

День Народження – найкраще свято!



Якщо дитині 2-3 роки, вона ще навряд чи пам'ятає дату свого народження. Такого малюка треба готувати до свята: за тиждень-другий розповісти йому про день народження, пояснити, хто такі гості, чому дарують подарунки, навіщо прибирають квартиру тощо.

Як бути, якщо дитина 4-6 років хоче бачити на дні народження друга зі свого двору чи з дитячого садка, а ви навіть не знайомі з його батьками? Не робіть з цього проблеми - дитячі свята можна проводити і без участі малознайомих дорослих. Малюка приведуть, він залишиться на святі свого друга, а далі за ним зайдуть його батьки. Нехай запрошує малюк, нехай він відчує самотійність.

У всіх приготуваннях дитина повинна стати вам помічником, хоча ця "допомога" вимагає від вас терпіння і вигадки. Щоб свято запам'яталося не тільки іменинникові, але і його гостям, для них потрібно приготувати або купити сувеніри. Книжечки, недорогі іграшки, солодощі, красиво загорнуті у кольоровий або блискучий папір допоможуть їм зберегти пам'ять про день народження вашого сина чи дочки.

Слід подбати і про призи для конкурсів - в їх придбанні теж повинна приймати участь дитина. Нехай вона проявить добру волю і благородство, вибираючи в магазині іграшки не для себе. Це для неї не таке вже легке випробування, але з виховної точки зору його не можна переоцінити. Звичайно, треба зробити так, щоб весь "урожай" призів не дістався одному-двом дітям, інакше на душі у інших маленьких гостей може залишитися не радість, а образа.

Разом з сином або дочкою можна зробити і запрошення: навіть малюкові цілком під силу приклеїти на листівку-саморобку аплікацію - квітку, метелика, сонечко.

Всі ці приготування не пройдуть дарма. З наближенням свята дитина все більше відчуває свою значимість. Звичайно, їй треба пояснити, що таке "господар будинку". Тоді у вас з'явиться більше шансів уникнути сліз образи, якщо увага дістанеться не тільки іменинникові, як він звик, а "солістам" на концерті, переможцям конкурсів, вікторин, інших ігор.

Діти дошкільного віку цілком можуть підготувати вірші, пісеньки, а то й танець, треба лише допомогти їм. Перш за все попередити заздалегідь маленьких гостей про цей концерт: нехай подумують разом з батьками про свій виступ на святі. Заохочувальними призами на концерті можуть стати олівці, перекладні картинки, листівки.

Загальні поради щодо вашої поведінки



Не кричіть на дитину. Ви ж хочете навчити її самоконтролю. Але як це зможе зробити дорослий, який нездатний контролювати самого себе. Говоріть твердо, але спокійно.

Дайте дитині час перебудуватися.

Багато хто з дошкільнят не може відразу перейти з одного виду діяльності до іншого. Попередьте малого заздалегідь, що має відбуватися далі і як йому підготуватись.

Ваші накази дитині щодо того, як їй слід чинити, мають бути короткими. Не давайте кілька вказівок водночас. Не використовуйте запитальну форму – це створюватиме враження, що можливий вибір.

Перш, ніж звертатися до сина чи доньки, переконайтеся, що вас слухають. Малі можуть так захопитися грою чи якоюсь справою, що просто не сприймають геть нічого.

Ставтесь до проблеми серйозно. Активним, допитливим дітям потрібне постійне керівництво. Ви маєте сформулювати і повідомити правила. Відступ від цих найважливіших правил тягне за собою неминуче покарання. Якщо ви прагнете, щоб ваша дитина і ваша оселя були у безпеці, маєте діяти твердо і відповідально.

Дотримуйтесь режиму. Діти почуваються краще й спокійніше, коли їхнє життя впорядковане й передбачуване. Але, якщо інертній дитині часом корисні деякі відступи від правил, то для дитини активної, жорстокий режим – безумовне благо.

Уникайте всього, що відвертає увагу. Не вмикайте телевізор, коли дитина грається, чи малює. Не тримайте на столі іграшки й книжки, коли вона їсть.

Не напружуйтесь. Поміркуйте: а чи не забагато вимагаєте від свого малюка? Часто, кращий спосіб змінити його поведінку – змінити свою власну.

Здоровий спосіб життя дітей дошкільного віку

Дошкільний вік ваших дітей – це важливий період для виховання й розвитку тих умінь і навичок, які слугуватимуть їх здоров'ю все життя. І не менш важливий період для закладання підвалин міцного здоров'я, здорової психіки, моральної стійкості, гармонійного розвитку, уміння і потреби саморозвитку. Дитині необхідні розумні правила і обмеження, які поступово з'являються в їхньому житті. Соціальне спілкування, їх розвиток неможливі без передачі їм батьківських знань. Саме батьки закладають основи життєвої компетентності своєї дитини, допомагають своїм дітям опанувати складну науку життя.

Здоровий спосіб життя для дітей дошкільного віку визначається такими параметрами:

- дотримання режиму дня;
- належне оволодіння культурно-гігієнічними навичками;
- раціональне харчування та культура споживання їжі;
- дотримання рухового і повітряного режимів;
- режим активної діяльності та відпочинку;
- профілактичні заходи для збереження здоров'я;
- духовний розвиток і гармонійні стосунки з довкіллям та із самим собою;
- душевний комфорт і психологічна рівновага.

Здоровий спосіб життя – це сформованість психологічної установки на збереження, зміцнення та примноження власного здоров'я та здоров'я оточуючих, активна діяльність індивіда в цьому напрямку.

Здоровий спосіб життя – не просто сума засвоєних знань, а стиль життя, адекватна поведінка у різноманітних ситуація. Навчити дитину змалечку берегти своє здоров'я, виховати у дитини прагнення бути здоровим, дорожити здоров'ям та цінувати його - **завдання батьків.**

БАТЬКИ - ПРИКЛАД ДЛЯ ДІТЕЙ.

- ✚ Будьте гарним прикладом для своїх дітей у ставленні до власного здоров'я.
 - ✚ Ведіть здоровий спосіб життя.
 - ✚ Займайтесь фізичною культурою, виконуйте вранці вправи ранкової гімнастики. Виробляйте сталу звичку та потребу в цьому.
 - ✚ Практикуйте вдома певну систему оздоровлення всіх членів родини, в тому числі й дитини.
 - ✚ Налагодіть у сім'ї активно-динамічний відпочинок.
 - ✚ Організуйте сімейні прогулянки на природу, щоб змалечку привити дітям бережливе ставлення до навколишнього середовища.
 - ✚ Пам'ятайте, що здоровий спосіб життя – це правильно організована діяльність, сприятливі умови побуту, активний відпочинок і здоровий мікроклімат у родині.
 - ✚ Не паліть і не пийте спиртних напоїв у присутності дітей.
- Пам'ятайте!** Діти схильні імітувати ваші дії в дитячому садку.
- ✚ Впроваджуйте різноманітні форми роботи з валеологічного виховання, спрямовані на формування в дітей уявлень про правила безпечної поведінки під час ігор, про можливості людського організму, про користь рухової активності, здоровий спосіб життя.
 - ✚ Застосовуйте вдома різні профілактично - корекційні вправи з олівцями, скакалками та іншими підручними предметами.
 - ✚ Привчайте дітей щоденно піклуватися про своє здоров'я:
 - виконувати різні фізичні вправи;
 - правильно харчуватись;
 - загартовуватись;
 - спілкуватися з друзями;
 - дотримуватись особистої гігієни;
 - дотримуватись режиму дня;
 - знаходити час для розваг на свіжому повітрі, дивитися цікаві телепередачі, користуватися бібліотекою і т. д.



Мистецтво у вихованні та при покаранні.



- ❖ Ваша дитина ні в якому разі не завинила перед вами: ні в тому, що у вас з'явилися додаткові труднощі, ні в тому, що вона не надала вам бажаного щастя, ні в тому, що якимсь чином не виправдала ваших на неї сподівань. І ви не маєте ніякого права вимагати, щоб вона розв'язала вам ці проблеми.
- ❖ Ваша дитина – це не річ і не ваша власність, а цілком самостійна людина і вирішувати на свій розсуд, а тим більше ламати її долю ви не маєте жодного права. Ви повинні тільки допомагати своїй дитині обрати життєвий шлях, опираючись на її інтереси та здібності, створивши відповідні умови для їх реалізації.
- ❖ Ваша дитина не буде завжди слухняною та милою, її капризи і упертість, це неминучий факт характеру.
- ❖ У багатьох витівках та капризах малюка винні самі ви, так як не зрозуміли його і не бажали сприймати таким як він є.
- ❖ Ви завжди повинні вірити в краще, що є у вашій дитині, бачити це краще, та бути впевненим, що воно рано чи пізно обов'язково виявиться.

Аналізуючи методи виховання, та обираючи покарання – подумайте: задля чого?

Настанови для батьків, щодо застосування покарань

1. Покарання ніколи не повинно зашкоджувати здоров'ю дитини – ні психічному, а ні фізичному.
2. Якщо ви сумніваєтесь, щодо покарання – не карайте. Не повинно бути жодних покарань з метою профілактики.
3. Одне покарання – за один раз. Ніколи не треба позбавляти дитину заслуженої нагороди або похвали.
4. Карати за провину, термін давності якої давно минув не слід. Краще зовсім не карати, а ніж карати пізніше.
5. Після покарання – обов'язково пробачте.
6. Дитина не повинна боятися покарань.

Сім помилок батьків



Побутові погрози

"Якщо не прибереш у кімнаті, залишишся без ласощів", "Роби так, як я сказав. Не став зайвих запитань, бо не пущу на вулицю".

Цим висловам, які злітають з вуст батьків повсякчас, часто не надається ніякого значення. Але ж дитина, запевняємо вас, сприймає все набагато складніше. Такі погрози викликають в неї не лише страх, а й почуття ворожості, прихований негативізм щодо батьків.

Авторитарні накази

"Якщо тобі це говорить батько, ти маєш слухатися", "Я тобі забороняю товаришувати з...", "Я — мати, тож краще знаю, що для тебе добре, а що — ні."

Такі репліки є виявленням прагнення підкорити собі іншу людину. Це призводить до порушення в родині атмосфери рівноправності. Дитина затамовує образу: "Ось виросту, побачимо, хто сильніший", — думає вона.

Критика "глухого кута"

"Ти абсолютно не привчений працювати", "Ти такий лінивий, як і твій батько", "Учу тебе вчу, а все марно".

Такі зауваження заганяють дитину у глухий кут, не залишаючи їй жодної надії на виправлення, тим більше, коли її обвинувачують у тому, що не залежить від неї. Результат? Дитина, почуваячись позбавленою батьківської любові та підтримки, відчужується, стає замкненою, неговіркою.

Образливі прізвиська

"Ти поводишся, як упертий віслук", "Таке може сказати лише повний дурень", "І в кого ти такий йолоп уродився?"

Образливі прізвиська знижують самооцінку дитини, а до того ж закріплюють у її свідомості модель спілкування з іншими людьми у формі приниження.

Невмотивований допит

"Ну то скільки часу у тебе на це пішло?", "І чого це ти так запізнився?", "І чим ти тут так довго займаєшся?".

Іноді батьки приділяють надто багато уваги з'ясуванню неістотних деталей у поведінці дитини. Малюк розцінює це як прояв недовіри до себе. В результаті може з'явитися стійкий страх перед дорослими, що змусить дитину в майбутньому приховувати від батьків своє особисте життя.

Безапеляційні твердження

"Ти так робиш мені на зло, я знаю", "Ти просто жадібний, я вже зрозуміла", "Можеш не виправдовуватися, я знаю наперед, що ти скажеш".

Такі твердження надзвичайно болючі для малюка і руйнівні для його психічного здоров'я. Небажання дорослого розібратися в діях дитини зводить між ними стіну, яка згодом ставатиме дедалі вищою.

Несвоєчасні поради

"Якби ти тоді зробила так, як я тобі радила, нічого б не трапилося. А тепер маєш собі проблему", "Якби в тебе на столі був лад, ти б зараз не переживав, що загубився твій малюнок", "Навіщо ти так переймаєшся? То все дурниці. Ось коли виростеш, зрозумієш: не варто через це плакати".

Такі поради абсолютно недоречні тоді, коли дитині потрібно, щоб її просто вислухали, поспівчували, допомогли. Іншого разу вона не захоче з вами ділитися нічим — ні горем, ні радістю.

Радимо батькам час від часу аналізувати те, що говорите дитині протягом дня. У спокійній обстановці, коли ви вже нікуди не поспішаєте і ніщо вже вас не дратує, деякі ваші слова здаватимуться вам самим жахливими, неприпустимими для батьків.





Чи варто дитину ставити в куток?

Стояти в кутку - принизливо!

Ставити в кут - це приниження, та й незрозуміло, чого ви хочете від дитини, яка стоїть у кутку. Вона постоїть, вийде і почне хуліганити з новою силою... Бити й кричати - це взагалі не варіанти. Мудрі батьки завжди знайдуть інший спосіб впоратися з малюком. Найдієвіший спосіб покарання - "крісло роздумів", в "кріслі роздумів" дитина думає, ви з ним обговорюєте ситуацію і досягаєте мети - щоб малюк не здійснював вчинки бездумно.

Батьки, не робіть так!!!

- 1. Не принижуйте дитину, не обзивайте її:** "ось який ти незграбний, ти завжди все псуєш, все ламаєш". Адже ви караєте малюка за щось конкретне, от і говорите про певний вчинок. Принижуючи, ви лише знижуєте самооцінку малюка і налаштуєте вороже.
- 2. Не потрібно самостверджуватися** "я ж казала, розіб'ється, а ти не слухав!". Це принизливо і викликає бажання зробити що-небудь вам на зло.
- 3. Дитині потрібно пояснити, що його вчинок поганий.** А батьки частенько не виправляють малюка, а навпаки фіксують на пустощі. "Ти навіщо кішку за хвіст смикнув? Ось давай я тебе за вухо смикну! Боляче? Тепер ти зрозумієш, як кішці боляче і більше не будеш її смикати!" Дитина миттєво вступає в конфронтацію і йде в наступ: "Не буду, - кажеш, - ще й як буду!"
- 4. Ніколи не карайте малюка, якщо він хворіє,** якщо він тільки що прокинувся, якщо він їсть. В цей час дитина знаходиться в іншому стані, вона не сприйме ваші слова, покарання не подіє.
- 5. Не кричіть.** Криками ви лише показуєте своє безсилля. Кричите - значить, не можете знайти іншого способу змусити вас вислухати. Значить, ви слабкі та програєте. Крім того, якщо з будь-якого приводу кричати, дитина просто перестане звертати на вас увагу.
- 6. Не бийте.** По-перше, так ви покажете, що іншими способами впоратися з дитиною не можете. По-друге, це викликає відповідну реакцію. Дитина подумає, що це єдиний спосіб вирішувати проблеми, і буде всіх, хто слабший, бити.
- 7. Не сперечайтесь при дитині** - карати чи не карати. Коли тато говорить "покарати", а мама - "помилувати", дитина розуміє, що покарання буде несправедливим, адже хтось на його боці. Ваш авторитет опиниться під загрозою.
- 8. Ніколи, не порівнюйте її з іншими дітьми,** караючи або вказуючи дитині на провини: "ось твій брат так не зробив би", "а наша сусідка Оленка ніколи на шпалерах не малює". Такі порівняння приведуть тільки до одного - негативу по відношенню до брата і Оленки.