.

• Нарисуйте доктору или медсестре рисунок. Дети с удовольствием дарят подарки. К тому же пока он будет размышлять, как вручит рисунок и что скажет тётя – это отвлечёт его от грустных мыслей. Можно даже разучить для врача маленький стишок. Именно маленький, учитывая очереди в поликлиниках.

• Если предстоит какая-то болезненная процедура, ребёнку непременно надо дать понять это, но не пугать его болью. Если есть в семье непререкаемый авторитет или у малыша есть кумир (спортсмен, певец), сочините историю, как в детстве ему делали укол (лечили зубы), а он тихонько ойкнул и продолжал улыбаться.



- В день похода к врачу, сделайте ребёнку вкусный завтрак, нарядите его как на праздник. Если он нервничает, отвлеките его. Поговорите о планах на вечер или на ближайший праздник. Вспомните с ним приятные или весёлые события, например отпуск или день рождения.
- Ни в коем случае не говорите ребёнку: «Ты только не ори как резаный (не кричи на всю поликлинику)» и т.п. Будьте уверены, что он именно так и поступит.
- Если малыш сильно волнуется, пообещайте ему награду. Только сделайте это правильно. «Ты знаешь, дорогой, раньше нельзя было, а после лечения тебе можно будет покушать орешки (шоколадку, мороженое)». Можно даже потихоньку дать медсестре или доктору книжечку или игрушку и попросить, чтоб они подарили малышу после процедуры.
- Чтобы в очереди ребёнок не скучал, разрешите ему взять с собой любимую игрушку. Сами же не поленились и набейте свою сумку книжечками, игрушечками, пакетиками с соком, печеньем, которые станут сюрпризом для маленького пациента и отвлекут его от страхов.
- И последнее, если ребёнок всё-таки плачет, упрямится, не стыдите его и не ругайте, спокойным голосом утешьте его и будьте рядом: держите за руку, гладьте по голове и ровным твёрдым голосом повторяйте: «Всё будет хорошо. Я с тобой. Ты у меня молодец».





## Если ребенок кусается...

### Причины:

это происходит, когда ребенок

- находится в состоянии чрезмерного перевозбуждения, усталости или дискомфорта (например, ему жарко или он голоден);
  - защищает свою игрушку или оберегает свою (по его разумению) территорию;
  - хочет что-то получить и не знает, как это сделать по-другому;
  - еще не умеет сочувствовать другим людям;
  - пытается привлечь к себе внимание, которого ему не хватает;
  - слишком строго (физически) наказываются родителями.
- Обычно дети отвыкают от привычки кусаться в возрасте трех-четырёх лет, когда улучшается их речь, и они могут нормально словами общаться с окружающими.

### Как отучить кусаться

- Никогда не смейтесь, если кто-то кусается или укушен.
- Не кусайте своего ребенка в шутку. Он не поймет разницы между вашими нежными укусами и своими.
- Учите своего ребенка другим способом получить то, что он хочет, например, вежливо попросить словами ли рукой.
- Учите ребенка, как надо делиться. Например, делитесь с ним печеньем. Хвалите, если ребенок делится с кем-то.
- Учите ребенка играть с игрушкой по очереди с другими детьми или вместе. Хвалите, если он это делает на ваших глазах.
- Приучайте его к ласковым действиям и во время игры. Например, покажите ему, как обнимать мишку, гладить котенка, любить куклу. Хвалите, если ребенок играет мирно.
- Не оставляйте без внимания, если ребенок бьет игрушки, колотит машинки, швыряет кукол, без усталости объясняйте, что игрушечке больно, ее надо пожалеть.
- Взрослым необходимо понаблюдать, в каких именно случаях ребёнок начинает кусаться, и, по возможности, предвидеть и предотвращать болезненные и конфликтные ситуации.
- Не спускайте глаз во время игры с тех детей, которые склонны кусаться и драться.
- Если вы видите, что малыш приближается к другому ребёнку с ясно видимой целью укусить, как можно быстрее приложите ладонь к его рту, тем самым создав физическую преграду и предотвратив укус. При этом нужно сказать, решительно и строго, что "кусаться нельзя!"

### Если укус произошел

- Посмотрите кусаке в глаза и скажите строгим, недружелюбным голосом: "Не смей кусаться, это больно". Не пользуйтесь длинными сложными объяснениями - ребенок может не понять их.
- Проявите повышенное внимание к укушенному ребенку. Успокойте его. Дайте попить. Внимательно исследуйте место укуса. Если необходимо продезинфицируйте место укуса антисептиком. Можно наложить холодный компресс или повязку.
- Затем снова вернитесь к кусаке. Строго скажите, приложив ладонь к его рту, что нельзя кусать людей". Добавьте, "если ты хочешь кусаться, то можешь укусить резиновую игрушку, кольцо, подушку и т.п." и дать ему в руку один из указанных предметов. Скажите "этой игрушке не больно, а Катеньке очень больно, она плачет."
- Разумеется, что не следует наказывать ребёнка физически. Ведь наказывая, Вы продемонстрируете ему отрицательные образцы поведения.
- Но можно на некоторое время изолировать кусаку от детей. Например, сказать: "Кусаться больно; это очень плохо, когда ты делаешь кому-нибудь больно. Вот теперь мы должны посидеть на стуле и подумать, почему же нельзя кусаться".







## Играя дома, тренируем внимание и развиваем память

- Попросите ребенка прислушаться к стуку сердца.
- Попросите малыша оглянуться вокруг и назвать все круглые (или зелёные, или..) предметы.
- Скажите ребенку, что будете на что-то смотреть, а малыш должен угадать, на что именно. Можно меняться ролями.
- Поиграйте в игру, где взрослый называет различные цифры, а ребенок, услышав цифру 5, например, хлопает в ладоши.
- Договоритесь о том, что если вы ладошку сожмете - малыш должен мяукнуть, а если разожмете — гавкнуть.

- Попросите ребенка повторять все ваши движения, кроме хлопка.
- Называйте различные предметы. Если малыш услышит название летающего предмета, пусть поднимет руки вверх, а если нелетающего - хлопает в ладоши (или барабанит по коленям).
- Игра без слов. Попросите ребенка дать вам столько фишек, сколько раз вы поморгали (прохлопали в ладоши). Или сформулируйте задание так: «Чтобы фишку получить, нужно рот 5 раз открыть» и т.п.
- Возьмите две игрушки, например, кошку и собачку. Объясните малышу правила игры: если вопрос будет задавать кошка, отвечать надо только «да», а если собачка только «нет» (варианты вопросов: «Хочешь конфету?», «Пойдем в цирк?», «Ты мороженое любишь?» и т.д.).
- Разбросайте по полу разноцветные бумажки и попросите малыша собрать, например, только желтые, потом 4 красные и 6 желтых и т.д.
- Вырежьте из бумаги пары полосок разной длины, и пусть ребенок подберет соответствующие пары.
- Игра с запретными словами. Скажите малышу, что «да» и «нет» говорить нельзя. Задавайте ему вопросы, типа: «Вода мокрая?», «Ты мальчик?», «Небо голубое?» и т.д. А между ними задавайте вопросы, не предполагающие ответы «да» и «нет»: «Какого цвета небо?», «Когда идет снег?» и т.д. Следите, чтобы ребенок не произносил «запретных» слов.



- По дороге в магазин показывайте малышу различные окружающие предметы и произносите соответствующие слова (предупредите, что потом их все нужно будет повторить): дом, дерево, дорога, скамейка, куст, старушка, собака, машина, птица, сумка. После магазина попросите ребенка вспомнить все слова. В следующий раз можно попросить вспомнить все, что кроха видел по дороге домой.
- Гуляя, можете разучивать разные четверостишия.
- Поставьте 6 игрушек на стол и попросите ребенка запомнить, в каком порядке они сидят. Когда малыш отвернется, уберите некоторые игрушки или поменяйте их местами. Пусть ребенок догадается, что изменилось.





## «Я не жадина!»

### Как помочь ребенку научиться делиться.

Жадность не является врожденным, природным качеством, она возникает вследствие неверного поведения окружающих ребенка взрослых.

Обычно первые и самые частые жалобы на проявление жадности возникают у родителей детей именно 2-3х лет. Это обусловлено особенностями психики.

Малыш эгоцентричен (до 6-7 лет это возрастная норма).

В два года отдать неизвестному мальчику в песочнице любимую машинку - все равно, что отдать часть себя (руку, ногу).

Настойчивые призывы мамы отдать игрушку непонятны - может, она того ребенка любит больше?

Малыш обижен, встревожен, сердится, понимает, что он - плохой, но уже не может остановиться.

Ребенок еще не научился конструктивным методам решения конфликтных ситуаций, это придет с возрастом, с помощью взрослых.

#### Как поступить взрослому, чтобы не произошел конфликт?

##### Как помочь решить конфликт?

Если другой ребенок хочет взять у Вашего игрушку, а тот сопротивляется:

- заговорите с подошедшим ребенком, постарайтесь переключить его внимание на что-то нейтральное ("ой, какое у тебя платье красивое...");
- предложите поменяться игрушками или дайте другую, не такую "дорогую сердцу" игрушку (нужно брать несколько таких игрушек с собой);
- вовлеките детей в совместную деятельность: "Посмотрите, какую башенку из камешков я строю, подавайте мне камешки, вместе у нас получится большая красивая башня..."

Когда неловкая ситуация преодолена, Ваш малыш не устроил истерику, а может даже согласился дать подержать игрушку, обязательно отметьте его правильное поведение, скажите, что Вам было приятно видеть, как он делится с другими (просит разрешения взять чужую игрушку). Не забывайте хвалить малыша за проявленную им доброту и щедрость. Дома читайте сказки, рассказы, истории о том, как плохо жадничать и как хорошо делиться.

##### Как помочь ребенку научиться делиться?

- Добрым и щедрым может быть человек, у которого есть чувство собственности. Он отдает не потому, что так надо, а потому, что хочет доставить радость и самому порадоваться вместе с другими. Можно вымостить ребенка так, что он будет отдавать, потому что должен, но в этом случае он будет чувствовать неудовлетворенность, противоречие между эмоциями и действием.
- Очень важен пример близких людей - мамы, папы, бабушки, старшей сестры. Если в семье принято дарить подарки друзьям, помогать родственникам - ребенок будет уверен, что такое поведение не подвиг, а "обычное дело".



- Уже в 2 года малыш может делать подарки близким своими руками. Здесь несколько положительных моментов: ребенок творит, старается сделать подарок конкретному человеку, он получает удовольствие оттого, что другие высоко оценили его старание, ему легче расстаться со своим произведением. Можно сделать картинку, закладку для книги, открытку
- Поговорите с ребенком, что из игрушек, вещей он может отдать, подарить соседскому ребенку, в бедную семью и т.д. Спросите, почему именно эту вещь он выбрал. Если Вы видите, что малышу действительно не жаль расстаться с игрушкой, он не сомневается в своем выборе, наступает время дарения. Важно, чтобы человек, которому отдали вещь, был искренне благодарен, сказал добрые слова дарителю (если это ребенок, взрослые должны помочь).





## Спи, моя радость, усни, или

### О чем может рассказать поза спящего ребенка

Оказывается, поза спящего человека может рассказать о его психологическом состоянии! Итак, ребенок уснул, посмотрите внимательно на его позу.

- Лежит на спине в центре кровати, руки и ноги раскинуты, расслаблены. Руки по бокам или на уровне головы, могут быть немного согнуты в локтях. Голова слегка запрокинута. Поза "открытая", так спят младенцы, и не зря. Такая поза говорит о душевном комфорте, ребенку хорошо и уютно в окружающем его мире, он уверен в себе и в близких.
- На боку - еще одна хорошая поза: колени слегка согнуты, руки под щекой или слегка согнуты, конечности лежат симметрично. Такая поза говорит о физиологическом комфорте, ощущении надежности, уравновешенности. Ребенок вполне приспособлен к условиям окружающего мира.
- На животе, ноги вытянуты, руки по бокам или на уровне, выше головы. Поза рассказывает о ранимости и уязвимости ребенка. Он не любит неожиданностей, старается контролировать (скрывать) свои эмоции. Сон в такой позе по диагонали кровати говорит о еще большем стремлении ребенка защититься от внешнего мира.
- На коленях: ребенок поджимает ножки, голова оказывается ниже, попа - выше. Эта поза - сигнал протеста. Либо ребенок до последнего сопротивлялся засыпанию, либо не согласен с каким-то жизненным событием.
- "Калачиком": поза на боку, лицо спрятано, руки и ноги поджаты, ребенок может укутываться или накрываться с головой одеялом. Такая поза - признак высокой тревожности, беспокойства, незащищенности, ранимости, стремление спрятаться от проблем и неприятностей. Чем больше "сжата" фигура, тем сильнее эмоциональное напряжение.

Другие особенности поз:

- ребенок как будто ухватывается ногами за постель - признак сопротивления жизни;
- ноги сильно подогнуты в любой позе - не позволяет себе расслабиться, как будто готов проснуться и сразу бежать;
- руки, сжатые в кулаки, в замок - знак обороны;
- одна рука расслаблена, другая сжата - возможен конфликт с кем-то из окружающих;
- ребенок как будто отгораживается, закрывается руками - в реальной жизни он не хочет чего-то видеть, слышать, ощущать, это поза защиты;
- ребенок, спящий в обнимку с игрушкой легкоранним, эмоционален, нуждается в ласке и внимании близких.



Внимание! Перечисленные выше позы сна и их расшифровка актуальны для детей примерно от двух лет (у каждого индивидуально), т.к. до этого возраста сохраняются физиологически обусловленные позы. Например, согнутые ручки и ножки, сжатые пальчики у младенца, сон на животе у двухлетнего малыша, сон по диагонали кровати у полуторагодовалого малыша, у многих дошколят он сохраняется примерно до 5-6 лет - совершенно нормальны и не читаются как тревожные признаки.