

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому развитию детей № 28 «Жарки»  
(МБДОУ д\с № 28) г. Зеленогорск

**Консультация для родителей  
«О чем думает ваш ребенок?»**

**Подготовила:  
педагог-психолог  
Шарина Д.В.**

Иногда у каждого родителя бывают моменты кажущейся безысходности при возникновении различных ситуаций. Ребенок отказывается надевать куртку или оттягивает время отхода ко сну, а вы пытаетесь подобрать «правильные» слова и решения, но почему - то все разумные доводы в этот момент совершенно не влияют на вашего малыша. Что же происходит в эти моменты в голове у ребенка?

### Ситуация «Еще чуть-чуть!»

Ваш ребенок просит еще одно пирожное, мороженое, конфету...

Ребенок говорит «Ну мам..., ну можно еще одну конфету?»

Еда бывает такой вкусной, что сложно удержаться от соблазна съесть больше, чем можно. К тому же дети так любят сладкое. Ребенок уверен: нет никакой причины перестать есть эти вкусные конфеты. Ведь еще не научился прислушиваться к сигналам своего организма, который ясно дает понять, что уже съедено слишком много сладкого.

О чем думаете вы: «Как он не поймет, что больше нельзя, ведь потом он будет чесаться опять!»

### Что делать?

Прямо сейчас объясните, почему вы говорите «нет». Будьте абсолютно спокойны, объясняя, почему нельзя много конфет и почему важно есть разнообразную и полезную пищу, чтобы вырасти сильным и здоровым. Да, сладости очень вкусные, но в желудке должно остаться место для другой еды.

Поговорите с ребенком о разнице между реальным голодом и желанием съесть что – нибудь сладкое. Рано или поздно ребенок научится понимать сигналы своего организма.

### На будущее.

**Не связывайте сладкое с эмоциями.** Не стоит предлагать сладости как награду за хорошее поведение или как успокаивающее средство, когда ребенок расстроен. Выбирайте полезную альтернативу сладкому. Пусть у ребенка в любое время будет доступ к здоровому перекусу.

**Соблюдайте режим питания.** Регулярно ешьте в определенное время, за общим столом. Любые перекусы между основными приемами пищи должны быть съедены так же за столом. Это позволит ребенку есть обдуманно.

### Ситуация «Я хочу сейчас!»

Вы достаете из морозилки упаковку мороженого и говорите, что его можно будет съесть через пять минут.

Ребенок говорит «Я хочу сейчас! Вот же оно мороженое. Почему мне нельзя его прямо сейчас?»

В младшем дошкольном возрасте необходимость подождать становится для ребенка серьезной проблемой. Это связано с тем, что умение ждать требует навыков контроля – мышления и планирования, за которые отвечают лобные отделы мозга, пока еще не развитые полностью.

О чем думаете вы: «Неужели так сложно подождать пять минут?!» Вас может раздражать такое нетерпение ребенка, его вечное стремление к мгновенному получению желаемого. Малыш жаждет мороженое прямо сейчас, но он еще не имеет достаточно жизненного опыта, чтобы понять, что мороженое должно чуть подтаять, чтобы его можно было вытащить из упаковки.

### Что делать?

**Постарайтесь переключить внимание ребенка.** Отвлеките его, показав что – нибудь интересное, например кошку в окошке, или напомните о новой игрушке, предложите спеть песенку и когда она закончится мороженое уже будет готово.

**Обозначьте время.** Установите таймер на пять минут, чтобы мороженое успело подтаять, и предложите ребенку посмотреть, сколько деталей конструктора он сможет собрать вместе с вами, прежде чем прозвучит сигнал. Это даст малышу более осязаемое представление о том, как долго ему нужно ждать.

### На будущее.

**Поговорите о терпении.** В следующий раз, когда ребенок должен будет проявить терпение, напомните ему об его предыдущем опыте. Например: «Помнишь, как ты без капризов дождался своей очереди на карусель? Как весело было кататься!»

### Ситуация «У меня не получается!»

Ваш ребенок пытается склеить детали поделки. Когда у него не получается, он начинает злиться и бросает все.

Ребенок говорит «У меня не получается! Я не буду больше делать!»

Вас тянет вмешаться, ведь так мучительно видеть своего ребенка расстроенным.

Он думает: «Если взрослые все время помогают мне, значит, я не смогу справиться сам».

Вам хочется оградить его от неприятностей и стрессов. Но детям необходимо лично столкнуться со сложностями и научиться преодолевать небольшие трудности самостоятельно. Каждому ребенку необходима возможность практиковаться в самостоятельности, чтобы развивать такое качество как настойчивость. Позволив ребенку закончить работу самому вы дадите ему возможность понять, что верите в него и в то, что он может справиться и без посторонней помощи.

### Что делать.

**Оказываете дозированную помощь.** Например, придерживать детали поделки, пока сохнет клей.

**Покажите альтернативное решение.** Попросите малыша подумать, как еще можно закрепить детали, либо предложите упростить поделку или проявить воображение и сделать не ту поделку, которую малыш хотел сделать изначально. Тем самым вы развиваете его навыки решения проблем.

**Отмечайте малейшие успехи.** Напомните ребенку о том, сколько он всего не умел, будучи маленьким. И сколько он уже освоил. Скажите, что надо продолжать тренироваться и тогда все получится.

### На будущее.

**Не мешайте.** Родители, которые постоянно вмешиваются, чтобы исправить ошибки детей, заставляют думать последних, что те не могут сделать что – то самостоятельно.

**Предоставьте ребенку самостоятельность.** Дети становятся уверенными в себе, осознавая, как много всего они могут и умеют. Дайте ребенку чуть больше самостоятельности. Это поможет понять ему, что он способен на многое.

**Поощряйте шаги в правильном направлении.** Похвалите малыша, дав тем самым понять, что вы замечаете любой прогресс, пусть и не большой. Отмечайте его настойчивость. Ребенок не должен чувствовать, что потерпел неудачу, не добившись сразу «идеального» результата.

### Ситуация «У меня не получается!»

Вы не позволили ребенку посмотреть еще одну серию его любимого мультфильма.

Ребенок рассержено кричит « Я тебя ненавижу!»

Вы шокированы, услышав такие слова в свой адрес. Однако подобный взрыв эмоций означает, что ребенок пытается выразить сильные эмоции, которые пока не может выразить словами. У него еще нет ни достаточного словарного запаса, ни самоконтроля, чтобы сказать: «Мне очень нравится смотреть этот мультфильм, и я сержусь, что ты не позволяешь мне смотреть его столько, сколько я хочу.

### Что делать?

Сохраняйте спокойствие. Если вам больно, отстранитесь от ситуации на минуту или две, чтобы восстановить контроль над своими чувствами. Сосредоточьтесь на том, что ребенок испытывает сейчас острое разочарование. Напоминая себе, что в его словах нет ничего личного и в действительности он ненавидит не вас, а установленные ограничения, вы сможете сохранять спокойствие.

**Назовите его эмоции.** Ваш ребенок находится в очень эмоциональном состоянии. Опишите его чувства простыми словами: это позволит понять ему, что вы понимаете, что он расстроен, но не оправдываете при этом его поведения. Скажите ему: «Я вижу, что ты злишься, что не можешь посмотреть еще одну серию».

**Помогите ребенку справиться с эмоциями.** Предложите ему сделать несколько глубоких вдохов, или сильно сжать в руках какую – нибудь мягкую игрушку. Со временем малыш научится лучше управлять своими эмоциями.

**Подождите пока ситуация нормализуется.** Не наказывайте ребенка. После вспышки гнева ребенок может чувствовать стыд. Помогите ему понять , что это ненависть к правилам, которые означают, что для его собственного благополучия он не всегда может получать то, что хочет.

### Ситуация «Я так не играю!»

Ваш сын проиграл другу в настольной игре и, рассердившись, заявляет, что больше не хочет играть.

Ребенок говорит «Я так не играю! Это нечестно!» Он думает: «Мне не нравится проигрывать!»

Возможно, вы считаете, что ваш ребенок должен только побеждать. И, тем не менее, ему необходимо научиться в стремлении к победе не нарушать правила и справляться с разочарованием от проигрыша.

#### Что делать?

**Поговорите о том, как справляться с проигрышем.** Объясните ребенку, что никто не может побеждать все время и что в следующий раз результат может быть другим. Скажите ему: «Я понимаю, что ты расстроен из-за проигрыша, но это всего лишь игра и в следующий раз у тебя получится выиграть. Проговорите о том, как важны для победы сотрудничество и взаимоуважение. О том, что нужно продолжать играть честно, даже если он проигрывает, иначе мало кто из детей захочет с ним играть.

**Будьте примером.** Задумайтесь, не транслируете ли вы сами неосознанно идеи о том, что в современном мире нужно выигрывать любой ценой? Или, возможно, вы сами частенько поддаетесь своему ребенку в играх? Это может внушить ему ложные представления, о том, что его всегда ждет выигрыш.

**Поощряйте настольные игры с правилами со старшими детьми.** Они могут послужить для вашего ребенка образцами хорошего поведения и показать ему, что можно наслаждаться игрой и без необходимости каждый раз выигрывать.