"DIETCKIII CAJI - IIILAHIETA DIETCTBA"

информационно-познавательная газета



МАРЛІ 2023 года



25 MAPTA

"Час Земли" - это глобальная инициатива, которая призывает людей со всего мира выключить свет и другие электрические приборы на один час в знак поддержки борьбы с изменением климата и защиты нашей планеты.

Эта акция проводится ежегодно в последнюю субботу марта с 20:30 до 21:30.



Читайте в номере:

- «Чем занять ребёнка на прогулке весной?»
- «Трудное поведение детей»
- «Ребёнок грызёт ногти»



«Чем занять ребёнка на прогулке весной?»

Материал подготовила: воспитатель Васильева А.Ю.

Вот и закончилась зима со своими морозами и холодами, наступила долгожданная весна и всё изменилось:горячее солнце отогревает город, журчат весёлые ручейки. Само сердце радуется вместе с природой. Это чувство знакомо всем нам, и так хочется разделить его с самым дорогим человекомсвоим ребёнком.

Весной происходит очень много интересных изменений в природе, и будет очень полезно, если вы покажите их малышу. Остановитесь, взгляните на то, что окружает вас повсюду, и фантазия сама подскажет, как стать участником всеобщей радостной суеты. Куда посмотреть, что поднять, к чему прислушаться. Это разовьёт в нём любознательность, фантазию, и любовь к природе.



<u>Чем же занять ребенка на</u> прогулке весной?

1. «Посчитай птиц». Весной природа оживает. И даже если листочки еще не успели появиться на свет, то птицы уже начали радоваться теплу и запахам, которыми богат весенний воздух. С ребенком, который умеет считать, можно поиграть в такую игру: кто заметит больше птиц за время прогулки. Закончить игру можно

следующим образом: покормите птиц пшеном или специальным кормом.

- 2. «Шаги лилипута». В эту игру хорошо играть нескольким детям или всей семьёй. Выберите цель и наметьте линию старта. Пусть играющие посоревнуются: кто быстрее пройдет дистанцию лилипутскими шагами (это такие шаги, когда нога при шаге ставится впритык к другой ноге). «Гигантские шаги». Смысл игры такой же. Однако теперь ребенок должен расставлять ноги так широко, как он только может (взрослые же, могут слегка поддаться...).
- 3. «Пускаем солнечных зайчиков». Если погода солнечная, не забудьте прихватить с собой зеркальце. Малыш будет рад сделать день еще более солнечным, пуская солнечные блики на дома и деревья. Выберите какуюнибудь отдаленную цель и потренируйтесь, кто сможет запустить зайчика так далеко.
- **4. «Пускаемся в плавание по луже».** Смастерите дома или прямо на прогулке кораблики, а затем запускайте их в ближайшей луже.
- **5.** «Пускаем пузыри ... в плавание!» Пускать в плавание по лужам можно не только кораблики, но и мыльные пузыри. На воде они будут держаться дольше и переливаться всеми красками. Наблюдение за такими пловцами сплошное удовольствие.
- **6. «Ищем первые признаки весны».** Вооружитесь фотоаппаратом и отправляйтесь на поиски весны. Первые набухшие почки, оживленные пташки все это первые знаки того, что весна уже близко.
- 7. «Рисуем на асфальте». Если асфальт сухой, самое время достать цветные мелки и нарисовать приглашение весне: солнышко, цветы и травку. Возможно, это ускорит приход тепла!
- 8. «Охота за словами и буквами». Если ребенок знает буквы, можно поиграть в игру, где ребенок и взрослый ищут вокруг предметы, которые начинаются на выбранную букву. Можно выбрать разные буквы. Например, Вы

ищите слова на букву «а», а ребенок – на букву «м». Кто найдет больше предметов?

- 9. «Развиваем скорость и координацию». Эта игра очень известна. Правила просты: дети становятся между двумя ведущими, их цель выбить игроков из центра с помощью мяча. Мяч лучше всего брать надувной, чтобы не повредить детей. Берите мяч побольше, тогда задача малышей существенно усложнится, а риск травм уменьшится.
- 10. «Развиваем координацию». Участники становятся напротив ведущего. Игра очень простая. Все дети, должны показать движения, обратные тем, что показывает ведущий. Например, если ведущий опускает руки, малыши должны их поднять, если ведущий приседает, дети должны подпрыгнуть и т.д. Если малыш ошибся три раза, он выбывает. Победителем становится тот, кто выдержит дольше всех.
- 11. «Развиваем равновесие». Для этого упражнения нужно поставить двух детей напротив друг друга на расстоянии 2-3 детских шагов. По сигналу, один стоя на одной ноге, вытянув ладони должен ударить по ладоням другого малыша. Суть игры вывести из равновесия соперника. Тот, кто первый коснётся земли проигрывает.
- 12. «Развиваем скорость движения». Для этой игры Вам нужны мяч и мел. На асфальте нарисуйте круг диаметром примерно в 2 метра и обозначьте направления движения. Ребенок встает в центр и бьет мячом об землю, после он убегает по заданному направлению. Пока мячик делает 3 удара, малыш должен бежать. Выигрывает тот, кто дальше убежит. Это игра является групповой, но и может быть одиночной.



Материал подготовила: педагог-психолог Травкина О.С.

Трудное поведение ребенка нельзя сразу списывать на его характер и темперамент. Причина может заключаться в том, что неудовлетворена одна из главных потребностей ребёнка - это потребность быть значимым, чувствовать себя нужным. Ребёнок всеми силами будет стремится привлечь к себе внимание.

Четыре способа, чтобы реализовать потребность в значимости

- 1. Привлечение внимания. Чтобы получить дополнительное внимание от родителей ребёнок будет делать то, на что они особенно остро реагируют.
- 2. Борьба за власть. Поведение ребёнка будет выражаться в том, что он будет дерзить, спорить, проявлять упрямство, стараться подчинить себе взрослого.
- 3. Проявление мести. Выражается в сильных негативных эмоциях—злость, стремление отомстить. Ребёнок может угрожать, что сделает что-то плохое, поведение ребёнка будет носить демонстративный характер.
- 4. Проявление несостоятельности. Ребёнок становится пассивным. Если ребёнок убедит взрослых в том, что он ничего не может, то тогда к нему будут предъявляться меньше требований, и тогда он избежит возможных неудач.



Как помочь ребёнку почувствовать себя значимым в семье?

- 1. Хвалите ребенка. Подкрепляйте желательные действия своим вниманием.
- 2. Дайте почувствовать свой статус. Включите в обязанность ребенка по согласованию с ним важное для него задание.
- 3. При конфликте старайтесь избегать бурных реакций. Лучше всего возьмите паузу, постарайтесь остыть и принять решение в спокойном состоянии.
- 4. Повышайте самооценку ребёнку. Говорите, что если ребёнок будет прикладывать усилия, то с каждым разом у него будет получаться всё лучше и лучше. 5. Чаще просите ребёнка о помощи, чтобы он почувствовал, что тоже может вносить свой вклад и в нём нуждаются





Материал подготовила: мед.сестра Сергеева Т.Ю.

Нередко мама не может спокойно на это смотреть: ее бесит, что ребенок не может контролировать себя, она не знает, как сделать, чтобы он перестал грызть ногти, она чувствует себя плохой матерью и так далее.

Но мы должны на эту ситуацию посмотреть иначе: психика ребенка раньше могла нормально «стоять на двух ногах», и вдруг ребенок начал грызть ногти - эта привычка для психики ребенка как «костыль». Что-то произошло, и теперь ребенок поддерживает свое психическое состояние в более-менее нормальном состоянии благодаря этой привычке грызть ногти.

Эта проблема случается в том или ином возрасте чуть ли не в каждой семье. У кого-то это проходит быстрее, у других затягивается на годы. Чтобы эта привычка не стала «хронической», необходимо разобраться, почему ребенок грызет ногти — и постараться решить проблему.

Почему ребенок грызет ногти?

Причины могут быть самые разнообразные. Иногда это действительно просто привычка, а иногда — имеет место серьезная психологическая проблема.

- высокая тревожность.
- переутомление.
- стресс (например, появление в семье другого ребенка, адаптация к детскому саду, переезд, развод родителей и так далее).
- резкое прерывание грудного вскармливания.
- аутоагрессия (например, ребенок злится на папу, но выражать негативные эмоции в отношении отца нельзя, поэтому он направляет агрессию на самого себя)
- ломаются ногти, мешают заусеницы и кутикулы.
- малыш просто повторяет за кем-то.
- ребенку нечем заняться, например, во время просмотра телевизора.

!!! Если привычка появилась недавно, чтобы найти причину, удобно фиксировать в тетрадку или дневник, в какой момент ребенок начинает грызть ногти: когда вы крикнули на него, когда он ложится спать, когда смотрит телевизор... Так проще будет установить причинно-следственную связь и решить проблему.



Как отучить ребенка грызть ногти

- Чаще всего родители начинают раздражаться, от того, что ребенок грызет ногти, начинают кричать, ругать, и даже бить, убирают руки, говорят «Чтобы я этого не видела!», и тем самым дают понять: «Делай, но не при мне, потому что меня это раздражает». Но задача родителей заключается не только в том, чтобы избавить ребенка от этой привычки, но в первую очередь – найти причину, из-за которой психике ребенка понадобился этот «костыль» в виде грызения ногтей. Самое главное — не упускать ни дня. Увидели, что ребенок грызет ногти, и сразу начинаем действовать. Убираем ручки, говорим с ребенком, напоминаем — все нежным голосом, спокойным тоном.

Исключаем стресс

Проанализируйте, когда ребенок начал грызть ногти, что этому предшествовало? Возможно, недавно у него появилась сестра или брат, и теперь внимание уделяется не только ему. Или родители ругаются между собой, но при этом ребенок все слышит и не может не переживать.

- Необходимо найти и исключить стресс из жизни ребенка или максимально ограничить стрессовые ситуации, Конечно, в некоторых случаях исключить фактор нельзя: например, если семья переехала в другой город или новую квартиру или в семье родился малыш — тогда нужно разговаривать с ребенком, объяснить,

что происходит и почему это — нормально, успокоить его. Больше обнимайте ребенка, ласкайте его, говорите ему слова поддержки и любви.

Договоритесь с ребенком

- Бывает такое, что когда-то ребенок пережил стресс, который он «загрыз» и справился, благодаря этому. Стресс ушел, а привычка осталась. И если мы имеем дело именно с привычкой, то справиться с ней можно, договорившись с ребенком. Говорите малышу: «если я смогу один раз постричь все 10 твоих ногтей, то мы идем в магазин, и я тебе куплю, что хочешь». Или, например, пообещайте пойти в бассейн или что-то другое. Обязательно добавьте, что это произойдет непременно, независимо, будет это через неделю или через 2 месяца. Позже можно добавить новое условие: «если продержишься три дня без грызения ногтей, пойдем с тобой в наше любимое кафе (другой вариант на ваше усмотрение)».

Конечно, ребенок поначалу может не сдержаться и «сорвать сделку». Главное, по словам нашего эксперта, нельзя пристыжать ребенка или отчитывать его, а успокойте: «все в силе, как только я смогу постричь все 10 твоих ногтей, я исполню свое обещание».

Через игру

Полезна психологическая разгрузка. Это может быть как обычный «Лего», или другой конструктор, так и прочие игры, в которых вы сами можете проявить фантазию. Вот лишь несколько примеров от нашего эксперта.

С песком:

закапывайте руку в песок, и осторожно откапывайте, чтобы не дотронуться, а если коснулись руки – то рука резко поднимается из песка.

«Волшебные перчатки»: берем латексные перчатки и насыпаем в них разные крупы, горох, сахар, соль, крахмал и так далее, завязываем и даем ребенку играть. Важно: перчатки не должны быть в свободном доступе, раз в день доставайте их и давайте ребенку играть.

Дергаем!:

нарезаем полоски из бумажного скотча, которые можно наклеить на дверь, стол или специальную игровую доску и предложите ребенку сдирать эти полоски. - Нередко дети не просто грызут ногти, а еще сдирают их, поэтому полезно предложить ребенку альтернативу, чтоб он мог

переключиться с вредной привычки. А еще можно рассказать ребенку терапевтическую сказку на эту тему, обязательно со счастливым концом.

Занять руки

Сделайте несколько корзин или коробок с различными сенсорными игрушками и разложите их по всему дому. Что-то из этого обязательно берите с собой на прогулку, в поездку или в гости. Это может быть: су-джок,сквиши, различные мячики, эспандеры, кубики-антистресс, бусы — что угодно, чем ребенок может занять руки и потеребить, когда ему хочется погрызть ногти.

Наладить режим дня

Для психики ребенка не только какая-то критическая ситуация может стать стрессом, но нерациональный режим - Проанализируйте режим дня вашего чада. Возможно, стоит уменьшить нагрузку на ребенка, например, сократить количество дополнительных секций, занятий. Исключите просмотр телевизора и гаджетов. Это все-таки большая нагрузка для нервной системы ребенка, вместо мультиков лучше добавить больше прогулок, физической активности, игр.

Массаж

Конечно, с малышом, которому нет и 2 лет, не договоришься — у них лобные доли только развиваются, поэтому здесь к решению проблемы нужно подходить иначе.

- Если родитель видит, что малыш берет ручки в рот, нужно руки убирать и начинать массировать с хорошим нажимом, чтобы импульс распределять по всему телу. Можно использовать широкую кисточку или маленькую машинку. Подберите и другие способы, чтобы отвлечь ребенка.

Если реагировать на это регулярно, проблема исчезнет.