

## Дети и телевизор



Это одна из причин острых споров между детьми и родителями. Откуда берется эта ужасная привычка часами просиживать перед экраном и смотреть все подряд?

- Все это итог того, что родители сами не стремятся ограничивать собственное пребывание перед телевизором, манипулируя пультом, «прыгая» с программы на программу. В этих семьях дети не получают опыта совместной деятельности с родителями. Нет семейных увлечений.

- Кроме того, нет полноценного общения, оно несколько однобоко: родители выставляют требования, ребенок обязан их выполнить, далее разговор зависит от того, как выполнил, - его помимо бытовых тем (поел – не поел, что получил в школе, почему до сих пор не сделал уроки и т.д.) Эти дети, как правило, испытывают сложности взаимодействия со своими сверстниками. Телевизор становится их единственным другом.

- Но именно родители учат ребенка полноценно общаться с людьми и дают опыт совместной деятельности, который ребенок использует при общении с окружающими. Дети копируют нас, взрослых. Поэтому, надо сделать так, чтобы им было интересней вместе с папой что-то смастерить, покататься на велосипеде, порыбачить или прогуляться по парку, почитать книгу.

### Как же ограничить пребывание детей перед экраном?

Очевидно, что родителям самим следует критически относиться к собственным привычкам.

Если детям будет интересно общаться с родителями, чем смотреть в экран, они предпочтут проводить время с ними. Родителям нужно учиться подчеркивать преимущество общения с детьми, друзьями, занятий спортом и т.д. можно совместно с детьми планировать просмотр любимых передач и фильмов, давая понять, что есть время для необходимых дел, а есть и для удовольствия.

Во время или после просмотра фильма или передачи очень полезно обсудить увиденного что понравилось, что не понравилось, - как констатация факта, в отличие от критики («Как тебе вообще может нравиться это?!»). Родители могут прокомментировать эпизоды по ходу, высказывать связи с сюжетом. Можно критиковать отдельные моменты («Если так бить на самом деле, представляешь, как будет больно?»), рассказать, что вы думаете о жестокости, как по-другому можно разрешить конфликты, привести примеры из вашей жизни.

Важно, чтобы ребенок реже оставался перед телевизором один и родители давали ему понять, что он смотрит и насколько это приближено к реальной жизни.



Можно ругать телевидение, можно ругать ребенка, но только от родителей зависит, что вынесет ребенок из телепередачи и станет ли телевизор ему полезен.

## Держим карандаш правильно

*Большинство детей, сначала учится держать карандаш в кулаке, захватив его всей ладонью.*

Примерно с *трех с половиной лет* можно предложить малышу упражнения, которые помогут ему впоследствии держать карандаш щепотью.

1. Побуждайте ребенка брать мелкие предметы кончиками пальцев (пинцетный захват) и выпускать их, складывая в какую-то емкость.
2. Чтобы ребенку было легче научиться держать карандаш щепотью, предоставьте ему возможность пользоваться кусочками мела. Такие мелки неудобно держать в кулачке, и малыш скорее возьмет его так, как нужно для письма.
3. Чтобы ребенку было удобно писать, совсем не обязательно, чтобы он держал карандаш тремя пальцами абсолютно правильно. Если ваш ребенок до определенного возраста не может овладеть щепотным захватом и управлять движениями мелких мышц руки, не волнуйтесь: нужны лишь время и практика.

### Тренируйте пальцы

Некоторые занятия помогают тренировать движения отдельных пальцев: например, откручивать крышечки от тюбиков с зубной пастой большим, указательным и (иногда) средним пальцами. Кроме того, можно предложить ребенку рисовать простые картинки, соединяя точки.

### Как научить ребенка правильно держать ручку или карандаш?

Положите перед ребенком карандаш перпендикулярно к телу (посередине линии), заточенным концом от ребенка. Щепотью (большим, указательным и средним пальцами) малыш должен взять за не заточенный конец карандаша и передвигать пальцы к другому концу скользящим движением, опираясь заточенным концом о поверхность стола. Пальцы правильно распределятся.

Обычно малыши очень крепко сжимают карандаш или ручку. Пальцы потеют и быстро устают. В этом случае нужно сделать упражнения на расслабление. Хорошо помогают научить ребенка расслаблять пальцы при письме занятия с красками. Когда ребенок работает с кистью, то он расслабляет пальцы, делая широкие мазки.

### Упражнение на расслабление

Напряженные мышцы «непослушны», плохо управляемы. Чтобы появилась возможность свободно и точно управлять ими, необходимо расслабить мышцы, снять с них напряжение. Дети могут почувствовать расслабление мышц только тогда, когда им сначала предлагают сильно сжать кулачки и подержать их в этом состоянии, а затем разжать (расслабить) и почувствовать это состояние.

#### «Кулачки»

*Сожми пальцы покрепче в кулачок  
(руки лежат на коленях),  
чтобы побелели косточки-  
Теперь расслабь руки.*

*Руки на коленях*

*Кулачки сжаты.*

*Крепко, с напряженьем*

*Пальчики прижаты.*





### Что стоит за «плохим» поведением?

Случается, что ребенок регулярно демонстрирует негативное поведение: показное непослушание, физическую или вербальную агрессивность, жестокость, злоупотребляет своими способностями.

#### Следует одновременно сделать три вещи:

1. *Определить возможные факторы, обуславливающие поведение ребенка, и приступить к их изменению.*
2. *Создать дома атмосферу заботы, понимания, поддержки и поощрения, чтобы у детей отпала необходимость демонстрировать вызывающее поведение.*
3. *Конструктивно вмешиваться в тех ситуациях, когда дети ведут себя плохо, корректировать такое поведение, обучать навыкам самоконтроля и самоуважению.*

#### Как быть...

- У любого плохого поведения есть причина, хотя порой ее трудно обнаружить.
- Плохое поведение «срабатывает», и ребенок получает то, что он хочет (игрушка, внимание).
- Плохое поведение может быть «нормой» – типичным для того, что ребенок видит дома.
- Плохое поведение может быть способом выражения гнева, страха или других эмоций. Ребенок просто не знает способа правильного выражения.

Потеря контроля может быть вызвана физическими обстоятельствами: плохим питанием, самочувствием, аллергией, аутизмом или отставанием в развитии. Дети чувствуют себя беспомощными, ненужными и утверждают свою силу и правоту. Дети не знают другого способа получить то, что они хотят.

Понимание может быть главным способом оказания помощи ребенку. Эффективной стратегией помощи детям, демонстрирующим негативное поведение, является предоставление им самостоятельности. У детей должна быть возможность самостоятельно делать выбор, принимать на себя лидерство и ответственность. Детям важно, чтобы их принимали всерьез и поручали сложные задания.

Еще один способ профилактики плохого поведения состоит в том, чтобы ясно объяснять детям, чего от них ждут. Следует готовить успех детей, а не подлавливать их на ошибках и воспитывать на отрицании их поведения.

Наименее эффективный способ реагирования – **наказание**. Большинство детей, демонстрирующих негативное поведение, уже чувствуют себя деморализованными и слабыми. Наказание только обостряет их чувства, ухудшает реакцию на воспитателя, приводит к соперничеству между ребенком и взрослым вместо доверия и уважения.



## Как развивать любознательность ребенка?



На протяжении всего дошкольного возраста окружающие ребенка взрослые должны создавать благоприятные условия для развития у него любознательности, которая затем перерастает в познавательную активность. Если мы не научим ребенка мыслить в детском саду, то учить его этому в школе будет неэффективно, потому что ушел безвозвратно наиболее благоприятный период для развития мышления ребенка.

### Как быть...

- ✓ Много рассказывайте детям об увиденном, побуждайте детей наблюдать, выделять, обсуждать, обследовать и определять свойства, качества и назначение предметов, делитесь воспоминаниями из своего детства.
- ✓ Проводите с детьми целенаправленную работу по упорядочиванию их представлений о мире. Собственным примером демонстрируйте бережное, созидательное отношение к окружающим людям, к предметам.
- ✓ Поддерживайте интерес к познанию окружающей действительности с помощью постановки проблемных вопросов, наблюдения и экспериментирования.
- ✓ Побуждайте детей задавать вопросы об окружающей действительности, об интересующих объектах и явлениях.
- ✓ Выводите детей на экскурсии для накопления непосредственных впечатлений.

Предлагайте детям развивающие игры типа: «Найди отличия», «Составь картинку», «Путаница», «Что было бы, если...», «Какой игрушки не стало?» и др.

Создавайте дома или в детском саду условия для самостоятельной познавательной деятельности. Например, создайте уголки экспериментирования, внесите песок и воду, создайте возможность для приготовления пищи. Занимаясь с ребенком, создавайте условия для более эффективного развития отдельных познавательных процессов. Например: развивать воображение в изобразительной деятельности и др.

*Сдерживайте себя! Не стремитесь сделать за ребенка то, что он может сделать сам, не давайте готовых ответов на вопросы детей, побуждайте их думать, рассуждать, высказывать свои предположения. Пусть дети придумывают варианты решений разных ситуаций.*

*Не забывайте при этом предоставлять детям право выбора.*





