

Ребенок спокойно общается со взрослыми, но очень застенчив в общении с детьми. Как научить его не бояться?

Между прочим, это совершенно естественная картина: сначала малыш привыкает спокойно, без тревог и страхов, общаться со взрослыми и лишь потом осваивает науку общения с детьми. Причем сначала в сферу его интереса попадают старшие дети, потом (хотя и не обязательно) те, кто его помладше, и только в последнюю очередь ребенок начинает играть с ровесниками. Так что, если *ребенок, не достигший трехлетнего возраста, просто не обращает внимание на сверстников, предпочитая играть с Вами, это еще не говорит о застенчивости: человечки такого же роста, как он сам, ему пока попросту не интересны.* Если же он реагирует на других детей не равнодушием, а именно страхом – нужно разобраться, почему так происходит. Может быть, его действительно кто-то напугал? Постарайтесь выяснить это у самого малыша или у тех взрослых, с которыми он остается, когда Вас нет рядом. Не вызвана ли тревожность ребенка Вашим стилем общения с ним? Понятно, что когда к малышу относятся слишком строго, подавляют его активность, не разрешают ему ни бегать, ни шуметь, то его могут напугать дети, которые ведут себя более раскованно. Если дома ребенка часто ругают, критикуют, упрекают и ограничивают, он становится чрезвычайно неуверенным в себе и потому пугливым. Так что, прежде всего, поищите причину его робости в своих собственных установках. Причина негативной реакции ребенка на шумные компании сверстников может крыться и в особенностях его нервной деятельности. Если Ваш малыш родился на свет интровертом, то он действительно будет малообщительным, будет быстро уставать от шума, беготни, большого количества людей вокруг. Экстраверты же, наоборот, не выносят одиночества и чувствуют себя хорошо только в компании. Интроверия и экстраверия – врожденные установки, которые, как и темперамент, нельзя изменить. Но это не означает, что ребенок-интроверт совершенно не способен к общению. Просто этого общения не должно быть слишком много, и ребенок должен иметь возможность сам прекращать его тогда, когда чувствует это необходимым.



Если же он реагирует на других детей не равнодушием, а именно страхом – нужно разобраться, почему так происходит. Может быть, его действительно кто-то напугал? Постарайтесь выяснить это у самого малыша или у тех взрослых, с которыми он остается, когда Вас нет рядом. Не вызвана ли тревожность ребенка Вашим стилем общения с ним? Понятно, что когда к малышу относятся слишком строго, подавляют его активность, не разрешают ему ни бегать, ни шуметь, то его могут напугать дети, которые ведут себя более раскованно. Если дома ребенка часто ругают, критикуют, упрекают и ограничивают, он становится чрезвычайно неуверенным в себе и потому пугливым. Так что, прежде всего, поищите причину его робости в своих собственных установках. Причина негативной реакции ребенка на шумные компании сверстников может крыться и в особенностях его нервной деятельности. Если Ваш малыш родился на свет интровертом, то он действительно будет малообщительным, будет быстро уставать от шума, беготни, большого количества людей вокруг. Экстраверты же, наоборот, не выносят одиночества и чувствуют себя хорошо только в компании. Интроверия и экстраверия – врожденные установки, которые, как и темперамент, нельзя изменить. Но это не означает, что ребенок-интроверт совершенно не способен к общению. Просто этого общения не должно быть слишком много, и ребенок должен иметь возможность сам прекращать его тогда, когда чувствует это необходимым.

Гуляя с ребенком на детской площадке, ни в коем случае не настаивайте на том, чтобы он немедленно влился в бодрый детский коллектив. Пусть играет один в сторонке, но время от времени Вы можете обращать его внимание на то, чем заняты другие дети. Можно предложить ему вместе подойти к общей песочнице и просто посмотреть во что там играют. Еще лучше – собрать вокруг себя двух-трех карапузов и затеять с ними какую-нибудь игру, только не слишком шумную. Не заставляйте непременно участвовать в ней и своего малыша, дождитесь, пока он сам к Вам присоединится. Возможно, на протяжении долгих месяцев Ваш малыш-интроверт на детской площадке будет лишь сторонним наблюдателем. Уважайте его особенности и не форсируйте события. Рано или поздно он начнет играть с другими детьми. А когда подрастет, вряд ли он станет «душой компании», но зато всегда будет самым верным и надежным другом.

Как научить ребенка не отбирать игрушки у других детей, делиться и не давать себя в обиду?

Когда карапуз полутора лет от роду выхватывает у другого лопатку из рук он не совершает никакого преступления: в столь нежном возрасте он еще не имеет и не может иметь никакого представления о том, что такое «моё» и что такое «чужое». Он не умеет проводить границы, весь мир для него «моё»! Он может хватать все, что покажется ему привлекательным, не только в песочнице, но и в гостях, и в магазине. Ведь до сих пор он существовал лишь в границах своего дома где действительно все принадлежало ему. Вещи, которым не следует попадать в детские ручки, Вы старались держать подальше от него. Но каждому ясно, что, если таким же образом поведет себя трехлетний ребенок в детском саду, его за это никто не похвалит. Вопросы собственности и «распределения благ» в садике очень часто обостряются. С одной стороны, все игрушки там общие (что поначалу очень нелегко понять трехлетним и даже четырехлетним детям), с другой стороны, малыши очень любят приносить в группу любимые игрушки из дому, из-за чего обычно разыгрываются целые баталии. **Итак, начнем обучать малыша поведению и соблюдению границ.** Как только кроха выбирается из коляски и приступает к играм в песочнице, в его жизни появляются понятия «свое» и «чужое». Не тревожьтесь, не страдайте от чувства стыда за «агрессивное» поведение малыша: его стремление ухватить чужую яркую машинку не имеет ничего общего с агрессией. Помните: ведь он еще учится! Ваша задача – помочь ему в этом. Однако опасна и другая крайность: спокойно стоять в сторонке и с умилением наблюдать за тем, как Ваше чадо нападает на других малышей, отнимая у них игрушки и ломая их куличики. К сожалению, на каждой детской площадке можно увидеть такую маму. *Ни в коем случае не надо ругать малыша, шлепать его – с психологической точки зрения он не совершает никакого проступка, захватывая чужие игрушки.* Но успех придет к Вам только в том случае, если Вы будете очень последовательны. Одна из самых больших помех в таком обучении – добрый намерения других мам. Ваше чадо тянет из рук другого карапуза лопатку, а мама «жертвы», желая воспитать в своем малыше хорошие душевные качества говорит ему: «Ну не жадничай, дорогой, отдай мальчику лопатку, пусть поиграет!». Если вы действительно хотите позаботиться о будущем своего ребенка, ни в коем случае не позволяйте ему принимать такой «дар». И никогда не ведите себя, подобно этой маме. Если на Вашего ребенка нападают, пытаясь лишить его собственности, мягко, но уверенно пресекайте такие попытки. Главное спасение для маленького ребенка, которого еще довольно долго чужие игрушки будут привлекать больше, чем свои, - умение выражать свои желания в социально приемлемой форме. Проще говоря, **научите малыша меняться игрушками!** Даже годовалый малыш наверняка уже знает слова «дай» и «на», а если и нет, то быстро этому научится, потому что ему нужны эти слова. Заметив, что Ваше дитя нацелилось на имущество соседа по песочнице, перехватите его и скажите: «Давай попросим. А что мы дадим мальчику?» Как правило, малыши охотно меняются игрушками. Но если «сделка» не состоялась, не затягивайте «переговоры», в конце концов, Вы не можете долго надоедать другому ребенку, если он ясно выразил свое нежелание меняться игрушками. Отвлеките своего малыша, предложив ему какую-то другую игру. И, пожалуйста, забудьте слово «жадный»! Никогда не употребляйте его в отношении своего, а тем более другого ребенка. В полтора и даже в два года ребенок не умеет делиться с другими детьми. Если он без протестов отдает другим детям свои игрушки, то это происходит не потому, что он очень щедрый, а потому что ему все равно – он может одинаково легко отдать свое и отнять чужое. А вот если он не отдает свое, можете тихонько поздравить себя: у малыша формируется чувство собственности! Раз он начал проводить границу вокруг «своего», значит, вскоре на карте его мира появится и «чужое», ребенок начнет осознавать

разницу между этими понятиями и постепенно приучится с уважением относиться к собственности других детей.

Как научить ребенка одеваться?

Если Ваш ребенок сейчас именно в таком возрасте – от двух до трех лет, - примите во внимание приведенные ниже советы:

- Не нужно немедленно требовать от ребенка, чтобы он, начиная с этого момента, всегда одевался только сам. Но – и это очень важно! – когда он по своей доброй воле берется за одежды и старается надеть их сам, ни в коем случае не мешайте ему, не пытайтесь сделать это за него!
- Планируйте своё время таким образом, чтобы Вы могли чувствовать себя спокойно, пока ребенок осваивает науку одевания. Лучше встать утром на полчаса раньше, чем лишить ребенка возможности вовремя овладеть новыми навыками.
- Если же малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, можно немножко подтолкнуть его. Например, Вы можете надеть ему носочки, но не до конца, и предложить ему самому подтянуть их повыше.
- Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять.

Как и любой другой навык, **умение одеваться и раздеваться складывается постепенно**, и Вы поможете малышу, если будете ненавязчиво, но постоянно предлагать ему маленькие «уроки»: самому продеть ручки в рукава, одернуть не до конца надетое платьице и т.д. Можно играть с ребенком, устраивая соревнования: кто быстрее наденет футболку и носки.

маме на заметку!

Можно повесить на стенку в детской плакатик с изображением разных предметов гардероба в той последовательности, в которой их нужно надевать. Очень хорошо, что если этот плакат Вы изготовите вместе с малышом: найдите в старых журналах подходящие картинки (заодно кроха потренируется в запоминании названий разных вещей), вырежьте и наклейте их на лист ватмана. Не забывайте о том, что игра, интеллектуальное развитие и усвоение новых навыков – неразрывно связанные процессы. Позаботьтесь о том, чтобы у малыша были подходящие игрушки, которые помогут ему быстрее освоить искусство одевания. Прежде всего, это, конечно, куклы с их кукольными одежками. Кроме того, очень полезны разного рода «развивающие пособия» - игры-шнуровки и все, что нужно застегивать и расстегивать (тканевые кашпо или тряпичные книжки, мягкие игрушки с карманами и клапанами, на которые нашиты пуговицы, молнии, липучки, завязки). Все это великолепие можно купить в детских магазинах, но гораздо интереснее мастерить своими руками. Малыш таким игрушкам будет несказанно рад, а одеваться научиться быстрее, заодно и мелкую моторику разовьет.

А что же делать, если бурный возраст «я сам!» уже остался позади и вам приходится каждый день полностью одевать трехлетнего, а то и четырехлетнего «ленивца»? Что ж, остается только наверстывать упущенное. Если ребенок и в самом деле до сих пор не умеет одеваться – учите: показывайте, как отличить изнаночную сторону одежды от лицевой, переднюю от задней, как лучше держать вещи, чтобы их было удобнее надевать и т.д. В 3-4 года детишки так или иначе уже умеют одеваться, но могут отказываться делать это самостоятельно. Скорее всего, причина кроется в том, что им не позволяли одеваться самостоятельно, когда им этого очень хотелось. Теперь Вам придется проявить гораздо большую настойчивость и потратить значительно больше времени на то, чтобы ребенок все-таки начал одеваться сам. Лучше всего

придерживаться политики «мягкой непреклонности»: не ругать и не стыдить ребенка, признавать его успехи, помогать ему в действительно сложных случаях, но ни в коем случае не делать за него его «работу» (пусть даже эта «работа» и состоит пока что всего лишь в натягивании носков). Между прочим, многие маленькие упрямы очень реагируют на такое: «Да уж, конечно, тебе с этой футболкой не справиться, дело-то сложное, взрослое!» - и пожалуйста, он уже стоит у дверей, полностью одетый и застегнутый на все пуговицы. Но только имейте ввиду, что этот метод можно использовать только в том случае, когда ребенок уже хорошо умеет одеваться, но не хочет этого делать. *И не забудьте очень удивиться тому, как ловко, быстро и аккуратно малыш сумел одеться!* Не стоит упускать из виду и еще одну возможную причину отказа от самостоятельного одевания. *Быть может, ребенку очень не нравится его одежда?* Она может быть попросту неудобной для него. Посмотрите внимательно, легко ли ребенку надеть те вещи, которые вы ему предлагаете, нет ли грубых швов на изнаночной стороне, этикеток, натирающих кожу, тугих резинок и колючих воротников. Некоторые дети отличаются повышенной чувствительностью (сензитивностью): свитер, который на Ваш взгляд, нарядный и очень тепленький, для них действительно может быть невыносимо колючим – и это вовсе на каприз! Наконец, даже у малышек дошкольного возраста часто бывают свои, вполне определенные вкусы и пристрастия в одежде – любимый цвет, фасон и т.д. Не стоит этим пренебрегать – напротив, лучше поддерживать и развивать в ребенке вкус. Ведь это прекрасно, если малыш уже в 4 года хорошо знает, чего хочет! Конечно, целиком полагаться лишь на его мнение вряд ли возможно: может статься, что единственно приемлемой формой одежды юный модник считает футболку и шорты... В любом случае нужно искать компромиссы и, насколько это удастся, учитывать мнение ребенка при выборе одежды.

«Я все умею делать сам!»

Что должен уметь делать ребенок, который идет в детский сад?

Ребенок, который отправляется в детский сад, конечно, должен обладать определенными **навыками самообслуживания**: одеваться, есть, пользоваться горшком, умываться и вытирать руки полотенцем. Разумеется, воспитатели помогут справиться с пуговицами и шнурками, но нельзя ожидать, что они будут постоянно переодевать и кормить с ложки каждого из подопечных. Надо сказать, что возраст между 2 и 3 годами – самый лучший для обучения самостоятельности. На Вашей стороне сейчас сама природа с ее законами психического развития маленького человечка. Недаром третий год жизни ребенка называют периодом, который проходит под девизом: «Я сам!». Сейчас малыша вообще не нужно заставлять что-то делать самостоятельно – он только к этому и стремится, настойчиво и упорно, решительно отстаивая свое право делать все без Вашей помощи и получая огромное удовольствие от достижения цели. Как правило, родителям двухлетних детей гораздо больше внимания приходится обращать на то, чтобы не мешать ребенку быть самостоятельным. И это, возможно, самый важный момент! Именно сейчас, на третьем году жизни, ребенок может и должен овладеть навыками



самообслуживания: есть и пить, умываться и чистить зубы, одеваться и раздеваться, своевременно пользоваться горшком. Он с легкостью может научиться убирать за собой игрушки, вытирать тряпкой стол, аккуратно складывать одежду. Вам трудно в это поверить? Тем не менее это так и более того: для достижения таких успехов вам вовсе не обязательно прикладывать какие-либо значительные усилия, кроме одного-не мешать! Не хватать его за руки, не одергивать и не поправлять на каждом шагу, не пытаться все сделать за него, потому что «он маленький и ничего не умеет!» На практике это, конечно, не так уж и просто. Прежде чем дитя научится умываться, пол в ванной комнате не раз и не два окажется залит водой. Самостоятельное одевание карапуза легко может расшатать нервную систему мамы. Но все-таки необходимо взять себя в руки, набраться терпения и обращаться с ребенком осознанно, а не под влиянием импульса. Планируя свои дела, заранее закладываете в расписание час или полтора (в зависимости от особенностей поведения ребенка) «на самостоятельность». **Не делайте за ребенка того, что он может делать сам.** Давайте ему возможность опробовать самостоятельно всякий новый навык, и лишь в том случае, когда становится очевидным, что самому ему не справиться, предлагайте помощь (причем эта помощь должна быть обучающей: не «давай, я сделаю это сама!», а «посмотри, это делается так»). С другой стороны, не нагружайте его заданиями, с которыми он определенно не может справиться: постарайтесь, чтобы карапуз пореже испытывал ощущение собственного бессилия и почаще добивался успеха.

Как приучить ребенка к горшку?

Ребенок приобретает способность сознательно контролировать мочеиспускание и дефекацию примерно в двухлетнем возрасте. Конечно, к этому времени он уже наверняка «знаком» с горшком и знает, для чего этот предмет предназначен. Но, если до сих пор «удачи» малыша в туалетных делах целиком и полностью являлись заслугой бдительных родителей, вовремя замечающих, что ребенок собирается эти самые дела совершать, то теперь, начиная с двух лет, он может следить за собой сам.

Чего нельзя делать:

- Держать на горшке подолгу
- Покупать «музыкальные горшки»
- Ругать за испачканные штанишки
- Придавать этим процедурам слишком большое значение, фиксировать внимание ребенка больше необходимого (в том числе и слишком уж бурно выражать восхищение его успехами)

Для того, чтобы ускорить процесс осознания и обучения, предоставьте малышу возможность хотя бы какое-то время каждый день путешествовать по дому без одежды. Тогда у него будет возможность увидеть и понять, что мокрые штанишки «случаются» не сами по себе, - он будет знакомиться с работой собственного тела. Кстати, о мокрых штанишках: примерно к полутора годам, а зачастую и намного раньше, малыши начинают очень бурно переживать по этому поводу. Мокрые штаны не доставляют никакой радости, поэтому у Вас нет нужды еще и делать ребенку замечание или тем более ругать его. Наблюдайте за ребенком. Обычно по некоторым признакам можно заметить, что у него созрела такая необходимость, и в это время есть смысл предложить ему горшок. Не настаивайте, не заставляйте – просто предложите, объяснив, что тогда штанишки останутся сухими и чистыми. Не забывайте предлагать ребенку горшок перед дневным и ночным сном.

Как научить ребенка убирать свои игрушки?

Этот навык, по большому счету, не из первостепенных, но все-таки желательно, чтобы он был в «багаже» малыша, который отправляется в детский сад. Конечно, в садике всему этому учат, и привычку к аккуратности дети усваивают именно там. Но если в домашней жизни малышу ни разу даже не намекали на то, что вещи можно и нужно держать в порядке, требование воспитателя убирать за собой, может вызвать у ребенка протест. Кстати, существует точка зрения, согласно которой, от ребенка вообще нельзя требовать порядка в игрушках. И не только потому, что он по малолетству не способен соблюдать, но, прежде всего потому, что взрослые, родительские представления о порядке чужды его природе, возрастным особенностям психики. Требование «держат все на своих местах и не разбрасывать вещи, где попало» тормозит развитие творческого потенциала малыша, угнетает его исследовательскую активность. Ребенок развивается по вселенскому, космическому закону: вначале его мир – это первобытный хаос, который он затем начинает упорядочивать.

Бесспорно, в этой теории есть доля истины. Ваш взрослый порядок, когда все «по полочкам», малышу действительно не нужен и не интересен. В таком упорядоченном извне мире не остается пространства для творчества. Но возникает вопрос: как совместить потребность юного творца в первобытном хаосе с потребностью родителей все-таки где-то жить?

Приходится искать компромиссы. В идеале, у ребенка должна быть отдельная комната, в которой он устраивает всё, как ему нужно – хаос, так хаос, – и пространство для творчества не ограничено ничем, кроме соображений безопасности. В реальной жизни отдельная детская – роскошь, доступная далеко не всем, поэтому остается лишь каким-то образом делить ту территорию, что имеется в наличии. Скажем, повсюду на обоях рисовать нельзя, но в определенном месте на стене висит большой лист ватмана – специально для упражнений в настенной росписи. Игрушки, рассыпанные по всей комнате, хотя бы к вечеру должны быть убраны, но под столом устроен «домик», и там маленький хозяин может убирать только то, что считает нужным. В детском саду, скорее всего, не будет и компромиссов. Детей много, игрушек много и их нужно беречь, а находиться в условиях хаоса, учиненного 15-20 творцами, очень сложно, да и не стоит забывать о безопасности! Наконец 3-4 года – это тот возраст, когда ребенку уже и в самом деле пора переходить к «упорядочиванию», в противном случае он вырастет не только художественно одаренной личностью, но и банальным неряхой. Так что вопрос об уборке рано или поздно возникает. И, если вы хотите помочь своему крохе, начинайте... играть! Да, именно играть, а не наказывать, требовать, приказывать, ругать или уговаривать. Играть можно в погрузчики, краны, снегоуборочные машины, эвакуаторы. Можно играть в сбор ягод (грибов, цветов и т.д.), подбирая с малышом рассыпанную по полу мелочевку. Можно соревноваться – кто быстрее уберет свою часть игрушек. Можно придумать еще сотню способов превратить уборку в удовольствие. Главное, чтобы вы всегда вели себя последовательно. Нельзя приучать малыша к уборке время от времени (вчера убирал, а сегодня, так и быть, я сама, а завтра вообще оставим все, как есть). Если уж Вы решили вырабатывать полезные привычки, не отказывайтесь от своего намерения. Ребенок, конечно, будет играть, но постепенно привыкнет к правилу: перед сном (или перед обедом или прогулкой) игрушки отправляются на полки, в ящики и прочие свои «домики».