**«Что делать, если ребенок перевозбужден перед сном»**

Если ребенок перевозбужден перед сном, необходимо каждый вечер проводить

следующие мероприятия (все, либо выборочно):

1. Прежде всего, наладить режим дня и строго его выполнять.
2. Рисование карандашами, восковыми мелками или красками оказывает на детей успокаивающее действие.
3. Перед сном обязательны водные процедуры: помимо гигиенической функции, теплая вода помогает мышцам расслабиться и подготавливает организм ко сну. Можно приготовить ребенку ванну с пеной, поиграть с ним в спокойные игры. Соблюдайте рекомендованные уровень и температуру воды.
4. Почитайте перед сном добрую сказку.
5. Выключите телевизор, при ребенке не используйте его даже в т.н. "фоновом режиме"! Соблюдайте правило: никаких гаджетов перед сном. Будьте бдительны: в распоряжении устройства, внимательно следите за тем, не занимается ли с ними ребенок после отхода ко сну.
6. Успокаивающее действие оказывает классическая музыка.
7. Слегка массажируйте и поглаживайте ребенка, это поможет ему успокоиться и быть умиротворенным перед сном. Нежный контакт с мамой может помочь успокоить перевозбужденного ребенка.
8. Дайте ребенку выпить теплое молоко непосредственно перед сном.

Из указанных рекомендаций придумайте свой ритуал и следуйте ему. Это

поможет вам не только наладить сон и здоровый отдых ваших детей, но и еще больше сблизит вас.

Если же данные способы не помогают, проанализируйте, переносит ли ваш ребенок имеющиеся нагрузки. Возможно, вам следует пересмотреть режим дня и нагрузки. В случае, если ваши усилия тщетны, необходимо обратиться к специалистам.

**Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей**

**1.** Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.

**2.** Соблюдайте режим дня.

**3.** Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

**4.** Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.

**5.** Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.

**6.** Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.

**7.** Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

**8.** Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.

**9.** Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, вода.

**10.** Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

**11.** Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

**Ребенок упрямится и капризничает**

**Что делать родителям?**

 Капризы, истерики, упрямство довольно часто встречаются в детском возрасте, и родители иногда должны проявлять чрезвычайную гибкость, чтобы найти правильный подход к такому ребенку.

 Имея дело с упрямством или капризами, важно не дать ребенку почувствовать себя униженным. Упрямство это не поведенческая патология, а защита, способ самоутверждения. Дети часто не могут выразить словами свои мысли и чувства и, поэтому реагируют на то, что происходит в их жизни, через свои эмоции. Через упрямство или каприз ребенок справляется с напряжением, другого способа он не знает, и если его не обучать другим способам, упрямство и истеричность могут стать чертой характера ребенка.

 Капризные дети, как правило, довольно умные, самолюбивые и обладают повышенным чувством собственного достоинства и гордости. Это активные и энергичные от природы дети. Такие дети не реагируют на наказания или дают временную реакцию, но вскоре опять будут развязывать борьбу за власть. Проявление силы со стороны родителей это стимул для детей использовать все свои интеллектуальные данные, чтобы не сотрудничать, а победить родителей. Но главная задача в другом: дети должны использовать свой интеллект, чтобы приобрести важные жизненные навыки, такие как самодисциплина, ответственность, сотрудничество, умение разрешать конфликты.

 Пик "бессмысленного" упрямства и капризов приходится на возраст около 2,5 лет. Именно в этом возрасте дети начинают осознавать себя как личность, начинают нуждаться не только в опеке, но и в признании самостоятельности и права на собственную, пусть и абсурдную (по мнению взрослых) точку зрения. Наличие собственного мнения — одна из форм самоутверждения. В такой примитивной, но единственно доступной для него форме ребенок стремится доказать окружающим, что он имеет собственное мнение.

 Если ребенок по достижению 4 лет всё ещё продолжает часто упрямиться и капризничать, то, вероятнее всего речь идёт о " фиксированном упрямстве", истеричности, как удобных способах манипулирования своими родителями. Чаще всего это результат соглашательского поведения родителей. Они поддались нажиму со стороны ребенка во время капризов, нередко ради своего спокойствия. Ребенок, прежде всего, испытывает состояние внутреннего конфликта, которое проявляется в виде злости и упрямства.

Помните, что капризы и упрямство невозможно победить в один день.

**Придерживайтесь простых правил общения:**

 посадите ребенка к себе на колени или опуститесь на корточки, чтобы быть с ним на одном уровне, это даст вам больше шансов на его внимание;

 удерживайте зрительный контакт с вашим ребенком, он должен смотреть вам в глаза, а не в пол – пока он смотрит на вас, он вас слышит;

 выдержите паузу, прежде чем реагировать, потому что если вы не сдержите себя, повысите голос, шлепните, ребенка уже трудно будет перенаправить.

 говорите спокойным, уверенным тоном без раздражения

 просьбу или указание формулируйте четко и ясно, стараясь уместить свою речь в одно – два предложения

 правило должно быть конкретным и его повторять необходимо несколько раз

 нельзя разрешать сегодня то, что было запрещено вчера

 дети во всем видят ваш пример: не позволяйте себе то, что запрещаете делать ребенку

Чтобы изменить поведение ребенка, надо придерживаться определенной политики.

**Не спорьте с ребенком в момент истерики или упрямства.** Не пытайтесь в это время что-либо внушать вашему ребенку или пытаться изменить силой. Ругань в такой ситуации не имеет смысла. Он сильно возбужден и не может вас понять. Вступая в дискуссию с капризным ребенком, вы ухудшаете ситуацию.

**Никогда не используйте силовых методов,** не показывайте своего морального и физического превосходства. Вместо того, чтобы вымещать на нем свои чувства, угрожать или упрекать, лучше напомните ему, что он уже достаточно наказал самого себя, и покажите, что вы любите его, хотя его поведение и не было похвальным.

**Задавайте вопросы.** Перестаньте объяснять и уговаривать, начните задавать вопросы ребенку: «Что мы должны делать сейчас? Что будет, если ты не оденешь эти сапоги или не уберешь игрушки? У тебя есть идеи, как решить эту проблему?» Пусть ребенок сам объяснит, почему надо выполнить вашу просьбу или объяснит причину отказа. Так ребенок сильнее мотивирован, чтобы работать с вами, а не против вас.

**Не фиксируйте внимание на капризе.** Не предавайте большого значения упрямству и капризности. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребёнка. Каприз требует зрителей, оставьте ребенка в покое, не обращайте на него внимания. Дайте ему отвести душу, но не принимайте в этом участия. Каприз – это своеобразный спектакль, где главный актер – ваш ребенок. Если нет «зрителей» (мамы, например), не кому и показывать концерт. Постарайтесь схитрить: "Ну, ты покричи вдоволь, а я пока пойду чай с новыми конфетами попью". Уходите в другую комнату и не показывайте «новых конфет»

**Твердое «НЕТ»**. Будьте настойчивы в поведении с ребенком. Если вы сказали «Нет», придерживайтесь и дальше этого же мнения. Не сдавайтесь, даже когда ребенок закатывает истерику в общественном месте. Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести

**Уступки имеют место быть**, если они педагогически целесообразны и оправданы логикой воспитательного процесса. Если ребенок должен ложиться спать в 21 час, но при этом он упорствует, что не устал и еще хочет играть, заключите с ним договор, если он будет играть спокойно и разберет постель, в таком случае вы ему доверяете самому лечь спать на полчаса позже.

**Ваше внимание.** Дети всегда ищут внимания своих родителей, они будут пытаться получать его либо с помощью положительного поведения, либо негативного. И если ребенок думает, что он больше владеет вашим вниманием с помощью капризов, он будет продолжать это чаще использовать.

**Демонстрируйте ребенку креативные методы совладания с ситуаций.** Например, если ребенок отказывается убирать вещи и игрушки в своей комнате, а вы чувствуете, что не способны больше даже говорить с ним об этом, устройте соревнование на самое быстрое время по сбору игрушек (или кто больше соберет игрушек). Ребенок должен выполнить ваше требование с мыслью, что оно совпадало с его желанием.

**Учите ребенка определять цель своих поступков** («Что хочешь? Зачем?»), подбирать варианты действий («Как и что надо сделать») и предполагать результат («Что тогда получится»)

**Предоставьте ребенку право выбора!** К примеру, если вы собираетесь пойти с ребенком на прогулку, не следует спрашивать его, хочет ли он пойти гулять, если вы заранее знаете его ответ. Поинтересуйтесь, хочет ли он пойти гулять в парк или во двор, хочет ли он надеть на прогулку ту или другую одежду. Ситуации выбора имеют для упрямого ребенка большое значение. Выбрать, как играть, что есть или что одеть, это для ребенка символ его способностей, его статуса.

**Не относитесь к ребенку предвзято.** Помните, что с каждым годом ребенок стремится к большей самостоятельности. Он хочет и может многое делать сам, особенно то, что ему интересно. Предоставьте ему такую возможность. Не страшно, если ребенок ошибется или не получится с первого раза. Важен сам опыт – ведь на ошибках учатся, причем не на чужих, а только на своих.

**Предъявляйте ему разумные требования!** Ваш ребенок может понять, что такое «Нельзя», «Надо» и «Можно». Только вы должны ему четко объяснить такие понятия, они помогают ребенку управлять своим поведением. **Надо** убрать игрушки, почистить зубы и т. п. **Нельзя** разбрасывать вещи и т. п. **"Можно"** формирует в сознании ребенка правила поведения, на основе которых формируется дисциплинированность и ответственность: "Можно пойти погулять, после того как уберешь игрушки" и т. д. Слово взрослого и его собственные усилия могут обеспечить желаемое поведение.

**Рассказывайте ребенку о своих чувствах** и неприятных переживаниях, когда он капризничает. Спрашивайте «А тебе нравится, когда я на тебя кричу? Вот и мне неприятно», «Ты меня не слышишь? Тогда я тебя сегодня тоже не услышу», и постарайтесь не отвечать ребенку весь вечер. Так ребенку легче понять, к чему приводит его поведение.

**Не забывайте хвалить ребенка, когда он этого заслуживает.** Помните, НЕЛЬЗЯ хвалить за то, что достигнуто не своим трудом или не стоило никаких усилий со стороны ребенка. А также из жалости или желания понравиться. НАДО хвалить за поступок или действие, ради которого ребенок приложил свои усилия и постарался сделать лучше, чем в прошлый раз. Только тогда ребенок поймет, что вы его действительно цените, и начнет гордиться собой и уважать Вас.

**Помните, что капризы тормозят развитие ребенка.** Причем правило это не имеет исключений.

**Детские страхи**

(Консультация для родителей)

 Детский страх помогает строить поведение, кроме того, он является переживанием, необходимым для нормального функционирования психики. Организму ребенка нужно не только сладкое, но и соленое, кислое, горькое; так и психика нуждается в неприятных, даже «острых» эмоциях. Часто дети сами вызывают у себя эмоцию страха, что подтверждает существование у них потребности в переживании страха.

 **Детские страхи** - это обычное явление для развития ребенка, имеющие для него важное значение. Так, В.В. Лебединский подчеркивает, что каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть «свои» страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Появление определенных страхов совпадает во временном отношении со скачком в психомоторном развитии ребенка; например, с началом самостоятельной ходьбы и получением большей «степени свободы» в освоении пространства, или, когда дети начинают узнавать своих близких, появление чужого, незнакомого лица может вызывать у них страх. Детские страхи в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и имеют положительный адаптационный смысл. Страх, как любое другое переживание, является полезным, когда точно выполняет свои функции, а потом исчезает.

**Детские возрастные страхи**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Возрастные страхи**  |
| 0 – 6 месяцев  | Любой неожиданный громкий звук; быстрые движения со стороны другого человека; падение предметов; общая потеря поддержки.  |
| 7 – 12 месяцев  | Громкие звуки (шум пылесоса, громкая музыка и др.); любые незнакомые люди; смена обстановки, одевание одежды и раздевание; отверстие стока в ванной или бассейне; высота; беспомощность перед неожиданной ситуацией.  |
| 1 – 2 года  | Громкие звуки; разлука с родителями; любые незнакомые люди; отверстие стока ванны; засыпание и пробуждение, сновидения; страх травмы; потеря контроля над эмоциональными и физическими функциями.  |
| 2 – 2,5 года  | Разлука с родителями, отвержение с их стороны; незнакомые ровесники; ударные звуки; ночные кошмары; изменение в окружающей обстановке; природные стихии (гром, молния, град)  |
| 2 – 3 года  | Большие, непонятные, угрожающие объекты неожиданные события, изменение порядка жизни исчезновение или передвижение внешних объектов.  |
| 3 – 5 лет  | смерть (дети осознают конечность жизни); страшные сны; нападение бандитов; огонь и пожар; болезнь и операция;природные стихии; ядовитые змеи; смерть близких родственников.  |
| 6 – 7 лет  | Зловещие существа (ведьма, призраки); потеря родителей или страх потеряться самому; чувство одиночество (особенно ночью из-за черта и др.); школьный страх (быть несостоятельным, не соответствовать образу «хорошего» ребенка);  |
| 7 – 8 лет  | Темные места (чердак, подвал, и др.); реальные катастрофы; утрата любви окружающих (со стороны родителей, учительницы); опоздание в школу или оторванность от домашней и школьной жизни; физическое наказание и непринятие в школе.  |
| 8 – 9 лет  | Неудачи в школе или игре; собственная ложь или отрицательные поступки,физическое насилие; ссора с родителями, их потеря.  |
| 9 – 11 лет  | Неудачи в школе или спорте; заболевания; отдельные животные (крысы и тд) высота, ощущение верчения (некоторые карусели); зловещие люди (хулиганы, наркоманы, грабители, воры и т.п.)  |
| 11 – 13 лет  | Неуспех; собственные странные поступки; недовольство своей внешностью; сильное заболевание или смерть; собственная привлекательность, ситуация демонстрации собственной глупости; критика со стороны взрослых; потеря личных вещей.  |

Для того чтобы справиться с возрастными детскими страхами, следует выработать единый план действий, включающий в себя утешение, поддержку и готовность позволить ребенку справиться с некоторыми из них самостоятельно.

**Рекомендации родителям**

* Обязательно уделяйте ребенку как можно больше своего внимания. У него не должно создаваться ощущение собственной ненужности и заброшенности. Даже занятость на работе или наличие младшего ребенка не может служить для вас оправдание – превозмогайте себя и находите силы. В подростковом возрасте проблема детских страхов, вызванных «ненужностью», приводит к очень печальным последствиям, вплоть до развития суицидальных наклонностей.
* Не впадайте в другую крайность – не прививайте малышу сознание собственной исключительности. Это может привести к эгоистическому мышлению и другому страху – потери исключительного положения в семье.
* Не ограничивайте свое чадо в его общении с ровесниками, чтобы избежать развития страхов перед школьной жизнью.
* Не сравнивайте, никогда не сравнивайте своего малыша с другими, не ставьте ему в пример других детей! Это неизбежно приведет к формированию заниженной самооценки и развитию вследствие этого нешуточных проблем во взрослой жизни.
* Никогда не пугайте ребенка различными персонажами – «бабайками», дяденьками, полицейскими, врачами, собаками.

**«Три дня в детском саду - три недели на больничном»**

**Почему дети часто болеют в период адаптации?**

 Эта типичная статистика детей, только что начавших посещать детский сад.

Да, в детских садах дети болеют чаще, чем дома. Но в этом не всегда виноваты детские сады. У каждого ребенка имеется определенный набор бактерий, который он получает в своей семье, где все родственники обмениваются ими, как улыбками и словами. Однако люди болеют от таких инфекций только тогда, когда ослабевает их иммунная защита. А ее активность напрямую, особенно у детей, зависит от эмоционального состояния.

 **Рассмотрим ситуацию посещения детского сада с точки зрения ребенка**

 В мгновение непонятные ранее мамины слова о детском саде вдруг воплощаются в жизнь: его привычный мир разрушается, он попадает в новое место с незнакомыми людьми, детьми.

 Дети при невероятной способности адаптироваться с большим трудом привыкают к новым обстоятельствам. Эту их особенность знает любой родитель, которому каждый день приходится перечитывать в сотый раз одну и ту же сказку, петь одну и ту же песню. При этом чем чаще ребенок слушает, тем больше он любит эту вещь (известное психологическое правило: нам нравится и кажется красивым то, к чему мы привыкаем). Из-за этого детского свойства рекомендуется вводить новшества в семье постепенно.

 Но это - не единственная причина стресса. Довольно часто родители еще и забывают сказать детям, что заберут их из детского сада вечером. Для родителей это обстоятельство столь очевидно, что они его даже не оговаривают. Но для детей это совсем не так. Их разум слишком слаб, чтобы догадаться. И вот, оказываясь в новых обстоятельствах, ребенок полагает, что останется там навсегда. А поскольку дороги до дому он не знает, то и рисует его воображение разные страшилки.

 Стресс снижает активность иммунной системы. В любой группе детей обязательно есть и вирусы, к каждому из которых их носитель устойчив, а другой ребенок - нет. Для того чтобы в ослабленном организме эта инфекция начала развиваться, достаточно нескольких дней. Столь короткий срок обусловлен еще и тем, что, возвращаясь домой, ребенок не находит там привычных условий: мама взвинчена, возбуждена, думает не о нем и занята не им.

 Но все чудесным образом преображается, когда ребенок заболевает. Тяжело только в первые два-три дня, когда имеются температура, боль и другие признаки болезни, потом же целых две-три недели, пока врач не выпишет в детский сад, можно наслаждаться привычным общением с мамой. И тогда у ребенка срабатывает природный инстинкт, благодаря которому человечество приспособилось к жизни на Земле. На бессознательном уровне ребенок начинает понимать, что нужно заболеть, чтобы обеспечить надежное возвращение домой. Он "обучается" изменять состояние иммунной системы, меняя свое эмоциональное состояние. Самые обучаемые дети делают это долго и регулярно. А неопытные мамы могут сделать из них даже "профессиональных больных". Так называют детей из группы часто болеющих, среди которых наибольшую часть составляют аллергики разных видов, поскольку аллергия - это повышение активности иммунной системы после того, как она была длительно или интенсивно подавлена эмоциями.

 Но не стоит винить детей, которые лишь пользуются доставшимися им по наследству от родителей природными способностями, или детский сад, который лишь является той сценой, на которой участники пьесы разыгрывают свои роли. Следует обратить внимание на то, что могут сделать родители, чтобы выйти из этого порочного круга.

 Первое**,** что нужно сделать, - заранее начать подготовку к детскому саду.

Перед тем как ребенок начнет ходить в детский сад, стоит рассказать ему о том, что в течение дня будет делать каждый член семьи. Мама пойдет на работу, чтобы заработать деньги для семьи, а также чтобы сделать какое-то полезное дело для всех (у каждого родителя свое дело). Если ребенка с детства приучают только к тому, что работа - это способ заработать деньги, то невозможно создать положительный образ такого рода активности. Понимание же того, что на работу уходят, чтобы делать какое-то полезное дело, необходимо ребенку и для формирования адекватного представления о роли семьи в обществе, своей роли в семье, и для осмысления важности посещения детского сада как собственного вклада в благополучие семьи. Также описывается, что будет делать на работе папа. Обязательно говорится о том, что перед ребенком стоит важная задача в детском саду - учиться и расти, чтобы стать таким, как родители. Осознание значимости его нахождения в детском саду для семьи (он там выполняет важную миссию, а не просто оставлен на хранение) также будет способствовать эмоциональному комфорту ребенка в нем.

 Родителям необходимо после возвращения ребенка из детского сада проявить к нему те чувства, которых так не хватало ему в детском саду. Стоит так распределить время, чтобы после детского сада кто-то из родителей смог побыть с малышом и показать ему, как он необходим своим близким, как они соскучились по нему.

 Изменить свое поведение родителям необходимо и во время болезни ребенка. Ведь в период адаптации ребенок может заболеть. Однако чтобы не сформировалась патологическая потребность в болезни, необходимо правильно вести себя с ребенком в это время. Внимания к нему должно быть ровно столько, сколько действительно необходимо для облегчения страданий, чтобы не вызвать ощущения выгоды от болезни. Условия должны быть такими, чтобы болеть было скучно.