**Советы и рекомендации для родителей.**

**Воспитание неспокойного ребенка.**

В медицине для непосед есть специальный диагноз: гиперактивный ребенок с синдромом дефицита внимания. В садике он не спокойный и воспитатели постоянно жалуются на его поведение. Психологи советуют придерживаться следующих правил для таких детей:

1. Необходимо составить режим дня и приучать ребенка к порядку. Это поможет ему преодолеть рассеянность и стать более организованным.
2. Устанавливая правила для малыша (допустим, всегда убирать игрушки перед сном), следите, чтобы они непременно выполнялись. Иначе, один раз улегшись спать без уборки, заставить чадо навести порядок будет сложно.
3. Прежде чем что-то говорить гиперактивному малышу, нужно привлечь его внимание: взять за руку или повернуть к себе лицом. Иначе он вас просто не услышит. Если ребенка отвлекает игрушка, уберите ее и пообещайте отдать после разговора.
4. Поощряйте в ребенке те качества, которые вы хотите в нем развить. Послушал сказку внимательно, лег спать вовремя без капризов – обязательно похвалите его за это.
5. Позволяйте ребенку во всем вам помогать. Пусть он это пока делает плохо (вытирает пыль или подметает как попало), все равно хвалите. А если у малыша что-то получается лучше, чем у других детей (лепить, рисовать, клеить из бумаги), не жалейте для подобных занятий времени и расходных материалов. Гиперактивность часто сопутствует творческим личностям.
6. Непоседливых детей полезно приобщать к спорту. Делайте с малышом по утрам зарядку, а вечером пробежку. Избыток энергии лучше всего тратить на движение.
7. Во избежание несчастных случаев на улице, каждый раз перед выходом из дома проводите с малышом инструктаж: не отходить далеко, не выбегать на дорогу и т.п.
8. Помните, что гиперактивные дети в группе риска по травматизму. Потому все опасные, колющие и режущие предметы в доме убирайте подальше.
9. Иногда поручайте ребенка родственникам. Допустим, бабушка может водить его на развивающие занятия вместо вас, папа может в свободное время поиграть с ним. А сами старайтесь в это время отдыхать, ведь для воспитания непоседы нужны крепкие нервы.

К сожалению, не все родители понимают серьезность положения и не всегда идут на контакт, а то и вовсе воспринимают обеспокоенность воспитателя в штыки. А ведь в дальнейшем неустойчивость и агрессивность ребенка приводят к конфликтам не только в школе, но и в семье. И если такому ребенку не оказать своевременную помощь, то в дальнейшем может сформироваться асоциальная или даже психопатическая личность.

Основными симптомами гиперактивных детей являются:

- сидя на стуле, ребенок извивается, корчиться, не может сидеть спокойно, когда от него этого требуют;

- с трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных других ситуациях в коллективе (на занятиях и праздниках, во время экскурсии);

- на вопросы часто отвечает не задумываясь, не выслушав их до конца;

- при выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания);

- с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр, ни одно дело не доводит до конца;

- много болтает, спокойно и тихо играть не может, легко отвлекается на посторонние стимулы;

- пристает к окружающим, вмешивается в игры других детей, часто мешая им;

- складывается впечатление, что ребенок не слушает и не слышит обращенную к нему речь;

- часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице;

-может совершать опасные действия, не задумываясь о последствиях.

Все эти признаки можно сгруппировать по следующим направлениям:

- чрезмерная двигательная активность

- чрезмерная импульсивность

- чрезмерная отвлекаемость и невнимательность.

К сожалению, чаще всего семья является причиной возникновения гипеактивности, как способа поведения ребенка. Впрочем, свой негативный вклад могут привнести так же болезнь, травма или их последствия.

При воспитании гиперактивного ребенка избегайте двух крайностей:

1) С одной стороны, проявление чрезмерной жалости и вседозволенности;

2) С другой стороны, постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и наказанием.

**Советы родителям.**

* Сдерживайте свои бурные эмоции, особенно если огорчены или недовольны поведением ребенка.
* Избегайте категоричных слов и выражений, жестоких оценок, упреков, которые могут создавать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье.
* Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати». Попробуйте переключить внимание малыша и, если получиться, сделайте это легко, с юмором.
* Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и никогда не унижайте его.
* Определите для ребенка круг его обязанностей, а их выполнение держите под постоянным наблюдением и контролем твердо, но не жестко.
* Часто отмечайте его усилия и хвалите, даже если результаты далеки от совершенства.

Наберитесь терпения: к подростковому возрасту, а иногда и раньше, гиперактивность проходит. Но очень важно, чтобы ребенок подошел к этому возрасту без груза отрицательных эмоций и комплексов неполноценности. Любите вашего гиперактивного ребенка, помогайте ему быть успешным, преодолевая вместе в ним все трудности.

**Если ребенок сквернословит.**

4-5 лет.

Ребенок ругается неосознанно, не понимая, что значит бранные слова. Он их просто повторяет за взрослыми.

Совет. Не заостряйте внимание на глупостях, пропускайте их мимо ушей, тогда и чадо быстро их забудет. Если вы станете бурно реагировать (например, смеяться или ругаться), ребенок наверняка запомнит, какими словами можно привлечь ваше внимание, и непременно станет прибегать к ним чаще.

6-7 лет.

Дети уже понимают, что эти слова плохие и употреблять их нельзя, но все же делают это, что бы показать свою самостоятельность и несогласие с запретами взрослых.

Совет. Не ругайте ребенка при посторонних, а поговорите с ним один на один. Спросите, понимает ли он, что означают эти слова. Пусть объяснит, как сможет. А потом узнайте, как бы он отреагировал, если бы такое слово сказали в его адрес? Обиделся бы? А разве хорошо обижать друзей, маму с папой, бабушку? Есть над чем подумать…

ВАЖНО!!

- не позволяйте себе крепких выражений при детях. Если ребенок вас «поймал», извинитесь. И впредь держите себя в руках!

- старайтесь развивать ребенка, чтобы разнообразить его речь: ходите с ним в театр, читайте вслух, играйте в лингвистические игры (найди синоним, опиши увиденное и т.п.).

 **Упрямые дети.**

Народная мудрость гласит: «Упрямый, что слепой: ломит зря». В чем же выражается детское упрямство? Ответ на этот вопрос прост: в неповиновении, непослушании, неподчинении. Вы просите ребенка объяснить тот или иной поступок, в ответ молчание. Даете ребенку правильный совет, а он все делает по-своему. Но ведь упрямство возникло не сразу, а сформировалось постепенно и по каким-то причинам. Так вот, надо понять, что это за причины. Малыш учиться самостоятельности. А что родители? Все хотят сделать сами, ведь так быстрее, лучше. И вот со временем ребенок настойчиво хочет показать свою волю, показать, что он может делать, как он хочет, а не как вы или как все. Поэтому поступки упрямого человека кажутся (да они такие и есть) нелепыми, неразумными. И такой противоестественный способ самоутверждения рождается, когда ребенок лишен реальной возможности проявить самостоятельность. Значит, упрямство – защитная реакция ребенка.

Упрямство бывает нескольких типов.

- Первый тип – причина в слишком суровом и требовательном воспитании. Родителям стоит более самокритично отнестись к себе. Надо проявлять больше доверия к самостоятельности ребенка, уважение к его интересам, увлечениям.

- Второй тип – упрямство избалованности. Наоборот, надо усилить требовательность к ребенку. Не показать всем его «хочу». Но крутые воспитательные перемены в таких случаях тоже не желательны. Все надо менять постепенно.

- Третий тип – упрямство заброшенного ребенка. Больше внимания к ребенку. Но здесь, конечно, надо менять и отношение членов семьи друг к другу.

И помните, что временное упрямство младшего школьника хотя и трудно искоренить, но возможно. Упрямство же подростка часто остается с ним навсегда. Поэтому, что бы не было» ты ему вдоль, а он поперек», надо начать работу по преодолению этого недостатка. И чем настойчивее вы будете это делать, тем быстрее достигнете цели. Удачи вам и терпения!

**«Трудный ребенок»**

Не правы те родители, которые думают, что черты характера наследуются, говорят: «Ребенок такой уродился в отца, в мать, в бабушку…». Очень часто ребенок общими чертами похож на родителей, но не потому, что он их получил в наследство, а в результате постоянного общения с ними, в силу подражательности. Ребенок верит, что папа и мама самые хорошие, самые справедливые, самые красивые, поэтому положительное и отрицательное всего уклада жизни в семье воспринимается ребенком, как образец для подражания. Пока он мал, многое кажется в его проявлениях незначительным, а сам малыш несмышленышем. Но время идет. То, что вчера казалось забавным и привлекательным – сегодня уже делается осмысленно и превратилось в отталкивающее. Дети не рождаются непослушными, такими они становятся под влиянием родителей, и тех условий, в которых находятся со дня рождения.

Золотые правила: как научить ребенка слушаться.

Психика ребенка – это чистый лист, на котором родители могут «записать» основные правила поведения при правильном подходе с точки зрения психологии. От того, какие правила и требования вы установите, зависит ваше и вашего чада спокойствие. Вот простейшие подходы к воспитанию послушания у детей.

1. Не отменяйте установленные требования и распоряжения без крайней на то необходимости. Ребенок должен знать, что не подлежит обсуждению – отправляться в положенное время вечером в постель или нет.
2. Просьбу или распоряжение следует формулировать четко и ясно для ребенка. Например, не «Я не понимаю, почему так шумно?!», а «Я занята важным делом, поэтому прошу не шуметь пока. Можешь порисовать в своей комнате». Не стоит задавать риторические вопросы типа «Почему твоя одежда такая грязная?» или «Почему одежда разбросана?». Лучше сказать: «Сними грязную футболку и надень чистую», «убери обувь на место».
3. Приучите ребенка слушаться с первого слова и сразу же выполнять поручения. Если вы пять раз повторите, например, «Выключи телевизор!» или «Не ходи в грязной обуви по дому, обуй тапки» и не предпримите последующих действий, чтобы это было сделано, малыш будет считать все ваши слова пустым звуком.
4. Между родителями не должно быть разногласий в отношении какого-либо правила, касающегося поведения ребенка, и особенно в присутствии малыша. Если все эже это произошло, то следует прийти к общему согласию в присутствии ребенка. Он будет знать, что, если провинился перед мамой, папа тоже осудит такое поведение.
5. Непослушание не должно оставаться безнаказанным, а при повторном нарушении правил следует усилить меру наказания.
6. Нельзя разрешать сегодня то, что было запрещено вчера. И напротив, не нужно постоянно командовать детьми и слишком часто давать поручение. На то он и ребенок, чтобы иногда пошалить и наслаждаться прекрасной порой – детством.
7. Ребенок должен получать посильные задания, соответствующие его пониманию и умению. Слишком простые не лучше чересчур сложных.
8. Не принесет ничего хорошего фамильярное отношение сына или дочери к вам. Также дети не должны видеть этого и со стороны других членов семьи. Если отец неуважительно зовется о маме, рано или поздно ребенок повторит это.
9. Золотое правило: во всем дети видят ваш пример. Не позволяйте себе то, что запрещено делать ребенку. Естественно, родители – не бездушные роботы по дрессировке детей, во всем нужно найти причину неудовлетворительного поведения и с пониманием и любовью спокойно научить ребенка послушанию. Все в ваших руках!

**Как отвести ребенка в садик без слез.**

Постарайтесь вставать на полчаса раньше, чтобы больше времени уделить ребенку. Начинайте будить свое чадо немного раньше обычного, но не словами «Вставай, пойдем в сам!», а тихой приятной музыкой, слабым, не бьющим по глазам светом.

Каждое утро придумывайте новую историю пробуждения (или продолжайте старую) и обыгрывайте ее с помощью любимых игрушек. Пусть малыша будят любимые персонажи.

Не торопите ребенка ставать с постели, если это ему тяжело дается. Сделайте ему легкий массаж, но не сверху вниз(успокаивающий), а снизу-вверх (возбуждающий).

Помогите своему малышу умыться, хотя бы своим присутствием. Не оставляйте его одного в ванной, дети могут довольно долго играть с водой.

Сделайте процесс умывания интересным: читайте стихи, потешки, например:

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Что бы щечки розовели.

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Или

Льется теплая водичка, мы умеем сами мыться.

Что бы чистыми нам быть, надо руки с мылом мыть!

По дороге в сад обсудите с ребенком предстоящие дела (и ваши, и его), по наблюдайте за тем, что вас окружает : небо, солнце или луна, листья под ногами, воробьи на ветке, и т.п.

Ни в коем случае не настраивайте малыша против воспитателя или других деток, и не запугивайте садом («в саду тебе не дадут так баловаться!», «воспитатель тебя за это накажет!»…). Старайтесь настроить своего ребенка на позитив.

Прощаясь с ребенком в группе, не забудьте обнять и поцеловать его, и сказать, как сильно вы его любите! После этого сразу уходите – долгие проводы – сильные слезы! Чем больше вы будете кроху уговаривать, тем сильнее и горше он будет плакать.

**Игры для увлекательной прогулки.**

Развивающие прогулки для детей – отличный способ познать окружающий мир, развивать свои основные движения, мелкую моторику, речь. Прогулка должна быть максимально насыщенной, но не утомляющей, что бы вашему малышу хотелось снова и снова играть и развиваться. Прогулки полезны при любой погоде. Старайтесь, что бы ребенок больше двигался, так как игры на свежем воздухе здорово закаляют организм ребенка, повышают сопротивляемость к простудам и инфекциям.

* «Не дай упасть»

Найдите с ребенком обыкновенное перышко, пушок, листочек и с помощью этого атрибута проведите с ним игру. Регулируя силу воздушной струи на выдохе, ребенок может удерживать перышко в полете, изменять уровень высоты.

* «Не задень»

Расставьте на земле кегли (камушки, игрушки, кубики). Предложите ребенку пройти или пробежать между этими предметами, стараясь не задеть их. Игру можно повторить несколько раз. Можно и вам вместе с ребенком пройти и не задеть эти предметы.

* «Самолет»

Ребенок изображает летчика: по команде «К полету готовься!» он «заводит мотор» - кружит руками перед грудью, «поднимается в воздух» - поднимает руки в стороны и «летит» - бежит. По команде «На посадку!» медленно начинает опускать руки, замедляя бег, - приземляется. Игру можно повторить 3-4 раза.

* «День – ночь»

По команде «День» ребенок бегает, прыгает, играет. А по команде «Ночь» останавливается и делает вид, что спит.

* «Солнышко – дождик»

Играется по аналогии, как и предыдущая игра, только по команде «дождик» ребенок бежит под зонтик.

* «Веселая дорожка»

С помощью палочки или пластиковой трубочки, пальчика ребенку можно дать задание нарисовать на песке прямую линию, волнистую, ломанную.

Трудно пальчик мне вести, Я ему грожу, грожу,

Прямо по дорожке, Я его стыжу, стыжу.

Так и хочется ему, Пальчик постыдился.

Спрятаться в ладошке. Взял и научился.

**Чем занять ребенка перед сном.**

Все родители знаю, как важен здоровый ночной сон. Но как помочь малышу настроиться на спокойный лад? Особенно, если он пришел из детского сада и энергии в нем хватит на семерых? Существует несколько способов плавного перехода к более спокойному ритму жизни и сну.

Поиграйте в «разрывайку». В каждом доме есть старые ненужные бумаги или газеты. Предложите сыну или дочке порвать их так, что бы получилось гнездо или подушка. И разрешите некоторое время на всем этом попрыгать. В момент разрыва бумаги ребенок прикладывает усилия и устает, что позволяет надеяться на более легкий отход ко сну со временем.

Можно поиграть в «кто быстрее уберет игрушки». В этом случае на последней игрушке, убранной именно ребенком, может присутствовать листок- записка – «Почитаем книжку?» или «Обними меня».

И, конечно же, все дети любят водные процедуры. А значит, можно набрать теплую ванну и запустить туда любимое чадо. Если есть возможность – добавьте в нее немного ромашки и тогда сон малыша будет долгим, крепким и спокойным.

Даже если вы устали или чем-то огорчены, не показывайте это ребенку. Во-первых, он испугается, а во-вторых, о спокойном сне не может быть и речи. Будьте ровны и доброжелательны. Поговорите о чем-нибудь или пофантазируйте. Если совсем нет желания читать именно книгу, вспомните, какие-нибудь сказки на память. Если малыш совсем маленький, спойте колыбельную песню.

Самое главное - за 2 часа до сна ни в коем случае не включать что-либо громко.

Лучше обойтись без телевизора и магнитофона.

Дочка или сын любят засыпать с игрушкой? Расскажите ему историю от лица его любимой игрушки. Только не позволяйте набирать в кровать больше одной или двух игрушек. Иначе позднее вам придется убирать весь кукольный магазин из детской кровати.