



*«Дайте нам одно хорошее поколение родителей,  
и мы дадим десять прекрасных поколений детей»*

**А.С. Макаренко**

### **Десять заповедей для родителей**

1. Не жди, что твой ребёнок будет таким, как ты, или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребёнка платы за всё, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот – третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. Не вымещай на ребёнке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдёт.
4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.
5. Не унижай!
6. Не забывай, что самые важные встречи человека – это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них – мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребёнке.
7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребёнка. Мучь, если можешь, но не делаешь. Помни: для ребёнка сделано недостаточно, если не сделано всё.
8. Ребёнок – это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нём творческого огня. Это раскрепощённая любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребёнок, но душа, данная на хранение.
9. Умей любить чужого ребёнка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делал и твоему.
10. Люби своего ребёнка любым – неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребенок – это праздник, который пока с тобой. Учиться жить вместе – это строить отношения для саморазвития. Учиться быть – это уметь пользоваться навыками, необходимыми для всестороннего развития личностного потенциала.

## ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### ЧТО ДЕЛАТЬ С ЯБЕДАМИ



Это явление обычно возникает, как попытка привлечь к себе внимание. Дети часто ябедничают потому, что считают, что могут возвысить свое «Я» за счет представления других детей в дурном свете.

### КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМУ

- ✓ Как можно чаще уделяйте своему ребенку заботливое внимание, говорите ему о его хороших чертах.
- ✓ Предлагайте рассказать что-нибудь хорошее о своих друзьях.

### КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ, ЕСЛИ ОНА УЖЕ ЕСТЬ

Постарайтесь уделить «ябеде» минимум внимания, но не обрывайте его и не отчитывайте, ведь недослушав ребенка, вы никогда не поймете, что движет им — желание «настучать» или желание поделиться важной информацией.

Скажите ребенку, чтобы он поговорил о поступке, о котором сейчас рассказывает вам, с ребенком его совершившим, а не с вами.

Спросите ребенка, а как бы он сам поступил в подобной ситуации. Похвалите ребенка, когда он, не ябедничая, беседует с вами: «Мне очень приятно говорить с тобой, когда ты не ябедничаешь».



## АКТИВНЫЕ ДЕТИ

Активность частенько раздражает взрослых, которым хочется, чтобы все вокруг было «чинным и благоприличным». 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.
- ✓ Информируйте детей заранее о предстоящих делах: «Сейчас мы оденемся и пойдем гулять. Примерно через час вернемся и будем обедать. Надевай сапожки, куртку и пойдем».
- ✓ По возможности, придерживайтесь 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, пролезать под стульями, сжимать в руке Мячик или силомер.



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 сверхактивное поведение улучшается: «Видишь, ты уже смог надолго сосредоточиться. Наверное, сейчас ты гордишься собой».

Приучайте его дела, в которых нужно проявление его активности — собрать всех к столу, принести необходимый предмет.

## КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ

К трем годам заканчивается этап «слияния» ребенка с матерью, у малыша резко возрастает стремление к самостоятельности и независимости от взрослого, соответственно, изменяется его поведение.



Этот период — один из наиболее трудных в жизни ребенка — называется кризисом трех лет.

### ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ КРИЗИСА

- 1. **НЕГАТИВИЗМ.** Ребенок категорически отказывается делать то, о чем его просят, или делает все наоборот.
- 2. **УПРЯМСТВО И СТРОПТИВОСТЬ.** Ребенок категорично настаивает на чем-то. Он недоволен всем, что ему предлагают или что делают другие.
- 3. **СВОЕВОЛИЕ.** Ребенок хочет делать все сам, стремится к самостоятельности, к которой часто еще не готов.
- 4. **ОБЕСЦЕНИВАНИЕ.** Обесценивается то, что было приятно, интересно, дорого раньше.
- 5. **ПРОТЕСТ-БУНТ и ДЕСПОТИЗМ.** Проявляются в частых ссорах с родителями: ребенок стремится диктовать всем свою волю.

### ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ?

- 1. Прежде всего, не считайте ребенка «неблагодарным», «капризничальщиком» (хотя же из него вырастет, если он уже сейчас так себя ведет), помните о том, что это естественный этап его развития.
- 2. Наберитесь терпения, вооружитесь специальными приемами и помогите ему благополучно пройти через этот период.

Информация о том, как это сделать, с подробными разъяснениями и рекомендациямиложена в «Понимке», которую вы можете получить у психолога.





## **Правила поведения родителей на детском празднике.**

*Добро пожаловать на детский праздник к нам  
И с правилами ознакомьтесь  
мы предлагаем Вам  
Мы в музыкальном зале рады видеть всех  
Всегда звучат здесь песни, музыка  
и детский смех.*

*И чтобы праздник был спокойней, веселей,  
Не надо брать с собой грудных детей.  
Устанут, будут плакать, и кричать,  
Нехорошо артистов огорчать.*

*В день праздника вы постарайтесь  
раньше встать.  
Чтоб на утренник в детсад не опоздать.  
Чтоб Ваша дочка или ваш сынок  
Костюм надеть спокойно смог.*

*А вот фотоаппарат иль камеру возьмите,  
И обязательно весь праздник нам снимите.*



# ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

Поведение гиперактивных детей характеризуется излишней подвижностью, импульсивностью, высокой эмоциональностью, суетливостью. Такой ребенок неуравновешен, не реагирует на запреты и ограничения взрослых, в любых ситуациях ведет себя одинаково активно: крутится, бегает, шумит (дома, в магазине, детском саду, на улице). Быстро и много говорит, перебивает взрослых, задает много вопросов, но редко выслушивает ответы. Ему трудно сосредоточить внимание на чем-то одном, он, как правило, не доводит начатое дело или игру до конца. Часто провоцирует конфликты между детьми, не контролирует свою агрессию – толкается, дерется и т.п. Важно отличать гиперактивных детей от просто активных, легко возбудимых, демонстративных, эмоциональных. Это может сделать только специалист (психоневролог или психолог).

## Основные признаки гиперактивности

**Невнимательность.** Для таких детей характерна повышенная отвлекаемость, невозможность сосредоточиться, концентрировать внимание.

**Повышенная активность.** Ребенок очень подвижен, неуспокоившись, постоянно находится в движении, к нему как будто подключили мотор.

**Импульсивность.** Ребенок не может ждать: начинает отвечать, не дослушав вопроса, не может дождаться своей очереди в игре и т.п., эмоционален, вспыльчив.

## РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО:

- 1 Ребенок не специально ведет себя так, чтобы доставить вам неприятности или какого-то расстроить. Он просто плохо управляет собственными поведением и эмоциями.
- 2 Необходимо оберегать ребенка от переутомления, от избытка стимуляции (стараться не посещать с ним многолюдные места, ограничивать просмотр телевизора и т.п.), по мере возможности установить режим.
- 3 Не следует запрещать активные действия, особенно в игровой форме, но если активность не ребенка — от шума, громкого голоса возбуждение только усиливается. Лучше направить его энергию в конструктивное русло, переключить на другое занятие, другую деятельность, по возможности предложить ему активно поучаствовать.
- 4 Воспитывать гиперактивного ребенка — огромная психоэмоциональная нагрузка для родителей и для всей семьи, поэтому по мере возможности важно рассмотреть круг знакомых и знакомых, способных помочь ребенку в его деятельности.



Информация об особенностях гиперактивного ребенка с подробными рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.

## ЕСЛИ РЕБЕНОК КУСАЕТСЯ



Чаще всего дети кусаются в возрасте от 12 до 24 месяцев. Причиной «кусачества» может быть прорезывание зубов, возбужденность, гнев. Иногда ребенку не хватает слов, и, пытаясь завладеть игрушкой, он кусается, считая это хорошим способом добиться своего. Чаще всего это происходит как мгновенная реакция, импульсивное действие и ребенок слишком мал, чтобы продумать какие-то другие, более приемлемые действия.

### КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМЫ

- ✓ Помогайте детям выражать свои чувства и потребности словами: «Катя говорит: «Дай, дай». Это значит, она хочет поиграть с этой игрушкой». «Катя скажет: «Нет, нет». Это значит, Катя не хочет кушать».
- ✓ Если ребенок чем-то расстроен, не спешите занять его нужными вам делами. Сначала помогите успокоиться — подержите на руках, поговорите с ним, добейтесь улыбки.
- ✓ Позаботьтесь, чтобы у ребенка было достаточно безопасных предметов для режущихся зубов.

### КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ, ЕСЛИ ОНА УЖЕ ЕСТЬ



Дети вселенного возраста, как правило, еще слишком малы, чтобы соотносить между собой то, что они кого-то укусили и то, что взрослый сердится. Поэтому в такого рода ситуациях наказание, как правило, мало помогает. Лучше утешьте того, кого укусили и достаточно резко скажите «кусаке»: «Это же больно!». Лицо ваше должно быть строгим, чтобы ребенок видел, что вы его не одобряете.

Внимательно наблюдайте и попробуйте выяснить, в чем причина «кусачества». Если удастся, попробуйте его поймать в тот момент, когда он еще только вознамерится укусить. Остановите его и скажите: «Нельзя! Будет больно!».

Если ребенок готов кусаться от отчаянья — у него отняли игрушку, остановите его и помогите «озвучить» нужду: «Скажи ему: «Дай»».

Если ребенок кусается в какое-то определенное время — перед сном, обедом, — подумайте, что можно изменить в режиме. Например, перед обедом дайте ему кусок морковки, кочерыжки.



# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



### Витамин А (ретинол)

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах – в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является Бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шпинате и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



### Витамин В1

– находится в горохе, фасоле, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



### Витамин В2

– в печени, почках, твороге, сыре, шпинате, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.

