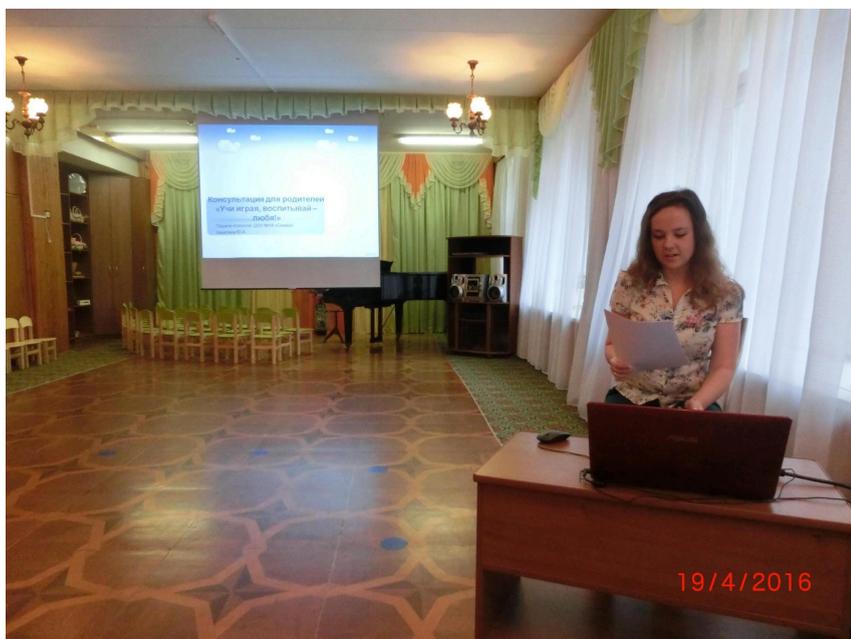


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №14 «Сказка»
города Дубны Московской области**

**Конференция для родителей
«Воспитываем маленького гражданина»
на тему «Учи играя, воспитывай – любя!»**



Подготовила: педагог-психолог

Никитина Ю.А.

Дубна, 2016

Жизнь большинства мам проходит в постоянном напряжении. Они так стараются дать ребенку все необходимое и даже больше, что на себя у них не остается времени. Многие не досыпают, мало отдыхают, и это все сказывается на ребенке. Но бывает, что, даже хорошо питаясь и высыпаясь, по каким-либо причинам (в силу темперамента, характера) нам так же сложно контролировать себя, свои отрицательные эмоции.

Злость - одно из естественных человеческих чувств. Но в воспитании ребенка от нее толку мало. Ребенок устроен так, что до него просто не доходит то, что говорит ему «злой» взрослый. Ребенок просто почувствует себя несправедливо обиженным, непонятым и нелюбимым.

Постарайтесь научиться распознавать первые симптомы злости. Это может быть затрудненное дыхание, напряжение в мышцах, потение, дрожь, изменение интонации и голоса, потребность кричать или швырять предметы... И постарайтесь остановить вспышку ярости. Как это сделать?

1) Напомните себе, что *ребенок учится у Вас*. Вспомните, что ваш гнев пугает ребенка и не самым лучшим образом влияет на отношения. Малыш не слышит смысла ваших слов, но видит, что вы не владеете собой. Даже самые правильные слова не будут им поняты, и вы покажете дурной пример. Ребенок может сделать следующий вывод: раз взрослые могут кричать и ругаться – это нормально, и со временем усвоить эту модель поведения.

2) Если вспышки гнева стали повторяться все чаще, ни в коем случае не игнорируйте их. Они свидетельствуют о том, что *вам необходимо позаботиться о себе*. Возможно, вам необходимы дополнительные часы сна или ваш организм нуждается в витаминах?

3) Как только вы почувствовали, что нервы сдают – *остановитесь!* Сделайте паузу, чтобы не сказать или не сделать то, о чем потом пожалеете. Если вы говорили – замолчите (даже если не закончили предложение). Если двигались (например, замахнулись) – замрите. Придумайте специальный жест, с помощью которого вы будете как бы «жать на тормоза» и показывать ребенку, что обстановка начинает накаляться. Можно поднять согнутые руки ладонями наружу и как бы отодвинуть от себя злость. Громко и уверенно произнесите: «Стоп!». Смысл действия – успокоиться самой.

4) Срочно покиньте место, где произошел инцидент. С помощью «стоп-жеста» зафиксируйте паузу и *дистанцируйтесь от ребенка*. Уложите его в кроватку или отведите в детскую. Если он цепляется за вас и не хочет оставаться один, уйдите сами в спальню или ванную. Если это сделать невозможно, повернитесь к ребенку спиной или скрестите руки, закройте глаза и спокойно посидите. Можно надеть наушники и создать собственное пространство. Таким образом, вы покажете ребенку, что находитесь не в том состоянии, чтобы продолжать с ним общаться и получите необходимую передышку. Кроме того, подадите хороший пример того, как можно справляться с гневом.

5) Если после паузы вам быстро удалось успокоиться, дистанцироваться необязательно. *Подойдите к ребенку и крепко обнимите его*. Ничего не говорите, просто прижмите малыша к себе. Сделайте глубокий вдох и скажите себе: «Он всего лишь маленький ребенок. Я с этим справлюсь. Это пройдет». Напомните себе, что дети быстро

растут, и очень скоро вы будете скучать по таким моментам. Эти объятия не означают, что вы одобряете нежелательное поведение и готовы оставить его без внимания. Они говорят о том, что вы любите вашего малыша несмотря ни на что.

6) Обязательно *освойте технику глубокого медленного дыхания*. Кислород блокирует выброс адреналина и способствует снижению возбуждения. Смотрите на что-то приятное, доставляющее удовольствие (небо, фотографию, дерево) или закройте глаза. Попробуйте посчитать, прочесть стихотворение, произнести успокаивающую фразу: «Расслабься, все в порядке. На время отвлекитесь от ситуации, которая вас так расстроила. Она никуда не денется. Вы немного успокойтесь, придете в себя и сможете ее проанализировать спокойно. Иногда 5-10 минут оказывается недостаточно. Хорошо, если найдется кто-то, кто сможет присмотреть за ребенком - тогда можно послушать музыку, принять душ, выйти на пробежку или позвонить подруге (но не обсуждайте с ней возникшую проблему!) Постарайтесь уделить себе столько времени, сколько нужно.

7) *Каждый день уделяйте время на общение с детьми*. Ребёнок нуждается в вас ежедневно. У него нет большего авторитета в мире кроме вас. В его жизни происходит много событий. Он растёт и развивается. Самые близкие люди, которые помогли бы ему изучить этот мир – это его родители. Отдаваясь, вы словно отказываетесь от него.

8) Среди большинства кажущихся проблем есть незначительные. Не стоит приукрашивать мелкие шалости до размеров преступления. Будьте справедливы - *не придирайтесь к ребёнку по пустякам*. Он не должен ощущать себя плохим «всегда». Только если натворил что-то действительно плохое. Вы должны сами решить, что для вас важнее в воспитании. Ребёнок не собачка, которую вы собираетесь выдрессировать. Он не может быть идеальным.

9) Чтобы разобраться, что именно вывело вас из себя, *прокрутите всю сцену в голове*. Представьте, что вы эксперт, а все происшедшее – эпизод из телешоу. Не отвлекайтесь на прошлые «провинности» ребенка, не накручивайте себя. Попробуйте сформулировать четко. «Я разозлилась, потому что сын убежал от меня в магазине». «Я вышла и себя, потому что дети подрались из-за игрушек». Иногда после анализа становится понятно, что нытье в супермаркете или разбросанные игрушки были просто последней каплей, а перед этим вы слишком долго сдерживались, стараясь не злиться. Иногда «на холодную голову» удается определить истинную суть проблемы и сосредоточиться на способах ее решения. А бывает, что вам становится ясно, что вы переборщили, проблема была не в ребенке, а вашей усталости (ссоре с мужем, сломанной машине) и вам следует извиниться перед ребенком. Иногда стоит признаться, что совершили ошибку и попросить прощения. *Но если часть вины лежит и на ребенке, скажите об этом*. Постарайтесь не читать нотаций и главное – не перекладывайте на ребенка ответственность за ваши действия. Извинения должны быть лаконичными. Искренне просить прощения непросто, и этому ваш ребенок может научиться у вас.

После того, как вы оба успокоились, оставьте неприятный инцидент в прошлом и займитесь чем-то другим. Дети быстро забывают о неприятностях – этому у них стоит поучиться.

10) Многие родители, чувствуя свою вину за какие-то моменты жизни, откупаются подарками или балуют детей. *Не компенсируйте детям свои плохие поступки подарками.* Что бы вы ни делали и ни говорили. Многие психологи выступают против того, чтобы «подкупать» своего ребёнка. Награды должны быть заслуженными или просто от любви. Не забывайте: вы - взрослый человек. Он - ваш ребёнок. Судьёй для вас должна быть только совесть. Просто старайтесь не допускать негативных ситуаций.

11) *Не увлекайтесь с наказаниями.* Каждая мама сама выбирает способ наказания. Но пока дети маленькие они используют их крайне редко. Дети вырастают и на многие старые «приёмы» не реагируют. Мамочка не желает сдаваться. В итоге наказание ужесточается, а иногда и учащается. Выбор, методы, и частота наказаний повлияют на дальнейшее развитие характера ребёнка. Следует быть осторожней, чтобы не навредить душевной гармонии ребёнка. Именно из-за наказаний у многих детей большие комплексы.

12) *Почаще говорите «люблю».* Это слово жизненно важно для любого малыша. Оно его успокаивает и даёт чувство защищенности. Это объединяет вас невидимыми нитями. К тому же нет ничего прекрасней и чище чем любовь между матерью и ребенком. Наши дети слишком беззащитны в этом мире без нашей поддержки и заботы. Вся ежедневная суета – это ваш выбор. Проблемы и заботы мы создаем себе сами. А дети не могут подождать, когда для них выделят пару часов. *Они вас любят круглосуточно и им надо знать, что это не безответная любовь.*