***Рекомендации родителям детей от 2 до 3 лет. Рубрика «Вопрос-ответ».***

*Отвечает на вопросы родителей педагог-психолог*

*Разумова Юлия Николаевна.*

В детском саду на родительских собраниях я стала практиковать проведение рубрик «Вопрос-ответ». Родителям в начале собрания раздаю чистые листки и прошу их подумать и написать вопрос (вопросы), на которые они бы хотели получить письменный ответ от педагога-психолога. Проводить такую рубрику я стала, опираясь на несколько причин: во-первых, на родительском собрание не хватает времени для ответов на вопросы родителей; во-вторых, многие родители могут стесняться задавать публично вопросы; в третьих, рубрика «вопрос-ответ» проводиться анонимно, не разглашая проблем родителя и ребенка.

Затем после собрания я оформляю ответы на вопросы в папку «Консультации педагога-психолога. Рубрика вопрос-ответ» и оставляю в раздевалке в уголке для родителей. По опыту моей работы, многие родители удовлетворены ответами на их вопросы.

***Вопрос: Ребенок дома не хочет сам одеваться, а в садике одевается сам, как научить?***

***Ответ:*** Учить ребенка одеваться не надо, он умеет это прекрасно делать (в саду одевается сам). А дома, скорее всего, родители одевают ребенка сами. Если вы решили передать процесс одевания на самостоятельное усмотрение ребенку, то придержитесь следующих правил:

1. Превратите процесс одевание в игру «Давай устроим соревнование, кто быстрее оденется мама или Коля… ». Конечно, поддайтесь ребенку, пусть он выиграет, ощутит чувства победы и успеха». Обязательно, похвалите ребенка, «какой ты у меня молодец, оделся сам, быстрее мамы! Наверно, завтра тоже выиграешь?». Постепенно, ребенок с вашей поддержкой, будет сам одеваться.

2. Можно предложить еще одну игру «Одежда ищет хозяина».

Мама берет колготки, кофточку и от их имени разговаривает с ребенком «Ой, Маша, а ты не знаешь, где мой хозяин? Хочу я Машеньку согреть, помоги мне Маша, пожалуйста, у тебя есть ручки, а у меня нет……И так, играя, ребенок будет одеваться сам. Но вам надо приложить максимум терпения, старания и выдумки. Нельзя говорить ребенку «Ну ты медленный, давай быстрее, а то мы в садик опоздаем, что ты там копаешься и т.п». Если вы начали красиво игру, общаться с ребенком от имени вещей, то и закончить эту игру надо также играючи и обязательно похвалить ребенка!

3. У детей 2-3 возраста хорошо развита зрительная память. Этим можно воспользоваться. Предложите ребенку игру «Рисунок-помощник».

Мама «Маша, а давай украсим нашу комнату (коридор) красивым рисунком-помощником. Этот рисунок волшебный, он будет тебе помогать одеваться, давай попробуем (перед этим все необходимые материалы подготовить: клей, картон, ножницы, наклейки или картинки с одеждой). Суть в том, чтобы сделать картинку-подсказку ребенку «Последовательность (алгоритм) одевания в картинках» и обыграть его с ребенком. И когда ребенок будет одеваться, мама включается в игру «Маша, иди посмотри, пожалуйста, на нашу картинку-подсказку, что сначала надо тебе одеть… Молодец! А сейчас…»И так процесс одевания превращается в увлекательную игру-занятие «Картинка-помощник», ребенок не один одевается, а вместе с картинкой-помощником, которую можно, кстати, превратить в какого-нибудь любимого персонажа ребенка (приклеить голову, руки, ноги и т.п) и получиться на картинка-помощник, а, например, Лунтик-помощник.

***Важно!*** *Помните, что ваши требования к ребенку должны быть одинаковыми везде: дома, в саду, в гостях. Неправильно будет, если вы поиграли с ним дома в игру-соревнование, ребенок получил ваше одобрение и поддержку, а в детском саду вы его одели сами, при этом говоря ему оскорбительные фразы «капуша, смотри, а Ваня сам одевается, а ты…, и в кого –ты такой родился и т.п». Правильнее будет сказать «Помнишь, ты сегодня утром выиграл, быстрее меня оделся, а сейчас попробуй, ведь ты у меня такой быстрый и сильный мальчик!»*

***Вопрос: Какие игрушки и игры полезны в возрасте 3-х лет?***

***Ответ:*** Детям необходимо приобретать игрушки:

* Сюжетно-образные: изображающие людей, животных, предметы быта и труда.
* Двигательные: каталки, коляски, спортивные игрушки
* Строительные наборы
* Дидактические: разборные башенки, пирамидки, настольные игры, мозаика
* Игрушки-забавы (перчаточный, настольный, пальчиковый театр)
* Игрушки, которые можно ребенку доделать самому с незначительной помощью родителя (раскрасить деревянные игрушки).

Не покупайте ребенку агрессивные и страшные игрушки.

**Как играть с ребенком**

**Игра для ребенка - основной вид деятельности.**

Играйте вместе с ребенком:

-в футбол и хоккей

-стройте замки из песка

-отправляйтесь в путешествие по воде на самодельном кораблике.

-играйте в ролевые игры, превращаясь по сюжету в младшую сестру дочери (сына), киску, папа-в старшего брата, корову, Карлсона.

-рисуйте пальчиками, ватой, губкой, ниткой на обоях

-играйте на подручных инструментах (ложки, поварешка и кастрюли)

-играйте в «салочки» и прятки

-стройте дом из коробок, стульев, и т.п.

-делайте из фантиков ожерелье, аппликации

***Важно!*** *И при этом не учите, не покрикивайте, не делайте одолжение и снисхождение, не смотрите на часы, а попробуйте отдаться игре целиком, вспомнив свое детство, и тогда ваш ребенок будет самым счастливым на свете!*

***Вопрос: Почему ребенок делает вид, что не слышит. Приходится повторять несколько раз, а иногда и кричать.***

***Ответ:*** Если у ребенка все в порядке со слухом, то причины здесь могут быть разные:

1. Авторитарный стиль общения с ребенком. Родитель любой ценой требует послушания ребенка, не обращая внимания на его чувства, желания и возрастные особенности. Напомню, что для этого возраста характерен период «Я-сам»! Ваше распоряжение ребенку:

- не должно отдаваться со злостью, с криком, с раздражением, но оно не должно быть похожим на упрашивание.

-должно быть посильным для ребенка

-должно быть разумным, не должно противоречить здравому смыслу (Например, «закрой рот и ешь!»)

-Если вы требуете от ребенка что-то, то дождитесь выполнения этого требования, обязательно похвалите малыша. Ребенок не слышит больше одной просьбы, ему пока сложно выполнить 2-3 дела, даже если они прозвучали последовательно (например, убери игрушки и вымой руки). Просьба должна быть одна, напомню, лучше в игровой форме («Сейчас Петин большой грузовик будет убирать игрушки, а мамин грузовик ему поможет… »).

2. Если «стакан» ребенка переполнен, то его уши могут вас не услышать, особенно, когда вы кричите. **В крике ребенок не слышит вашего требования, ему важна интонация и он слышит, что его не любят**. Будет лучше, чтобы вы сами успокоились и потом обсудили с ребенком причину его нежелания вас слушать.

*Важно! Чтобы не только ребенок вас слушал и слышал, и чтобы вы его слушали и слышали его!*

***Вопрос: Сколько можно смотреть мультиков в день и можно ли?***

***Ответ:*** Вопрос, стоит ли маленьким детям смотреть телевизион­ные передачи, является актуальным. Не секрет, что большинство родителей сажают ребенка перед телевизором чуть ли не с года, чтобы он хоть на миг оставил их в покое.

Влияние телевидения на детей резко отли­чается от влияния на психику взрослых. К примеру, дети 2—10 лет, по результатам исследований, не могут четко определить, где, правда, а где ложь. Они слепо доверяют всему, что показывается на экране. Ими легко управлять, манипулировать их эмоциями и чувствами. Лишь с 11 лет ребята начинают не столь доверительно относиться к тому, что видят на экране.

Быстрая смена изображений не даёт ребенку возможность понять смысл происходящего, а сцены насилия, которыми изобилуют сегодняшние мультфильмы, наносят не­поправимый вред детской психике: *провоцирует проявление детской агрессии, жестокости; повышает состояние тревожности, нервозности и страха.*

Очень часто именно просмотр телепередач обуславливает возникновение детских страхов.

Если Вы считаете, что без телевизора вашему ребенку не обойтись, соблюдайте следующие правила:

1. Смотреть можно только передачи, предназначенные для маленьких детей, лучше всего отечественные мультфильмы с четкой, ясной картинкой, мелодичной музыкой, добрыми, нестрашными героями и понятным, доступным малышу содержанием. Например, если ребёнок жадничает, то предложите мультфильм «Два жадных медвежонка», «Сказка о жадности», если обманывает – «Замок лгунов», если хвастается –«Лягушка путешественница», если боится –«Три поросенка», «Прививка», если неряха - «Мой додыр» или «Королева зубная щетка».
2. Откажитесь от привычки спихивать ребенка на телевизор, как на электронную няньку, даже если вы очень заняты. Вместо этого подыщите ему какое-нибудь дело — пусть учит­ся рисовать или музыке, развивайте интерес к книге. Чтение вместе с близкими взрослыми ещё и способ психологической защиты: книга приходит к детям через мамин или папин голос, а это всегда любовь и доброта, тепло и защита.
3. Не ставьте телевизор в детской, если только не хотите окон­чательно потерять контроль над тем, какие передачи и в ка­кое время смотрит ребенок.
4. Время, затраченное ребенком 2-3 лет на просмотр мультфильмом не должно превышать 10-15 минут в день (за один просмотр 5-9 минут).
5. Не оставляйте телевизор включенным для создания шумо­вого фона. Если ребенок хочет услышать что-нибудь, пока рисует или занимается, включите радио.
6. Ребёнок должен учиться познавать мир, и никакие страхи не должны мешать ему в этом. Конечно, телевизор это источник информации, и совсем пренебрегать им не следует, однако нельзя забывать и о том, что телевиденье - не средство для полноценного развития ребёнка.

***Важно!*** *Многочисленные свидетельства врачей, психо­логов, педагогов подтверждают, что такое времяпровождение не приносит ничего, кроме вреда. Длительный просмотр телепередач в этом возрасте приводит к переутомлению зрения, частое мелькание кадров, особенно в клипах, сопровождаемых громкой музыкой, нередко провоцирует нарушение деятельности нервной системы, вплоть до судорог.*

***Вопрос: Сколько времени должен и может удерживать внимание ребенок нам чем-либо (лепка, чтение, рисование).***

***Ответ:*** В этом возрасте ребенок способен удерживать внимание на продуктивном виде деятельности 5-7 минут.

Если вы хотите, чтобы ребенок удерживал внимание большее количество времени, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Все продуктивные виды деятельности должны представлены ребенку в игровой , интересной форме (« Поиграем в футбол? Вот только мячика нет, а давай сделаем его из пластилина?!») Вы показываете все действия с пластилином поэтапно, ребенок повторяет за вами.

2. Чередование видом деятельности. Например: пальчиковая гимнастика (1-2 минуты), лепка (5-7 минут), а затем двигательная разминка - танец (3-4 минуты).

***Важно****!* Не следует оценивать, сравнивать детей, добиваться единственного верного, на Ваш взгляд, действия, результата. В процессе игр с ребенком важно взрослому подстроиться под ребенка, идти за его возможностями и желаниями. Верить в его, подбадривать «у тебя все получиться!». Относить серьезно и бережно к его работам (не выбрасывать, а бережно, вместе с ним создавать «копилку его достижений и успехов»). В будущем ему и вам будет приятно просмотреть работы, вспомнить и обсудить его достижения!

***Вопрос: Как успокоить капризного ребенка когда он капризничает и истерит в общественных местах?***

**Ответ:** Успокоить капризного ребенка дома – это полбеды, но когда истерика настигает малыша в общественном месте – это уже проблема. Задача усложняется, когда посторонние начинают осуждающе поглядывать в сторону родителей и давать непрошенные советы. Со стороны это выгладит так: малыш плачет навзрыд, просит купить ему что-то, капризничает и требует внимания.

Чаще плохо себя ведут дети в магазине или супермаркете. Ребенка привлекают разнообразные товары, которыми пестрят магазинные полки, но в данный момент покупка игрушки не входит в планы родителей, что и вызывает недовольство и капризы. Не всякие родители могут успокоить малыша в момент плача и объяснить ему правила поведения в общественном месте. В основном родители покупают то, что просит ребенок, только бы его успокоить. Однако это не выход из ситуации, поскольку и в следующий раз капризы ребенка будут повторяться. Для ребенка это средство манипуляции над родителями.

*Как же правильно подготовить ребенка к походу в магазин и подготовиться самим родителям? Как не сделать поход по магазинам мучением для ребенка и взрослого?*

* **Обсудите с ребенком предстоящий шопинг.** Прежде, чем отправиться в магазин за покупками, необходимо заранее обговорить свои планы с ребенком. Можете накануне обсудить с ребенком поход в магазин, составить список нужных вещей. Обсудите, что, зачем и кому вы покупаете. Спросите ребенка: «А мы ничего не забыли?» Объясните ребенку, что вы идете покупать продукты, что игрушки вы не сможете купить в этот раз. Маленьким детям это поможет увеличить словарный запас и поможет легче разобраться в бытовой стороне жизни семьи и научит планировать.
* **Спросите малыша, что он хочет купить в магазине.** Объясните ему, сможете ли вы это купить. Объясните, что вы покупаете только эту вещь, и скажите, что вы купить не сможете. Также пусть ребенок знает, что нельзя ничего хватать с прилавков.
* **Обговорите правила поведения в магазине.** Объясните ребенку, что магазин большой, и в нем несложно заблудиться. Если ребенок маленький, скажите ему: «Ты пойдешь со мной за руку», а если постарше, то предложите ему держаться от вас на расстоянии не дальше пяти шагов.

### Отправляйтесь в магазин в правильное время

Не планируйте покупки на время обеда или тихого часа. На голодный желудок даже взрослому человеку сложно удержаться от импульсивных покупок, когда глаза разбегаются от огромного выбора, не говоря уже о ребенке.

* **Подумайте и дайте ребенку какое-то задание в то время, когда будете находиться уже в магазине.** Советуйтесь по поводу покупок, попросите положить что-то в корзину. Например, пусть он самостоятельно выберет молоко или йогурт, который вы постоянно покупаете, или подберет продукт на свое усмотрение. Находитесь с ним в постоянном контакте, советуйтесь. Ребенок должен чувствовать свою значимость и близость с вами.
* **Поощряйте ребёнка.** Скажите ребенку, что если несколько раз ребенок будет хорошо себя вести в магазине, вы сможете ему что-то купить или включите дома его любимый мультик.
* **Объясните, что в магазине нельзя капризничать и плакать**, поскольку это мешает окружающим людям.
* Перед входом в магазин еще раз напомните основные правила поведения, **обязательно похвалите малыша в процессе шопинга**.
* **Если ребенок нарушил правило, сразу же остановите его.** Не нужно несколько раз делать предупреждения. Скажите ему строго: *«Правило такое – ничего не бери с полок» (или «возьми меня за руку и иди рядом со мной»).* Если малыш не унимается, возьмите его за руку и выйдите из магазина. Если ребенок просит игрушку, которая не входит в ваши планы, то скажите: *«Да, игрушка красивая, но сейчас не входит в наши планы ее покупка, потому что мы пришли купить продукты».* Если игрушка сомнительного качества, скажите ребенку, что вы сводите его в специальный магазин игрушек, где он сможет выбрать игрушку хорошего качества. Как правило, на детей это действует и в следующий раз, придя в магазин за покупкой именно этой игрушка, ребенок более серьезно и спокойно относится к выбору. Если покупка игрушек не входит в ваши планы, старайтесь избегать отделов с игрушками.
* **После похода в магазин вместе подведите итоги.** Похвалите малыша, скажите ему, какой он молодец, как он вам помог. Скажите, как он хорошо старался.
* **Если какое-то правило малыш нарушил, спокойно спросите, что случилось, что он чувствовал в этот момент.** Может, ребенку не хватило вашего внимания, или он устал.

В качестве тренировки можете взять игрушки и поиграть в магазин или рассказать сказку на тему «Как Мишка пошел в магазин». В сказке обсудите, как ведет себя Мишка в магазине, что он неправильно делает и вместе найдите верное решение.

* **Проводите чаще беседы с ребенком.** Даже если в магазине он сделал все не так, как вы обговаривали, то лучше дома, в спокойной обстановке обсудить вопрос, чем воспитывать ребенка прилюдно. Беседуйте с ребенком спокойно, не кричите.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА НА УЛИЦЕ

**Чтобы на улице и в транспорте ребенок вел себя спокойно, нужно показывать правильное поведение своим примером.** В семье должен быть распорядок дня (подъем, сон, питание, прогулка, различные развивающие занятия, свободное время для отдыха). Если жизнь семьи правильно организована, то и ребенок будет самоорганизованным и научится следовать установленным вами правилам.

* **Объясните, что улица – это общественное место, где нельзя кричать, капризничать и обсуждать серьезные вопросы.** Обсуждение серьезных вопросов лучше отложить и поговорить дома.
* Бывает, что на детской площадке или улице ребенок начинает капризничать. В этом случае **сохраняйте выдержку**. Если обычные слова не помогают, **прошепчите на ушко ребенку какую-то забавную историю**. **Постарайтесь переключить внимание ребенка** на вас. Если ребенок не успокаивается, **отведите его в сторону и поговорите**. **Скажите ему, что вы уведете его домой, если он не поменяет поведение**. **Узнайте, в чем причина плохого поведения** – может быть, ребенок устал или голоден.
* **Научите ребенка здороваться со знакомыми людьми**, говорить им «здравствуйте». Объясните, что ко взрослым людям нужно обращаться на «Вы». **Прививайте хорошие манеры с детства**, пусть ребенок учится говорить «спасибо» и «пожалуйста».

Воспитывая таким образом ребенка, вам в дальнейшем не будет стыдно выходить с ним на улицу или в магазин. А ребенок быстрее и легче адаптируется к жизни в обществе.

**И напоследок еще несколько общих рекомендаций:**

**1.** В самом начале истерики старайтесь не реагировать. Дышите глубоко с спокойно, проверьте состояние ребенка. Вероятно, плач и крик связаны с болевыми ощущениями. Ребенок мог упасть, удариться во время игр, поцарапаться или уколоться, у него могло что-то заболеть. Если после осмотра вы поняли, что ребенок не пострадал и физически здоров, то необходимо продолжить поиски причины.

**2.** Если ребенку менее трех лет, можно попробовать отвлечь его внимание. Некоторые родители спешат дать малышу что-то вкусное, однако это не совсем корректный шаг: подобная тактика приводит к выработке механизма “слезы-конфета“, и ребенок начинает активно им пользоваться. Лучше отвлечь внимание ребенка на “бабочку-машинку-самолетик“ и добиться, чтобы малыш послушал вас.

**3.** Со старшим ребенком нужно поговорить как со взрослым человеком и попытаться найти компромисс. Например, объяснить, что вы должны уйти из магазина игрушек, как бы малыш не хотел там остаться, потому что папа давно ждет вас. Если вы задержитесь, папа может замерзнуть на улице. Объяснять ситуацию нужно спокойным тоном, не переходя на крик.

**4.** Главное правило – соблюдать спокойствие, когда у ребенка истерика. Не поддавайтесь негативным эмоциям. Посчитайте до десяти, глубоко дышите. После медленного дыхания желание накричать на ребенка пропадет.

**5.** Не переживайте из-за осуждающих взглядов окружающих. Просто запомните, что все эти взрослые люди, которые недовольны тем, как вы воспитываете детей, 40 или 50 лет назад точно так же валялись в лужах, а 20-30 лет назад были в подобных ситуациях с собственными детьми.

**6.** Если истерика ребенка связана с какой-то бытовой ситуацией, нужно вывести его из такого состояния. Родителям нужно понять, что малыш не в силах самостоятельно справиться с переживаниями, и ему нужно помочь побороть истерику. Орущий и плачущий ребенок не просто хочет новую куклу или вредную сладость – он страдает, часто не понимая, где он и что с ним происходит. Родителям нужно вернуть его в спокойное, нормальное состояние.

### 7.Не «покупайте» ребенка!

В качестве поощрения делайте малышу небольшие нематериальные сюрпризы (например, поход в театр кукол, на новую детскую площадку, каток и т.д.). Если же бонусы носят материальный характер – новая игрушка или шоколадка, лучше не покупать их вместе с ребенком. В противном случае, устанавливаются торговые отношения по принципу «ты хорошо себя ведешь – я что-то тебе покупаю». Важно: никогда не угрожайте тем, что чего-то не купите, не дадите…

**8.** Самый легкий способ – физический контакт. Обнимите ребенка, погладьте, успокойте его звуком своего голоса. Если ребенок громко и отчаянно плачет, крик и мольбы успокоиться не помогут – он просто вас не поймет. Присядьте возле малыша и крепко его обнимите, постарайтесь сделать так, чтобы он начал вас слушать.

*Дорогие родители! Удачи Вам и вашим детям!*

*С уважением, Разумова Юлия Николаевна.*

*Вы также можете записаться на индивидуальную консультацию.*