*Консультация по запросу родителей*

*«Как научить ребёнка общаться и дружить с другими детьми».*

 *«Хочу, чтобы мои дети дружили и играли с как можно большим количеством детей и в то же время могли в случае чего без проблем дать сдачи, пуская в ход кулаки, да так, чтобы ни у кого и мысли не возникло больше их обидеть».*

Начнем с первого вопроса. Как научить ребенка дружить и общаться с другими детьми.

Для начала присмотритесь к собственному ребенку. Подвижные и активные детки сами всегда стремятся завести знакомство, любят быть в центре внимания и участвовать в коллективных играх. Дети, которые обладают флегматичным типом темперамента, вполне комфортно чувствуют себя в одиночестве.

Другое дело, когда Вы видите, что ребенок хочет поиграть с другими детками, но по каким-то причинам сделать этого не может. Задача родителей научить его знакомиться, общаться и играть вместе с ними. Простые беседы о дружбе тут вряд ли помогут, гораздо эффективнее петь вместе песни о дружбе, смотреть мультики, читать и обсуждать книги, рассказывать ребенку о собственных друзьях. Личный пример – это, пожалуй, самый эффективный способ из всех, чтобы показать и объяснить ребенку, как лучше себя вести в той или иной ситуации. Задайте себе вопросы о том много ли у Вашей семьи друзей, часто ли Вы ходите в гости и приглашаете кого-то к себе. Ребенок чаще всего наследует ту модель поведения, которая свойственна в семье.

Самый первый шаг к дружбе – это знакомство. Для того, чтобы помочь ребенку познакомиться с другими детьми, помогите ему: расскажите, как можно обращаться к мальчику или девочке. Например: «Привет. Меня зовут Саша. А тебя? Давай поиграем!». Можно прорепетировать дома с игрушками. Родители также могут сами организовать совместную игру, а потом оставить детей играть самостоятельно. Любые коллективные игры помогут снять ребенку напряжение и найти новых друзей: прятки, догонялки, игры с песком и т.д.

Чем шире у ребенка круг общения, тем больше возможностей завести друзей. Секции, кружки, школы раннего развития, соседи по лестничной клетке, дети Ваших друзей. Приглашайте к себе в гости других детей, готовьтесь к их приходу. Подберите подходящие игры, подготовьте сладкий стол, можно приготовить небольшие подарочки. Заодно и научите своих детей этикету и правилам приема гостей. Так же и в тех случаях, когда Вы идете в гости к кому-то можно прихватить небольшой сюрприз для друга: нарисовать картинку, сделать поделку, испечь печенье и т.д. Сами интересуйтесь тем, как дела у друзей Вашего ребенка, вместе переживайте, или радуйтесь за успехи друзей своего малыша.

Учите ребенка, что присоединяться к группе уже играющих ребят нужно, дождавшись паузы, а затем, обратившись к кому-нибудь за разрешением присоединиться.

Помимо того, что ребенка нужно научить дружить, просто необходимо научить его без обид реагировать на отказы. Отказы – это не повод для расстройства, а повод для того, чтобы найти более интересную и подходящую компанию детей. Обязательно похвалите ребенка за его старания и попытки познакомиться с кем-то или включиться в игру, не зависимо от результата.

Не секрет, что даже у самых закадычных друзей, порой возникают конфликты. Здесь тоже нужно объяснять ребенку, что обида и огорчения проходят, а дружба остается. Бывает и так, что детки просто не подходят друг другу по темпераменту, и если игры чаще всего заканчиваются слезами и дракой, то и поощрять такие отношения не нужно.

Теперь поговорим о втором вопросе. Как научить ребенка защищаться. Этот вопрос волнует и мам и пап, но пап, особенно мальчиков, больше. Опять же вернемся к личному примеру. Это фраза уже наверняка набила оскомину, но, все же, она очень действенна. С рождения любимого чада, мы стараемся дать ребенку все самое лучшее, научить его всему самому необходимому, в том числе и искусству общения.

Если Ваш ребенок еще мал и не может выстраивать полноценные фразы, и Вы видите, что ему нужна помощь, то эту помощь должны оказывать ВЫ. Отняли игрушку – не беда. Можно попросить ее обратно, поменявшись на другую. Толкнули/ударили – утешьте своего ребенка, отведите подальше от драчуна.

Вообще не стоит раздувать из мухи слона. Чаще всего на обидах своего ребенка «застревают» именно взрослые. Прежде, чем научить ребенка яро отстаивать свои интересы, задайте себе несколько вопросов: «Как ребенок относится к данной ситуации?», «Действительно ли он чувствует себя обиженным, униженным и несчастным?», «Как к этой ситуации отношусь я?», «Может это мои амбиции или давние обиды, которые вспомнились сейчас?». В большинстве случаев ребенок быстро забывает или вообще не замечает несправедливого отношения, на котором заострил внимание его родитель. Толкнули, не приняли в игру, подразнили. Ничего страшного. Через пару минут ребенок сам уже найдет новую компанию, и примет самое активное участие в уже новой игре. Детские обиды неустойчивы и быстро забываются. Вчерашние враги, сегодня становятся лучшими друзьями.

Конечно, ребенка нужно учить и защищаться. Опять же во всем нужна мера. Не нужно быть склочниками, которые по любому поводу начинают качать права. Также как и нельзя называть своего ребенка трусом и хлюпиком.

Объясните ребенку, что СВОИМИ игрушками он может распоряжаться САМОСТОЯТЕЛЬНО. Он САМ может решать, готов ли он поделиться с кем-то, примет ли в свою игру, хочет ли поменяться и т.д. И если у него отбирают какие-то вещи, то он вправе показать другому человеку, что его такое положение дел не устраивает. Для начала, нужно выразить свое недовольство словами: «Мне не нравится, когда мои игрушки берут без разрешения. Если ты хочешь поиграть ими, нужно спросить меня, можно их взять или нет» или «Я не разрешаю брать мои игрушки без спроса». Если слова не помогают, то можно научить ребенка, прибегать к методу «изоляции». Например, организовать игру нескольких детей, а обидчика не брать в круг. Навряд ли кому-то понравится быть изгоем.

Вообще родители дошкольников больше всего озабочены самообороной своих чад, и всячески пытаются научить их отстаивать свои права. Хотя именно дошкольника больше всего нуждаются в поддержке взрослых, и ждут от них помощи. Они еще морально и физически не готовы оказывать физическое воздействие и защищаться от обидчиков.

Пускать в ход кулаки – последнее дело. Но иногда и это делать нужно. И только деткам школьного возраста. Именно они находятся без присмотра взрослых, и порой вынуждены сами за себя постоять, либо защитить более слабого товарища. Но и здесь тоже все должно быть оговорено. Например, первым начинать драку нельзя. По лицу и животу тоже бить нельзя. Лучше, если ребенок будет заниматься спортом. Там он научится контролировать свои эмоции, станет более терпимым, заведет друзей-единомышленников. Ну и, в случае необходимости, сможет за себя постоять.

Хочется сказать, чтобы родители были мудрыми и не торопили своих детей взрослеть. Будьте рядом с ними и защищайте их, когда они еще ходят в детский сад и нуждаются в Вас, и отпустите своих детей, предоставляя возможность самим разобраться в конфликтах, когда они уже более самостоятельные и могут постоять за себя.

психолог рекомендует…

***Как научить ребёнка убирать игрушки.***

 Рано или поздно в каждой семье, где подрастает малыш, встает вопрос о том, как научить ребенка убирать игрушки. Научить ребенка убирать за собой – это дело ответственное, которое помогает сформировать аккуратность, организованность, а в будущем поможет быстрее адаптироваться к новым условия, например, в детском саду. Уборка игрушек, если грамотно подойти к этому процессу может превратиться в игру и доставит массу удовольствия ребенку. Вот несколько способов о том, как научить ребенка убирать игрушки с удовольствием.

 Наиболее подходящий возраст для выработки этой замечательной привычки является возраст от 1,5 до 3 лет. Обязательно нужно учитывать индивидуальные особенности своего ребенка. Лучше всего, если у Вас будут какие-нибудь ритуалы. Например, перед сном, прогулкой или перед занятиями ребенок должен убрать свои игрушки.

 Учить ребенка нужно постепенно, желательно в игровой форме. Главное правило: никогда не заставлять его делать это насильно.

 Показывать положительный пример должны сами родители. В возрасте от 1,5 до 3 лет дети очень любят подражать им, и воспринимают это как игру. Увидев, как мама убирает игрушки, малыш с удовольствием согласится помочь. Начните уборку первой, а малыша попросите помочь. Для первого раза достаточно, чтобы он убрал только одну вещь, каждый день нужно увеличивать количество вещей, таким образом, он постепенно сможет научиться самостоятельности.

 Если в комнате нужно убраться после игры, то заканчивать занятия нужно заранее, чтобы у ребенка остались силы на уборку.

 Самым эффективным способом для уборки являются, конечно, игры. Можно предложить ему устроить соревнования, кто быстрее соберет в коробку машинки или фломастеры. Можно включить детские песенки, которые зададут нужное настроение. Мелкие игрушки можно убирать в коробки, а куколок укладывать спать на полочки или в постель, а машинки отправятся «отдыхать» в гараж.

 Можно завести несколько коробок для игрушек, красиво их обклеить или нарисовать те предметы, которые должны там храниться.

 Убирать игрушки нужно ежедневно, а не от случая к случаю, так ребенок быстрее выработает нужную привычку.

 После уборки обязательно похвалите малыша. Не стоит переделывать его работу. Ребенок убрал так, как он смог в силу своего возраста. Неправильно заправленная кровать или неровно сложенные книжки – не повод для Вашего расстройства.

 Запаситесь терпением и превратите уборку в веселую занимательную игру, которая научит Ваше чадо аккуратности и ответственности.

*По материалам психолога ДУЗ №128*

***Консультация по запросу родителей***

***Как научить ребёнка спать отдельно***

Запрос*: «Здравствуйте! У нас ожидается второй малыш через 5 месяцев. Старшему (будущему) сейчас 2 года. Спим практически вместе (с придвинутой кроваткой без одной створки). Может быть вы могли бы помочь с советом, как безболезненно перевести старшего на сон в своей кроватке? Начинать, боюсь, уже нужно скоро. А он так привык под утро в обнимку засыпать (отлучение от груди случилось только в августе и проходило очень болезненно)»*

 Если Вы решили научить ребенка спать отдельно, то делать это нужно до того, как родится второй малыш, поэтому желательно не откладывать этот момент на потом, тем более, что отлучение от груди происходило болезненно. Итак, чтобы безболезненно приучить ребенка ко сну в собственной кроватке, делать это нужно постепенно.

 Из вопроса понятно, что, сейчас он спит в детской кроватке, которая была куплена при рождении ребенка. С появлением второго малыша эта кроватка, скорее всего, перейдет ему, а старшему нужна своя. Если Вы планируете покупать новую кровать или диван, то обязательно привлеките к этому делу своего старшего ребенка. Пусть он сам выберет понравившуюся модель. Это будет отличным стимулом и хорошей мотивацией для того, чтобы спать на новом месте. Также можно предложить ему выбрать постельное белье.

Второй шаг - новая кроватка должна первое время стоять рядом с Вашей. И постепенно отодвигаться подальше. Либо кроватку можно поставить сразу отдельно, но в той же комнате, где Вы спите. Первое время, если размер кровати позволяет, можно засыпать вместе с ребенком, а потом уходить к себе. Когда ребенок будет просыпаться, Вы просто будете к нему возвращаться, снова засыпать с ним, а потом уходить на свое место. Так ребенок постепенно привыкнет спать на своем месте, да и Вы будете находиться рядом.

 Очень важны для ребенка вечерние ритуалы. Купание, чтение книжки, прогулки и т.д. (все, что Вам удобно и приемлемо для Вашей семьи). Ежедневные повторяющиеся действия помогут ребенку настроиться на сон и чувствовать уверенность в безопасности.

 Также можно использовать метод "замещения", т.е. сначала Вы ложитесь рядом с крохой, если ребенок не хочет засыпать сразу, Вы даете ему какую-то игрушку, чтоб она "присмотрела" за сыном, а сами отлучаетесь по "неотложным" делам. Затем возвращаетесь через 1-3 минуты и снова ложитесь с крохой и благодарите игрушку за хорошую работу. Постепенно время на "неотложные" дела можно увеличивать.

 Детки очень сильно чувствуют запахи, поэтому не лишним будет оставлять в кроватке или рядом с ней какую-то свою вещь, что ребенок мог чувствовать Ваше присутствие.

 Торопить малыша не нужно, время у Вас еще есть. Приступайте к действиям уже прямо сейчас и постепенно Ваш сынок привыкнет к новому месту.

По материалам практического психолога ДУЗ №128