

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

комбинированного вида Детский сад №13 «Звездочка» города Бирска муниципального района Бирский район

Республики Башкортостан

 ***«Утреннее пробуждение»***

*Вопрос:  «Каждое утро я выдерживаю небольшое сражение в собственном доме. Ребенок не хочет вставать, отказывается одеваться, просит еще минуточку полежать и т. д. Он так долго собирается, что приходится постоянно его подгонять. К тому времени, когда мы выходим из дома, я чувствую себя усталой и раздраженной. Есть ли выход из подобной ситуации»*

    *Ответ:* Утро — самое сложное и трудное для ребенка время, требующее от взрослых особенно бережного отношения и внимания. Многие дети и родители начинают утро со своеобразного поединка, потому что не имеют времени для составления элементарного распорядка дня и не прибегают к помощи нескольких приемов, которыми я хочу с вами поделиться:

* Составьте распорядок дня и соблюдайте его! Уже через несколько дней утро перестанет приносить вам неприятности. Наберитесь терпения и первые две недели вставайте на 5-10 минут раньше необходимого времени. Потом вы отработаете ритуал пробуждения до автоматизма, и этот запас времени вам уже будет не нужен. Купите будильник для ребенка и научите им пользоваться! Мелодия должна быть приятной и бодрой.
* Измените атмосферу пробуждения. Сделайте его радостным, заражайте детей оптимизмом. Включите яркий свет, радиоприемник, ходите по квартире, напевая бодрую мелодию.
* В спокойной обстановке обсудите с детьми те действия, которые им нужно выполнять каждое утро. Составьте схему или таблицу сборов. Используйте эту таблицу как напоминание для ребенка.
* 0чень полезно, если утреннее расписание ребенка будет включать небольшую работу по дому, что-нибудь нужное для всей семьи. Принести почту, накрыть на стол, полить цветы, насыпать корм кошке, покормить рыбок, порезать хлеб и т. д.
* Не стоит лишний раз подгонять ребенка. Вместо этого сообщите ему, сколько сейчас времени и когда он должен быть готов. «Сейчас 7.40, через десять минут ты должен закончить завтрак и идти одеваться».



* Установите срок для выполнения какого-нибудь промежуточного этапа сборов. Это может быть, например, завтрак в 8.00. Чтобы показать ребенку, что он еще не выполнил того, что нужно сделать до завтрака, используйте прием невербального напоминания — переверните тарелку, уберите прибор со стола, выключите телевизор и т. д.
* Постарайтесь как можно больше делать не утром, а вечером. Допустим, приготовить одежду, собрать портфель и убраться в комнате — лучше с вечера, тогда утром останется время на спокойное пробуждение.
* *Никогда не делайте за ребенка то, что он может сделать сам! Научите его, а не показывайте, как это умеете делать вы. Есть большой соблазн для взрослых: быстро собрать портфель, надеть одежду, обуть, причесать, накормить и вытолкнуть за дверь. Но важен не результат, а опыт, который получает ребенок. Потратьте на выработку самостоятельности 15 минут в день, и вы получите результат длиною в жизнь.*

     Бывают обстоятельства, когда родители действительно вынуждены одевать ребенка, чтобы не опоздать на работу, в детский сад или в школу. Это вполне приемлемо, если вы проспали и действительно опаздываете. Однако подобные обстоятельства должны являться исключением, но ни в коем случае не правилом.

***Не забывайте говорить друг другу: «Доброе утро!»***

*Составитель: Гильмиярова Р.Р.*



***«Как отучить ребенка грызть ногти»***

*Вопрос:* *«У меня такой вопрос. Моей дочери 3 года. Во время просмотра телевизора, вне зависимости от того, что она смотрит, она постоянно грызет ногти. Замечания ей делать бесполезно; о красоте ухоженных рук тоже говорила ей, красила ей ногти бесцветным лаком, но все бесполезно. Не знаю, что и делать. Может быть, вы посоветуете, как избавиться от этой привычки ?»*

      *Ответ:* Привычка грызть ногти очень распространена, причем не только среди детей, но и среди взрослых. Приблизительно около 1/3 детей в возрасте от 7 до 10 лет и ровно половина подростков грызут ногти. Принято считать, что причина возникновения данной дурной привычки — стресс. Часто дети грызут ногти, теребят волосы, дергают себя за ресницы или кусают губы, пытаясь снять нервное напряжение. В коем случае нельзя бить ребенка по рукам! Определите первоначальную причину возникновения стресса и попытайтесь ее устранить. Чаще гуляйте, посещайте бассейн, уделите время здоровью и правильному питанию ребенка. Выявите ситуацию, которая провоцирует эту вредную привычку, и постарайтесь либо устранить ее, либо изменить. Можно уменьшить время сидения ребенка перед телевизором, заменить просмотр телепередач походом в кино и т. д. *Главное — изменяйте ситуацию, а не поведение ребенка.*

     Попробуйте заменить привычку грызть ногти другой привычкой. Предложите ребенку во время просмотра телепередачи заниматься еще какой-нибудь деятельностью, например, вязать, рисовать, перебирать крупу, на худой конец, грызть семечки. *Главное — руки должны быть заняты.*

     Если ребенок забылся и снова грызет ногти — не ругайте его! Спокойным и ласковым голосом сделайте замечание, положите руку на ладонь, похлопайте по плечу. Можно покрывать ногти специальным покрытием с горьким привкусом, которое выпускают для тех, кто грызет ногти. Приобрести этот лак можно в аптеках.

***«Привычка есть привычка, ее не выбросишь за окошко, а можно только вежливенько, со ступеньки на ступеньку, свести с лестницы». Марк Твен***

***Составитель: Гильмиярова Р.Р.***

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

комбинированного вида Детский сад №13 «Звездочка» города Бирска муниципального района Бирский район

Республики Башкортостан