

# Комплексная помощь семьям с гиперактивным ребёнком



По наблюдениям специалистов в области психического здоровья, количество гиперактивных детей с каждым годом возрастает. Пристальное внимание к таким детям обусловлено, прежде всего, их неспособностью выдерживать регламентированный режим детского сада; особенности поведения таких детей сказываются на их успеваемости, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками. Гиперактивный ребёнок сложен для взаимопонимания и взаимодействия с окружающими, для воспитания и обучения как внутри своей семьи, так и за её пределами. Зачастую, ввиду постоянных замечаний, упрёков у гиперактивного ребёнка формируется низкая самооценка, снижается познавательная мотивация, развивается устойчивая, тяжёлая дезадаптация.

Основными проявлениями гиперактивности являются слабость концентрации внимания, двигательная активность, импульсивность. Американские психологи П. Бейкер и М. Алворд разделяют признаки гиперактивности на три блока и предлагают следующие критерии (гиперактивность у детей в возрасте до 7 лет подтверждается при наличии хотя бы шести из перечисленных признаков):

Дефицит активного внимания

Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.

Не слушает, когда к нему обращаются.

С большим желанием берётся за выполнение задания, но так и не заканчивает его.

Не организован.

Часто теряет вещи.

Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.

Часто бывает забывчивым.

Двигательная расторможенность

Постоянно ёрзает.

Проявляет признаки беспокойства.

Спит намного меньше, чем другие дети.

Очень говорлив.

Импульсивность

Начинает отвечать, не дослушав.

Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается.

Плохо сосредоточивается.

Не может дождаться вознаграждения, похвалы (если между действием и вознаграждением есть пауза).

Не может контролировать и регулировать свои действия.

При выполнении заданий ведёт себя по-разному и показывает очень разные результаты.

Наряду с указанными кардинальными признаками такие дети часто проявляют агрессию, оппозиционное упрямство, имеют место изменчивость настроения, боязливость или тревога, выступающая в различных сочетаниях и выраженные в различной степени. При этом уровень интеллектуального развития таких детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. По результатам наших наблюдений, неоднородность состояния гиперактивных детей требует необходимости комплексного применения различных подходов.

### 1. Медикаментозное лечение

В качестве основных препаратов, эффективно применяемых в детской практике, являются препараты ноотропного ряда.

### 2. Психокоррекционная работа

Работа психолога направлена на повышение самооценки, формирование познавательной мотивации, творческих способностей. Психокоррекционная работа начинается с индивидуальных занятий с опорой на положительное подкрепление. На фоне приятных сенсорных впечатлений выстраивается игровой сюжет, который переносится в рисунок, игру за столом, что позволяет удерживать ребёнка на определённом месте и постепенно переходить к формированию самоконтроля и познавательной мотивации. Активное внимание стимулируется через увлечения ребёнка. Эффективным является включение гиперактивных детей в психокоррекционную группу для дошкольников с нарушениями конструктивного коммуникативного взаимодействия. Занятия проводятся с использованием психологических игр и упражнений (подвижные игры, психогимнастика, свободное и тематическое рисование, сочинение историй, сказкотерапия, релаксационные упражнения), что способствует улучшению внимания, развитию самоконтроля, повышению самооценки таких детей. Важным моментом является регламентация психологом времени пребывания такого ребёнка в группе, создание гибкого режима работы.

### 3. Педагогическая коррекция

Индивидуальный подход, терпимое, мягкое, поощрительное отношение при сохранении требовательности, соблюдение посылного для ребёнка режима. Целесообразно поэтапное включение таких детей в коллективную работу. При развитии психических процессов необходимо также соблюдать данный принцип. Например, проводя работу, направленную на тренировку внимания, можно подобрать игры и упражнения для тренировки сразу двух функций (внимание и контроль двигательной активности). Как уже отмечалось, лучше начинать с индивидуальных форм работы, а затем постепенно увлечь ребёнка в коллективные игры, при этом обязательно заинтересовав его.

При определении тактики взаимодействия с гиперактивным ребёнком эффективным является соблюдение родителями и педагогами «Правил поведения с ребёнком».

Правила поведения с гиперактивным ребёнком

Заниматься с ребёнком в начале дня, а не в вечернее время.

Уменьшить интеллектуальную (умственную) нагрузку.

Дробить занятия на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.

Снизить требования к аккуратности в начале занятия для формирования чувства успеха.

Посадить ребёнка во время занятий рядом со взрослым.

Использовать тактильный контакт.

Договариваться с ребёнком о тех или иных действиях заранее.

Давать короткие, чёткие и конкретные инструкции.

Поощрять ребёнка сразу же, не откладывая на будущее.

Предоставлять ребёнку возможность выбора.

Оставаться спокойным в любых ситуациях!

Список литературы

И.П. Брызгунов, Е.В.Касатикова Мой ребенок 2002 г.

Дошкольная педагогика №8 декабрь 2007 г.

Дошкольная педагогика №4 май 2008 г.

Интернет-ресурсы:

<http://www.vseodetishkax.ru/osobyete-deti/14-giperaktivnyete-deti-/23-giperaktivnyj-rebenok>

<http://festival.1september.ru/articles/614712/>

Тест на гиперактивность ребёнка <http://www.psi-test.ru/child/hyperactive-child.html>

Еще раз о гиперактивности, или «Как играть с гиперактивным ребенком»

[http://www.cent45.ru/TSentralnaya\\_PMPK/Konsultatsii/Igra\\_s\\_giperaktivnyim\\_rebenkom/](http://www.cent45.ru/TSentralnaya_PMPK/Konsultatsii/Igra_s_giperaktivnyim_rebenkom/)

## Развитие творческих способностей детей дошкольного возраста через нетрадиционные формы изобразительной деятельности

«Занятие рисованием способствует разностороннему развитию личности ребенка».

Аристотель



Творчество

(креативность) — активная, целенаправленная деятельность человека, в результате которой возникает что-то новое, оригинальное.

Формирование творческой личности — одна из важных задач педагогической теории и практики на современном этапе.

Сегодня наше общество нуждается в нестандартных, разносторонне развитых личностях. Нужны не только знающие, но и способные к творческой деятельности люди.

Большинство взрослых людей в своих навыках изобразительного искусства достигают не многого сверх того, что они умели к 9-10 годам жизни. Если такие навыки умственной деятельности как речь, почерк, по мере взросления человека изменяются и совершенствуются, то развитие навыков рисования у большинства, почему-то прекращается в раннем возрасте.

По мнению ряда современных психологов, лучшим периодом для развития творчества является дошкольный возраст. Также общеизвестно, что художественно — творческие способности, умения и навыки детей необходимо начинать развивать как можно раньше, поскольку занятия изобразительной деятельностью способствуют развитию не только творческих способностей, но и воображения, наблюдательности, художественного мышления и памяти детей.

В процессе всех видов изобразительной деятельности (рисования, лепки, аппликации) ребенок испытывает разнообразные чувства: радуется красивому изображению, которое он создал сам, огорчается, если что-то не получается. Но самое главное — создавая изображение, ребенок приобретает различные знания, уточняются и углубляются его представления об окружающем, в процессе работы он осмысливает новые качества предметов, овладевает новыми навыками, умениями, учится осознанно их использовать.

Свобода творческого выражения дошкольника определяется не только образными представлениями и желанием передать их в рисунке, но и тем, как он владеет средствами изображения. Усвоение детьми в процессе обучения различных вариантов изображения, технических приемов будет способствовать их творческому развитию.

Художественное творчество — один из любимых видов детской деятельности.

Развивать творческие способности дошкольника – задача взрослого.

Как показывает практика, с помощью только традиционных форм нельзя в полной мере решить проблему творческой личности.

Одним из приемов, направленных на создание условий для творческого самовыражения ребенка, является организация работы с детьми с применением способов нетрадиционного рисования.

Нетрадиционная техника не позволяет копировать образец, что дает ещё больший толчок к развитию воображения, творчества, самостоятельности, инициативы, проявлению индивидуальности.

Ребенок получает возможность отразить свои впечатления от окружающего мира, передать образы воображения, воплотив их с помощью разнообразных материалов в реальные формы.

А главное то, что нетрадиционное рисование играет важную роль в общем психическом развитии ребенка. Ведь самоценным является не конечный продукт – рисунок, а развитие личности: формирование уверенности в себе, в своих способностях, самоидентификация в творческой работе, целенаправленность деятельности.

Я на кружке «Весёлые краски» поставила перед собой цель работы, которая будет заключаться в развитии творческих способностей детей дошкольного возраста посредством использования нетрадиционной техники рисования.

Для достижения этой цели ставим следующие задачи:

1. Учить детей нетрадиционным техникам рисования, сочетая различный материал и технику изображения, самостоятельно определять замысел, способы и формы его воплощения, технически грамотно применять нетрадиционные и традиционные способы рисования, понимать значимость своей работы, испытывать радость и удовольствие от творческой работы.
2. Развивать детское творчество и творческое воображение путём создания творческих ситуаций в художественно-изобразительной деятельности, умение ориентироваться на листе бумаги.
3. Воспитывать у детей эстетическое отношение к окружающему миру посредством умения понимать и создавать художественные образы.
4. Создавать в группе благоприятные психолого-педагогические условия для творческой самореализации каждого ребёнка.

Основными формами организации образовательного процесса являются фронтальные занятия и кружковая деятельность. В отличие от основных занятий, ограниченных программным содержанием и временем, на которых иногда трудно осуществлять индивидуальный подход, отмечать творческие проявления дошкольников, кружковые занятия можно построить так, чтобы было интересно детям.

Обязательно необходимо использовать игровые приёмы, сказочные образы, эффект неожиданности, и, конечно, не следует забывать про наличие материалов для творчества и

возможность в любую минуту действовать с ними. Всё это помогает заинтересовать ребёнка, настроить его на творческую деятельность.

Успех обучения нетрадиционным техникам во многом зависит от того, какие методы и приемы использует педагог, чтобы донести до детей определенное содержание, сформировать у них знания, умения, навыки.

Для развития детского творчества можно применить следующие методы обучения:

- 1) информационно-рецептивный метод, который включает в себя приёмы рассматривания и показа образца воспитателя;
- 2) репродуктивный метод, направленный на закрепление знаний и навыков детей. Это метод упражнений, доводящий навыки до автоматизма. Он включает в себя прием повтора, работы на черновиках, выполнение формообразующих движений рукой;
- 3) эвристический метод, который направлен на проявление самостоятельности в каком — либо моменте работы на занятии, т.е. педагог предлагает ребёнку выполнить часть работы самостоятельно;
- 4) исследовательский метод, развивающий у детей не только самостоятельность, но и фантазию и творчество. Педагог предлагает самостоятельно выполнить не какую — либо часть, а всю работу.

Но, следует заметить, что во многом результат работы ребёнка зависит от его заинтересованности, поэтому на занятии важно активизировать внимание дошкольника, побудить его к деятельности при помощи дополнительных стимулов.

Таковыми стимулами могут быть:

- игра, которая является основным видом деятельности детей;
- сюрпризный момент — любимый герой сказки или мультфильма приходит в гости и приглашает ребенка отправиться в путешествие;
- просьба о помощи, ведь дети никогда не откажутся помочь слабому, им важно почувствовать себя значимыми;
- живая, эмоциональная речь воспитателя.

Ребенку необходимо помочь научиться различным способам рисования, дать понятие о разных техниках изображения.

Для каждого возраста придерживаемся разных вариантов приемов нетрадиционного рисования, начиная от простого и постепенно переходя к более сложному.

Так для детей младшего дошкольного возраста подходит пальцевая живопись. Если говорить научным языком, это один из видов нетрадиционных техник рисования, представляющий собой рисование красками при помощи пальцев (одного или нескольких) или всей ладони.

Детей среднего дошкольного возраста можно знакомить с более сложными техниками.

В этом возрасте они легко справляются с рисованием методом тычка.

Для этого достаточно взять любой подходящий предмет, например ватную палочку, опустить в краску и точным движением сверху вниз делать тычки по альбомному листу, в соответствии с задуманным рисунком.

Осенью, гуляя с ребенком в парке, можно собрать листья с разных деревьев, отличающиеся по форме, размеру и окраске. Используя технику печати листьями, можно создать целые картины — букеты из листьев, деревья, насекомых и животных и т.д.

В старшем дошкольном возрасте дети могут освоить еще более трудные техники, такие как кляксография, когда в отпечатке обычной кляксы можно увидеть разнообразие сюжетов и образов.

Далее следует предложить технику монотипии (получения изображения путем перевода его с одной поверхности на другую, т.е. оттиск изображения).

Монотипия – уникальная техника, сочетающая в себе качества эстампа (оттиска на бумаге с печатной формы — матрицы), живописи и рисунка. Её можно назвать и графической живописью, и живописной графикой.

Это лишь несколько вариантов применения нетрадиционных форм в совместной деятельности взрослого и ребёнка.

Творческий процесс — это настоящее чудо — дети раскрывают свои уникальные способности и испытывают радость, которую им доставляет созидание. Здесь они начинают чувствовать пользу творчества и верят, что ошибки — это всего лишь шаги к достижению цели, а не препятствие, как в творчестве, так и во всех аспектах их жизни.

За год работы мы с детьми познакомились с такими техниками рисования, как рисование пальчиками, печатание и штампы, рисование ладошкой и др.

В старшей и подготовительной к школе группе мы познакомимся со следующими техниками: кляксография, коллаж, рисование на камушках и др.

Помните, что очень многое зависит от вас, от того, кто окажется рядом с ребенком у входа в сложный и многообразный мир красоты.



# Детские вредные привычки



Приобретение вредных привычек характерно для определенного периода развития ребенка и не стоит преувеличивать их значения. Некоторые беспокойные или слишком добросовестные родители пытаются исправить поведение ребенка постоянными внушениями типа: “Не вертись”, “Вынь палец изо рта”, “Не грызи ногти” и т. п.

Таких родителей, конечно, можно понять, ведь не будешь же безучастно смотреть на такое “неправильное” поведение своего ребенка. Но необходимо иметь в виду, что причина может быть вполне безобидна — малыш просто “подсмотрел” такую манеру вести себя у другого ребенка или даже у взрослого.

Дурные привычки часто исчезают так же быстро, как и приобретаются. Обычно ребенок даже не замечает этого. Скоро его внимание переключается на что-то новое, и тревожные для родителей привычки уходят сами собой. Если же сконцентрировать внимание ребенка на них, постоянно одергивая его, то опасность их закрепления многократно возрастает, так как ребенок видит в них средство привлечь к себе внимание взрослых. Избавиться от таких привычек ему будет очень трудно.

Наиболее распространенные и знакомые почти каждому — привычка сосать палец, обгрызать ногти, детский онанизм.





### **Привычка сосать палец**

Известно, что сосательная потребность у младенца является физиологической данностью, которая постепенно ослабевает. Однако есть дети, которые до “детсадовского” возраста требуют для засыпания соску или берут в рот палец. Частое и чрезмерное сосание (днем и ночью), неважно пальца или соски, детьми после 5 лет должно настораживать родителей, так как это может быть одним из проявлений повышенной тревожности, низкой самооценки и иногда даже и эмоционального расстройства. Сосание после 5 лет также вредно сказывается на росте постоянных зубов.

Каким образом можно отучить ребенка от этой привычки? Часто бывает достаточным, чтобы мама села рядом с ребенком на кровать; спокойно поговорила с ним перед сном, подержала некоторое время его ручки, чтобы ребенок мог успокоиться и заснуть.

Некоторые родители считают, что это непедагогично, что нельзя баловать ребенка, каждый должен засыпать самостоятельно. Для спокойных “беспроблемных” детей это правильно. Однако очень часто за такими аргументами стоит вполне понятное желание родителей побыстрее освободиться вечером от забот и отдохнуть самим. Но если они действительно хотят помочь ребенку избавиться от вредных привычек, то одними командами и силовым нажимом ничего не добьешься. Ежедневное спокойное и нежное общение с ребенком непосредственно перед сном сделает его более уравновешенным и менее возбудимым.



### **Привычка грызть ногти**

Привычка грызть ногти появляется у малышек, когда у крохи прорезываются зубки. Происходит это потому, что в свое время малыша не отучили держать пальчики во рту. Но — стоит сказать, что эта привычка может возникнуть и сама по себе. И одной из причин может послужить то, что малыш постоянно нервничает, а обгрызая ногти таким способом

успокаивается. Так что, прежде всего, обратите внимание на атмосферу в семье. Может стоит что-то пересмотреть ваши отношения?

Отучать малыша от этой вредной привычки нужно так же как и всегда — ласково и планомерно. Если не помогает, то вспомните, что живем мы не в каменной пещере, а в 21 веке. Сейчас существует масса всяких средств. Например специальный горький лак. А еще можно подарить малышу специальные маникюрные ножницы, предварительно договорившись поиграть с ним в салон красоты. Хотя согласна, что этот метод действенен для детишек постарше. Да и с девочками все-таки гораздо проще договориться. Можно, например, накрасить малышке ногти красивым лаком, с блестками. Как же тут грызть, если такая красота на руках?

И не стоит все пускать на самотек, ведь помимо того, что это просто некрасиво, привычка довольно опасная. Кроха везде ползает, и как бы вы ни старались держать дом в чистоте, у малыша под ногтями скапливаются миллионы бактерий. Так что будьте бдительны!

### **Детский онанизм**

Некоторые родители бывают испуганы, когда наблюдают у маленького ребенка отвердение полового члена. Однако это совершенно нормальное явление. Оно вызывается, как правило, непроизвольным механическим раздражением, например при тугом пеленании, под напором мочи или при эпизодических играх с гениталиями. Совершенно естественно, что младенец, едва научившись управлять своими ручками, при освобождении от пеленок начинает трогать недоступные ему прежде части тела, в том числе и пенис, с которым он играет так же, как с ручками и ножками.

Как с этим бороться

1. не оставляйте ребенка, имеющего привычку к мастурбации в постели одного, если он не засыпает сразу. Постарайтесь сказкой, уговорами помочь ему уснуть, если не помогает, то лучше ему лечь немного попозже.
2. не позволяйте ребенку засиживаться на горшке. Так же следует предупреждать появление запоров — они нередко способствуют онанизму.
3. тщательно соблюдайте гигиену, чтобы не было зуда.
4. кроха не должен носить одежду, из которой он вырос, чтобы рубцы не врезались в тело, а одежда не давила.
5. не кормите ребенка шоколадом, острой и пряной пищей.
6. малыша не рекомендуется качать верхом на коленке, и, обнимая, его душить в объятиях.

Эту вредную привычку нужно устранять терпеливо, затрачивая на ее преодоление столько же времени, сколько она закреплялась. Побольше времени проводите с малышом, отвлекайте его. Помните, что у ребенка не должно оставаться времени на эту вредную привычку.

Как видите, каждая из вредных привычек не только несет с собой болезнь. Но и является своего рода показателем отношений в семье. Поэтому, как только вы увидите первые задатки этих вредных привычек подумайте, что могло им, послужит: напряженные отношения в семье, неправильное отношение к ребенку или что-то другое. Изменив все психологические моменты, вам будет гораздо проще избавить кроху и от кулачка во рту, и от пальчиков в носу, и от обгрызенных ногтей. Объясните малышу, что этого делать ни в коем случае нельзя. И впредь будьте внимательнее

## Как нельзя поступать с ребенком



Родители с самого рождения своего малыша часто мечтают о том, чтобы он вырос гармоничной личностью. И прилагают к этому множество усилий: образуют, обучают, наставляют, развивают. Но при этом не соблюдают элементарные правила воспитания малыша. Наша жизнь стремительна, и хочется многое успеть. И мы поторапливаем, делаем неуместные, обидные замечания, иногда в некрасивой форме. Или же, напротив, не замечаем стараний малыша, не оказываем самой главной поддержки -родительской. А затем, спустя годы, видим в детях очевидные промахи наших «усилий». Но уже поздно. Результаты воспитания не радуют.

**ЗАПОМНИТЕ**, если вы хотите, чтобы ребёнок справился с трудными периодами собственного становления, был счастлив во взрослой жизни и не имел комплексов, ни в коем случае **НЕЛЬЗЯ**:

1. Игнорировать ребенка. Это явление встречается довольно часто. С одной стороны малыш завален игрушками, книжками, сыт, одет, обут, присмотрен: А с другой, у родителей практически никогда нет на него времени. Они оба работают, заняты домашними делами, увлечены собственными заботами, и не замечают просьб ребёнка об общении, совместных играх, в лучшем случае отсылают его к телевизору. Кроме того, у родителей есть привычка обсуждать при ребенке свои проблемы, устраивать конфликты, считая, что ребенок маленький и поэтому «все равно ничего не понимает». Это ошибка. Может малыш и не вникнет в суть конфликта, но поймет, что отец и мать ссорятся, и это вызовет у него такие негативные эмоции, как страх перед кем-то из родителей или перед обоими, вину (многие дети считают себя причиной родительских ссор). Кроме того, ребёнок невольно перенимает манеру общения при выяснении отношений.

2. Смеяться над ребенком и унижать его. Родители могут и не подозревать о том, что некоторые их высказывания в адрес ребёнка звучат с унижительным акцентом. Такое случается довольно часто. «Не трогай, ты еще маленький!», «Детям этого делать нельзя!» И так далее. Подобные замечания вызывают у ребенка обиду и злость, и эти два чувства постепенно начинают доминировать в душе малыша. При этом сценарий развития внутренних качеств может быть совершенно разным: одни дети будут спровоцированы на неуверенность в собственных силах в дальнейшем, другие — на агрессию.

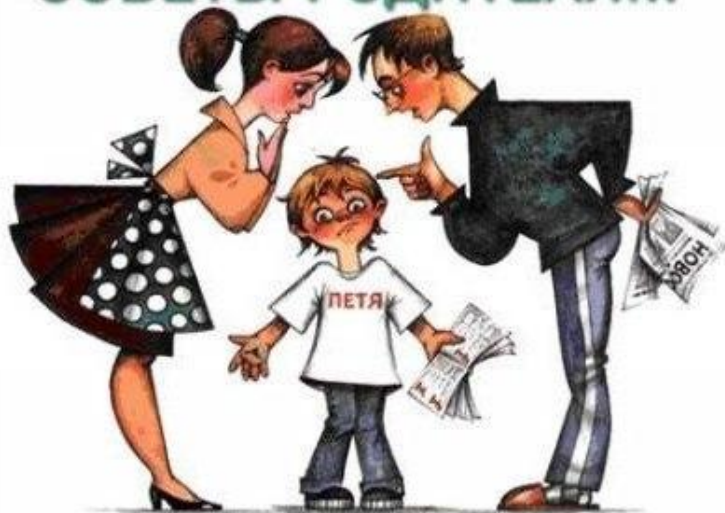
3. Не принимать во внимание мнение ребенка. Каким родителям приходит в голову посоветоваться с сыном или дочерью, если они затевают ремонт, переезд, планируют рождение еще одного ребенка, и так далее? Чаще всего взрослые просто информируют

ребенка о своем решении, не считаясь с его мнением. Его голос не принимается во внимание на семейных советах, или же он всегда остается в меньшинстве:

И что же потом удивляться, когда через несколько лет уже подросток, начнет вести себя, по мнению родителей, наплевательски, не интересуясь их жизнью и проблемами? Его же давно приучили к тому, что его мнение никого не волнует! Вот теперь родителям и приходится пожинать семена, посеянные ими собственноручно.

# Что лежит в основе правильного воспитания? Как у ребенка воспитывать полезные привычки?

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



Что лежит в основе правильного воспитания? Как у ребенка воспитывать полезные привычки? На эти вопросы можно ответить словами известного педагога — воспитателя А. С. Макаренко:

«Хорошее и правильное воспитание достигается систематической тренировкой и постепенным упражнением положительных навыков поведения. Никакие учения и морали в этом деле не помогут. Привычки же образуются благодаря многократным повторениям».

Привычки могут быть полезными и вредными. Основное и главное условие воспитания положительных привычек; — соблюдение правильного режима жизни: режима сна и бодрствования, режима питания, игровой деятельности и т. д.

К полезным привычкам относится все, что связано с действием, с игровыми моментами. Необходимо помнить, то, что важно для одного этапа развития, может оказаться вредным для другого.

Дети рождаются без дурных привычек и наклонностей.

Появление же вредных привычек следует отнести к упущению воспитательных моментов. От вредных привычек следует отучать как можно раньше. Прочно закрепленные рефлексy в дальнейшем трудно, а иногда и просто невозможно угасить. Устранять их надо не сразу, а систематически, терпеливо. Иногда, при укоренившихся дурных привычках бывает полезно переменить обстановку, перевезти ребенка в другую местность, окружить другими людьми.

Разумеется, подобная ломка жизненного уклада — самая крайняя мера.

Что касается полезных привычек, то родители должны добиваться не столько безупречного укрепления каждой отдельной привычки, сколько разумного сочетания целого ряда разных полезных привычек. Нужно всегда помнить о более сложных и отдаленных целях — нравственном воспитании ребенка, формирования личности в целом.

Привычка — это такое действие, которое стало для человека обычным, постоянным, которое он выполняет как бы автоматически.

На первый взгляд кажется, что «вредные привычки» бывают только у взрослых. Но, к сожалению, они встречаются и у детей.

Как избавить ребенка от вредной привычки? — один из самых часто задаваемых вопросов, с которым обращаются к психологу родители и воспитатели. Существует мнение, что методы «прекрати немедленно», «фу, как некрасиво» относятся к психологически устаревшим и мало эффективным методам. Стоит искать новые. Давайте это делать вместе.

### Природа происхождения вредных привычек

Все «вредные привычки», проявляющиеся как навязчивые действия, имеют под собой одну основу — это способ снятия внутреннего нервного напряжения. Причины возникновения внутреннего напряжения могут быть самые разнообразные: неблагоприятное течение беременности и родов, недостаточный период кормления, раннее разлучение с матерью, нестабильная, конфликтная обстановка в семье, недостаток физического контакта, поддержки и ласки со стороны родителей. Снова во всем виноваты родители? Мол, недокормили, недоглядили, недоласкали и пр. Да нет, любая неблагоприятная, небезопасная для внутреннего ощущения ребенка среда существования может способствовать возникновению внутреннего напряжения, которое он будет снимать «своим методом». Ребенок, забытый в колыбели, ощущая недостаток впечатлений, ухода, ласки, а в связи с этим испытывающий скуку или страх, ищет компенсацию, успокоение, отвлечение в доступных ему действиях, например, сосет палец или теребит волосы, ухо, губу, нос, ковыряет пупок, манипулирует наружными половыми органами. Постепенно такое действие закрепляется. Вначале он прибегает к таким действиям, поскольку отсутствует мать. Теперь встревоженная мать с ним, но она его уже не интересуется. Он занят самим собой. Произошла серьезная перестройка ориентации. Природно ребенок стремится к постоянному притоку впечатлений, стимуляции извне того, что способствует его развитию. Если рядом мать, он удовлетворен, спокоен и получает все необходимое — от утешения и ласки до развивающих стимулов. Но она отсутствовала, а жизнь продолжалась. И он как бы вернулся во внутриутробное состояние. Он утешает и успокаивает себя сам и ищет источники впечатлений в себе, замыкается на себе. Теперь он привык быть один и мать, вмешиваясь, только мешает ему.

Эти некоторые рекомендации помогут Вам на пути по искоренению вредных привычек у детей дошкольного возраста.

Парадокс здесь заключается в том, что, если вы будете запрещать ребёнку эти действия, то есть пытаться убрать привычку саму по себе, вы будете только усиливать ее. Более того, если вы бьете по рукам, мажете пальцы горчицей — у малыша усиливается внутреннее напряжение. И даже если вам удастся таким способом погасить одну привычку, очень скоро в быту ребенка появится другая, аналогичная. Подход к вредным привычкам должен быть очень тонким. На то, чтобы справиться с ними, нужно много времени и терпения. На быстрый результат рассчитывать не стоит.

Что поможет?

1. Самое главное (и самое сложное) — понять, что символизирует эта привычка, недостаток чего она замещает, что она дает ребенку (чаще это успокоение, выражение злости, привлечения внимания или защита). И сделать так, чтобы ребенок не нуждался в этом, не удовлетворял эту потребность дурной привычкой.

2. Попробуйте уделять ребенку больше внимания. Найдите способ его успокоить, чтобы ему не нужно было делать это самому.



3. Важно, чтобы круг действий, которые вы запрещаете ребенку, был небольшим. И чтобы на запрещенные действия всегда была одна и та же реакция. Пусть в его жизни пока будет как можно меньше неожиданностей.
4. Попробуйте придумать новые интересные занятия, которые будут доставлять удовольствие вам обоим. Лучше, если они не будут связаны с посещением людных мест, длинными перемещениями. Чем спокойнее увлечение — тем вероятнее оно избавит ребенка от вредной привычки.
5. Надо сказать, что вредные привычки — это сигнал каких-то проблем в семье. Тогда нужно анализировать эти ситуации, проигрывать их, рисовать, обсуждать, спрашивать, какие чувства они вызывают у ребенка.
6. Ребенку школьного возраста хорошо бы помочь найти друга, если его нет.
7. Нельзя наказывать за вредную привычку, стыдить, слишком часто обращать на нее внимание. И вообще, каждый раз, когда вам удалось не сдержать ребенка, а отвлечь, можно считать маленькой победой.
8. Хорошо бы отказаться от упреков, угроз, наказаний.
9. Не запрещайте злиться, научите ребенка выражать свой гнев.
10. Научите ребенка радоваться и получать удовольствие от каких-то других вещей, чтобы это не было нужно делать через вредную привычку.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Вредная привычка (В.П.) — отрицательная склонность, ставшая потребностью и выражающаяся в действиях, поведении. Русская пословица гласит: «Посеешь при вычку — пожнешь характер», т.е. привычка часто превращается в черту характера.

К В.П. можно отнести следующие действия: теребить волосы, мочку уха; сидеть и ходить сутулясь; елозить на стуле; шаркать ногами при ходьбе; поми-нутно отплевываться, шмыгать носом; громко и чрезмерно жестикулировать;

хватать собеседника за пуговицу (рукав, воротник); не смотреть в глаза при разговоре и т.п.

Эти привычки формируются в раннем возрасте и создаются при «издержках» в воспитании. Одна привычка может породить другую и формировать целые комплексы. Поэтому, воспитание детей — это еще и формирование и развитие полезных привычек. В частности: доводить начатое дело до конца; быть аккуратным, организованным и т.п.

В процессе воспитания должны устраняться родителями и воспитателями вредные привычки, формироваться и закрепляться полезные.

Это простые вредные привычки.

Но бывают другие, так называемые патологические вредные привычки (ПВП):

грызение ногтей; сосание пальца и т.п.; выдергивание волос и т.п.

Чаще всего такие привычки возникают у детей, которых воспитывали жестко или по типу неприятия. Ребенка оставляли одного в кроватке, рано отлучали от груди, не давали соску, редко брали на руки, не укачивали, уделяли мало внимания или воспитывали тревожные родители. Все выше перечисленное — причины возникновения ПВП.

Ребенок в подобной ситуации искал компенсацию недостатка впечатлений, ласки, ухода и при этом мог испытывать страх или скуку. Он искал успокоения и отвлечения в сосании пальца и т.п. Постепенно действие закреплялось. Если бы рядом была мать, он бы был удовлетворен и спокоен. Но она отсутствовала. Ребенок начинал деградировать в развитии



и возвращался во внутриутробное состояние. Сам себя утешал, успокаивался и замыкался в себе. Так он привык быть один, и мать ему больше не нужна, она ему только мешает. Он грызет ногти часто до крови и это – выражение неуверенности в себе или чувства вины. ПВП становится ритуалом самоуспокоения и компенсацией отсутствия тепла, внимания и т.д. Так формируется патологическая вредная привычка. И она отвлекает ребенка от процесса познания и задерживает развитие. Постепенно ПВП может перерасти в неврастению или невроз.

### Общие рекомендации родителям

Вредную привычку устраняют терпеливо, затрачивая на ее преодоление столько времени, сколько она закреплялась. Она начиналась с недостатка внимания ребенку – теперь же ему это внимание особенно необходимо. Если ребенок замкнулся, ушел в себя – вы должны быть с ним, выводите его из этого состояния, увлекая интересными занятиями и играми. Максимально ориентируйте его на игру с детьми. Если он один – должен быть чем-то занят, чтобы не оставалось времени на вредную привычку. Если причина его неуверенности и тревожности в вас (вы сами тревожны), начните с себя, а затем, достигнув позитивного состояния, помогите ребенку.

### Частные рекомендации

Грызение ногтей(сосание пальцев):

- ногти обрезайте коротко;
- позвольте ребенку грызть что-то(если это предмет, то обязательно чистый (или яблоко, морковь));
- если хочется что-нибудь погрызть – пусть ребенок потрет ладонью об ладонь(это отвлечет и успокоит его);
- побуждайте ребенка самостоятельно бороться с этой привычкой (некрасивые ногти, больно и т.п.);
- стимулируйте, чаще поддерживайте и ободряйте ребенка, повышайте его самооценку и уверенность в себе;
- не за долго до сна хорошо выполнить ритмичные движения (качание на качелях, качалках, медленные прыжки со скакалкой, танцы, ритмичная ходьба в течении 10-15 минут. Темп не должен быть быстрым!
- при засыпании можно включить тихую спокойную музыку.

Детский онанизм:

(Данная привычка может быть сформирована не только выше указанными при-чинами, но также заболеванием наружных половых органов, неудобной одеждой, наличием глистов, ерзанием на стуле и т.п.)

- не позволяйте ребенку долго оставаться в постели;
- не допускайте запоров;
- избавьте от глистов, если они есть;
- следите за гигиеной промежности, зуда, чистотой белья и его удобством;
- не злоупотребляйте шоколадом, острой и пряной пищей;
- отвлекайте внимание малыша отзанятием онанизма, но не ругайте и не наказывайте его;
- руки ребенка во время сна держите поверх одеяла;

- будьте внимательны, терпеливы, доброжелательны. ( по материалам книги В.Гарбузова «Нервные и трудные дети»)