***Консультации для родителей***

***на тему:***

1. ***«Семейная прогулка».***

Прежде всего, оговоримся, что под прогулками мы будем подразумевать не просто гуляние, пребывание на воздухе детей во дворе, в саду или на площадке, а выход с детьми за пределы своего двора, района, города со специальными педагогическими целями.

Кому не известна большая склонность ребенка к путешествиям, туризму? Сколько просьб пойти куда-нибудь погулять вы постоянно слышите от детей! С каким удовольствием собирается в поход ваш сын или дочь. Много радости доставляет детям прогулки, проводимые совместно с родителями и старшими в семье!

Стремление детей к путешествиям надо всемерно поощрять. Оздоровительное, воспитательное, образовательное значение семейных прогулок может быть огромным, если только их правильно организовать и проводить. В этом случае прогулки могут содействовать укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию детей, приучать ребят наиболее целесообразно и экономно применять навыки в ходьбе, беге, прыжках в различных условиях; воспитывать ловкость, выносливость, быструю ориентировку, уверенность в своих силах и т.д.

На прогулках дети ближе знакомятся с жизнью своего города, с достопримечательностями района, памятниками. Дети учатся видеть и оценивать по достоинству красоту родной природы, наблюдают явления, происходящие в ней.

Прогулки в черте города полезно связывать с посещением ближайшего парка или стадиона, где дети могут наблюдать спортивные соревнования спортсменов.

Во время прогулок и походов за город желательно проводить с детьми игры и упражнения на местности. В такие упражнения входят задания на наблюдательность, слух, внимание, выдержку.

Недолговременные пешеходные прогулки с детьми, не требуют особых приготовлений и не нуждаются в специальных разъяснениях по их проведению. Более длительные и сложные требуют о родителей некоторых знаний, соблюдения определенных правил.

Прогулки можно проводить только со здоровыми, хорошо себя чувствующими детьми. Недомогание, головная боль, сильный насморк являются противопоказаниями к тому, чтобы брать такого ребенка на прогулку.

Нельзя допускать, чтобы дети переутомлялись. Если ребенок почувствует легкую, приятную усталость- не страшно. Она быстро и без последствий пройдет. Но такие признаки, как побледнение, вялость, общее недомогание, головная боль, бессонница, говорят о перегрузке детей.

Следую за взрослыми, дети иногда переоценивают свои силы и очень быстро переутомляются. Поэтому надо внимательно наблюдать за состоянием юных путешественников.

Каждое такое путешествие принесет пользу для здоровья, укрепит физические силы детей, если конечно, будут правильно организованы активные движения, использованы различные способы передвижения, закаливающие влияние естественных факторов природы (солнечных лучей, воздуха и воды).

Необходимо стремиться, чтобы даже небольшая прогулка была содержательной: чему-то учила ребят, в чем-то оказывала свое воспитывающее воздействие.

 2. «Детская истерика. Что делать?»

Истерики — явление повсеместное. И даже если родители ребенка говорят, что у них самый спокойный малыш в мире, это не означает, что он никогда не устраивает сцен на ровном месте. Еще недавно признаваться в истериках у собственного чада было как-то стыдно, родители стеснялись, вдруг окружающие подумают, что они плохо воспитывают карапуза, а иной раз и вовсе опасались, будто их ненаглядное чадо окружающие будут считать психически «не таким». Вот и боролись, как умели, в кругу семьи.

Истерика у ребенка - это состояние крайнего нервного возбуждения, которое приводит к потере детского самообладания. Детские истерики чаще всего проявляются плачем, громким криком, катанием по полу, а также размахиванием ногами и руками. Нередко дети в приступе кусают окружающих и себя, бьются головой об стену. Пребывая в таком состоянии, ребенок не способен адекватно реагировать на обращенную к нему речь и не способен воспринимать обычные методы общения, направленные на него. Не стоит в этот период что-либо ему доказывать или объяснять, поскольку малыш осознанно пользуется истерикой, понимая, что она эффективно действует на взрослых и таким образом достигается желаемое.

**Часто причинами истерик становятся:**

— неспособность выразить вербально личное недовольство;

— стремление привлечь к себе внимание;

— желание иметь что-то очень важное и необходимое;

— недосыпание, утомление, чувство голода;

— болезнь или состояние после болезни;

— желание подражать сверстникам или взрослым;

— чрезмерная опека и патологическая строгость взрослых;

— отсутствие выраженного отношения к отрицательным и положительным поступкам малыша;

— невыработанная система наказаний и поощрений ребенка;

— отрыв от интересного занятия;

— ошибки воспитания;

— слабый и неуравновешенный склад нервной системы малыша.

Как бороться с истерикой ребенка? Изначально, необходимо научиться различать такие понятия, как **«каприз» и «истерика»**. К капризам малыш прибегает преднамеренно, для того чтобы получить желаемое и что-то невозможное, а также запретное именно в данный момент. Капризы, как и истерические приступы, сопровождаются топаньем ног, плачем, криком, разбрасыванием предметов. Зачастую капризы малыша невыполнимы. Например, ребенок требует сладостей, которых в доме нет или хочет идти гулять на улицу, когда идет сильный дождь.

Истерики же зачастую непроизвольны, их особенностью выступает то, что малышу очень сложно справиться со своими эмоциями. Приступы истерики у ребенка сопровождаются криками, царапаньем лица, громким плачем, битьем головой об стену или кулаками, об пол. Нередко бывают случаи, когда возникают непроизвольные судороги: «истерический мост», при котором малыш выгибается дугой.

Как избежать истерики у ребенка? Наблюдая за ребенком, старайтесь понять, какое состояние приближает истерику. Это могут быть легкое хныканье, поджатые губы, сопение. При первых признаках старайтесь внимание ребенка переключить на что-то интересное.

Предложите ему книжку, другую игрушку, перейдите в другую комнату, покажите, что происходит за окном. Этот прием эффективен в случае, если истерика еще не разгорелась. Если приступ начался, то этот метод не принесет желаемых результатов. Используя следующие простые приемы можно избежать истерических приступов:

— полноценный отдых, соблюдение режимных моментов;

— не допускать переутомления;

— уважительно относится к досугу малыша, позволять ему играть и отводить для этого достаточное время;

— прояснять чувства малыша, например, («Ты сердишься, потому что не получил конфет», или «Тебе не дали машину и ты обиделся».) Это позволит ребенку научиться говорить о собственных чувствах и пытаться их контролировать. Дайте возможность ребенку понять, что есть определенные пределы, которые нарушать недопустимо. Например, «Ты сердишься, я понимаю, но кричать в автобусе нельзя»;

— не пытайтесь за малыша все делать, покажите ему, что он уже взрослый и способен сам справиться с трудностями (подняться на горку, спуститься по лестнице);

— у малыша должно быть право выбора, например, одеть желтую или зеленую футболку; идти в парк или гулять во дворе);

— при отсутствии выбора, сообщается то, что будет происходить: «Идем в магазин»;

— если ребенок стал плакать, то попросите его, например, показать что-нибудь или найти какую-то игрушку.

**Как помочь ребенку прекратить истерику?**

Истерика у ребенка может случиться на улице или в супермаркете, в автобусе или в переполненном вагоне метро. Что может сделать родитель?

1. Позаботиться о безопасности пространства. Убрать опасные предметы или унести ребенка туда, где спокойно, если это возможно.

2. Помолчать. Успокоить малыша в момент сильного напряжения невозможно. Есть исследования, показывающие, что уговоры, наказания и ругань только продлевают истерики.

3. Иногда посторонним свидетелям кажется, что они лучше родителей знают, как справляться с детскими истериками, и люди искренне пытаются «причинить добро». Если человек не оказывает помощь и поддержку, а давит на ребенка своим: «Сейчас дядя милиционер тебя заберет», то лучше попросить его уйти. Ребенок крайне уязвим в момент истерики и потеря связи с взрослым, даже такая символическая, которая воспринимается взрослыми как шутка, может усилить детский гнев и страх.

4. Терпеливо ждать, пока пройдет приступ ярости, и наступит стадия, когда ребенок хочет, чтобы его пожалели. Жалеть можно и нужно, это дает понять, что истерика не испортила ваши отношения. Но вот поощрять или подкреплять успокоение подарками, тем более вещами, из-за которых случилась истерика, не стоит, это может закрепить нежелательную модель поведения. Достаточно будет любви и внимания.

5. После истерики ребенок успокоится и может почувствовать слабость, захотеть спать, пить или есть. Хорошо если он получит такую возможность.

6. Обсудить произошедшее с малышом можно спустя какое-то время. Можно обозначить границы, объяснить, что с ним произошло: «Ты очень разозлился на маму, за то, что она не купила шоколадку, громко плакал и валялся на полу».

Совершенно естественно будет выказать свое недовольство таким поведением, но не самим ребенком.

Как реагировать на истерику?

Когда ребенок в состоянии аффекта - он не контролирует себя и ему довольно плохо. Родитель может «заразиться» аффектом и разгневаться, почувствовать отчаяние и следом вот это вот: «ну, сколько можно, опять начинаешь?». Некоторым родителям бывает стыдно за «такое поведение» чада. Чувствовать раздражение, и даже гнев на ребенка из-за его истерики вполне естественно.

**Что делать с детскими истериками?**

**1. Подумать о себе в этот момент, найти опору в теле. Если удается заметить свои эмоции, отследить телесные ощущения, и сконцентрироваться на них, то получится остаться для малыша тем самым взрослым, который защитит и позаботится. Это нелегко, это целый навык, который требует усилий, но важно пробовать. Где тянет, где ноет, что заболело? Может быть, случается мигрень, или сжимаются зубы? Заметить эти реакции тела, понаблюдать за ними – и вот уже можно дышать глубже, спокойнее.**

**2. Если родителей двое, или рядом близкие люди, к которым ребенок привязан, то имеет смысл самому разгневанному и растерянному просто отстраниться, уйти и успокоиться подальше от криков и слез.**

**3. Принять свою беспомощность. Бывает, что отчаяние заставляет родителя паниковать и суетиться, создавать лишний шум, который только усиливает истерику ребенка. «Тебя умыть? Подуть? Обнять?». Иногда можно и сдаться. Ну, лежит он и плачет на полу. Может быть так удобнее плакать и страдать. А хорошо ведь устроился? Если прилечь рядом и поныть тихонько – мир не рухнет. А ребенок будет удивлен.**

**4. Многим взрослым в такие напряженные моменты кажется, что все остальные дети в мире прекрасны, что они никогда не ведут себя так жутко, что этот конкретный ребенок просто издевается и капризничает им «на зло».**

**Если сдержать родительский гнев не удалось, то стоит, потом объяснить ребенку — почему родители злились, сказать, что это не его вина, что он вырастет и таких ситуаций удастся избежать. Почти наверняка.**

**5. Желательно, чтобы спокойной тактики поведения и неприятия истерик придерживались все члены семьи, чтобы мамино «нет» никогда не превращалось в папино «да» или бабушкино «может быть». Тогда ребенок довольно быстро поймет, что истерика — это вообще не метод, и прекратит испытывать нервы взрослых на крепость.**

3. «Кому какие игрушки»

Большинство **родителей считают**, что лучшая **игрушка** для девочки – к укла, а для мальчика – автомобиль или пластмассовый пистолет. А что делать, если ваш ребенок отдает предпочтение **игрушкам**, предназначенным противоположному полу? Стоит ли беспокоиться по этому поводу?

В большинстве случаев мальчишки отдают свое предпочтение **игрушкам в виде автомобилей**, железных дорог и пистолетов, девочкам более свойственно играть с куклами и предметами домашнего обихода. Однако довольно часто встречаются случаи, когда предпочтения наших детей несколько иные: когда мальчик играет *«девочкиными»* **игрушками**, а девочки с удовольствием катают машинку. Такая ситуация не должна ни в коей мере настораживать **родителей**, это вполне нормальное явление. Главное – чтобы **игрушка** доставляла ребенку удовольствие, способствовала развитию способностей и приобретению новых навыков. Давайте вместе рассмотрим стереотипы, связанные с **игрушками** для девочек и мальчиков, и попробуем ответить на интересующие нас вопросы.

Если девочка играет автоматом

*«Военные»* **игрушки** помогают ребенку избавиться от агрессии, выплеснуть энергию. Конечно, когда юная леди носится по детской площадке с пластмассовым пистолетом или автоматом в руках, это не вызывает восхищенных возгласов посторонних людей. Но, с другой стороны, если **родители** запретят девочке играть этими **игрушками** – они не дадут ей возможности избавиться от лишней энергии и негативных эмоций, а это намного хуже для ребенка. **Родителям** таких шустрых девочек, да в принципе и мальчиков тоже, важно следить за играми ребенка и не позволять малышу выплескивать свою агрессию на сверстников. Если это произойдет – не ругайте ребенка, а спокойно объясните: почему его поведение – плохое.

Кукла для мальчика

В юном возрасте многие мальчики с удовольствием общаются с куклами. Как правило, взрослые люди не очень хорошо относятся к таким играм ребенка. А зря! Для того, чтобы чем-то аргументировать это заявление, зададим вам простой вопрос: «Как вы смотрите на то, что папа помогает молодой маме в уходе за малышом?». Большинство ответят, что очень даже положительно. **Какие** тогда могут быть претензии к **маленькому сыну**, который решил примерить на себя эту роль? **Родителям** малыша не стоит беспокоиться по этому поводу: обычно к трем-четырем годам такие мальчики пересматривают свое *«неправильное»* отношение к **игрушкам**.

Фантазия – удел девочек?

Этот, давно сформировавшийся у **родителей**, стереотип не выдерживает никакой критики. Фантазия и воображение являются одними из основных элементов игры не только девочки, но и мальчика. Сначала ребенок фантазирует, а затем воплощает свои фантазии в игре: строит замки из кубиков, совершенствует железную дорогу, делает новую прическу кукле. Не важно, что девочка называет простого пупса принцессой – просто у пупса сегодня такая роль. У мальчика воображение и фантазия несколько иные: нужно найти и представить мнимого противника и, целясь из пластмассового ружья, обязательно попасть в него.

В компании мальчика нет места девочкам

Ваш мальчик предпочитает играть с девочками? Прекрасно! Ключевым словом в этом выражении является не слово *«девочка»*, а слово *«играть»*. Можете только радоваться тому, что у вас растет общительный малыш, а то, что он играет с представителем противоположного пола – это несущественно. Кроме того, дети в возрасте до трех лет чаще всего играют не вместе, а просто рядом. А вот для детей старшего возраста действительно предпочтительнее играть в компании однополых сверстников: по мнению психологов, так ребенку будет спокойнее и познавательнее. В таком случае **родителям** не стоит беспокоиться, если их годовалый сынишка играет с соседской девочкой – это только плюс для развития навыков в общении.

На заметку:

Развитию воображения и фантазии способствуют чтение малышам сказок, сюжетно-ролевые игры, рисование

Не пора ли остепениться!

По мнению многих **родителей**, озорство для мальчика вполне нормально, а вот для девочки недопустимо. Мы ругаем свою лапочку за то, что она носится, как ветер, не дает проходу собакам и кошкам – а это в корне неправильно. Ребенок ведь должен куда-то выплескивать свою энергию, если у него такой темперамент. Не стоит ограничивать активную девочку в подвижных играх, поиграйте лучше вместе с ней.