

## ДОМАШНИЕ ДЕЛА!

### Чем занять ребенка пока вы готовите на кухне



Когда вы готовите, как-то не хочется оставлять ребенка одного в комнате, да он сам через какое-то время все равно приползет или притопает туда, где мама. Чем же можно занять малыша на кухне?

- Намажьте слой пластилина на картонку – это будет основа для мозаики. Вместе с малышом наметьте спичкой контур рисунка, и пусть крошка выкладывает из круп, сухих макарон и яичных скорлупок мозаику.

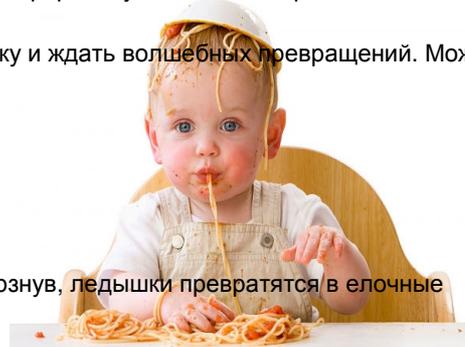
- Еще одна игра: потребуются формочки для замораживания льда, которые малыш должен наполнить. Для усложнения задачи можно дать ему пипетку (чуть больше обычной аптекарской, какими снабжают детские лекарства).

Пусть кроха набирает пипеткой воды из стакана и аккуратно переливает в формочки для льда. Когда с этим будет покончено, дайте ребенку гуашь, чтобы он добавил в каждую формочку по капельке краски.

Цвета пусть выбирает сам. Осталось убрать формочки в морозилку и ждать волшебных превращений. Можно произнести слова:

*Не гневись, Мороз!  
Торопись, Мороз!  
Воду замораживай,  
Краски заворачивай!*

А если положить в разноцветную воду петельки из ниток, то замерзнув, ледышки превратятся в елочные игрушки, ими можно украсить елку на улице зимой!



Источник: по материалам статьи в журнале "Мой ребенок" за 2006 год.



### Умеете ли вы разговаривать с ребенком?

Разговаривая с ребенком, избегайте суждений о его способностях и характере. Освободитесь от таких слов, как глупый, неумелый, плохой, и даже от таких, как красивый, хороший, замечательный, потому что они все не помогают, а мешают ребенку на его пути. Вместо этого используйте слова, которые описывают события, сообщают то, что вы видите и чувствуете.

Недавно маленькая девочка в игровой комнате принесла мне свой рисунок и спросила: "Это хорошо?" Я посмотрел на рисунок и ответил: "Я вижу лиловый дом, красное солнце, полосатое небо и много цветов. У меня такое чувство, будто я за городом". Она улыбнулась и сказала: "Пойду нарисую еще!"

Предположим, я ответил бы: "Прекрасно, ты великий художник!" Я могу гарантировать, что это был бы последний рисунок, который она сделала бы в этот день. Куда еще можно двигаться после слов прекрасный и великий?

Я люблю описательные слова, потому что они предлагают ребенку найти собственное решение проблемы. Вот пример. Если ребенок опрокинул стакан с молоком, я бы сказал ему: "Я вижу, молоко пролилось". И затем протянул бы ему тряпку. Таким образом я избежал бы проблемы вины и поставил бы акцент на другом - на том, что следует сделать.

Источник: Х.Г. Джиннотт "Мы и дети".



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

## Очередная простуда во время адаптации к садику



Как же отнестись к тому объективному факту, что в саду ребенок часто болеет? Ведь даже признанный авторитет - доктор Бенджамин Спок - отмечает: "Нужно признаться, что в детском саду дети чаще простужаются, чем дома". И тому есть очевидные причины. Всякое изменение условий жизни, требующее адаптации, представляет собою сильный стрессор для организма. Стресс, в частности, проявляется в том, что ребенок слабеет, у него снижается сопротивляемость к заболеваниям. Кроме того, в детском коллективе значительно выше вероятность инфицирования ребенка, чем дома. *Любой здоровый малыш может быть носителем микроорганизмов, на которые он сам не реагирует, так как они для него "свои", а для другого они могут послужить причиной заболевания.* А мамы порой думают, что ребенка в саду "простудили".

Самое важное, что следует при этом иметь в виду: причина постоянных простуд и хронических ОРЗ чаще вовсе не медицинская, а психологическая. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется - *бегство в болезнь*. Не надо думать, что ребенок простужается нарочно, мечтая остаться дома. Это стремление он испытывает неявно, неосознанно, не отдавая себе в нем отчета. И организм подчиняется этой скрытой тенденции: начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде. *Любые меры по закаливанию и укреплению организма, безусловно, оправданы и целесообразны.* Но не меньшее значение имеют родительские усилия по восстановлению душевной гармонии ребенка. Нередко, добившись эмоционального равновесия, удается преодолеть и склонность к болезням.

Кроме этого, врачи рекомендуют в период адаптации для профилактики острых респираторных заболеваний *провести десятидневный курс витаминотерапии*. В последующие полгода такие курсы надо повторять каждые 1,5 месяца. Доказано положительное влияние препаратов, улучшающих клеточный обмен, на снижение заболеваемости ОРВИ в период адаптации.



## Как научить малыша быть помощником?

*Как часто малыш спешит на помощь родителям, с каким удовольствием торопится выполнить то или иное дело, и с каким трудом иногда родителю могут допроситься подростка помочь им выполнить ту или иную работу. Почему так бывает? Как сделать так, чтобы ваш малыш и в будущем стал вашим помощником? Это зависит от самих родителей. Не всегда их умиляет помощь маленького человечка, чаще они предпочитают сделать все сами, объясняя это тем, что испачкается - только дел прибавится, или: мне самой легче сделать, а то следи тут за ним, или: успеет еще - наработается. А вот тут, дорогие родители, хотелось бы вас предостеречь: чем позже вы начнете приучать ребенка к домашним делам, тем труднее вам будет это делать. Научите его сначала убирать игрушки. С этим может справиться малыш в год - полтора. В два года можно учить готовить стол к обеду: подать тарелки, ложки, убрать посуду в мойку, застелить кровать. В четыре - пять он уже способен и пыль вытереть, и цветы полить, да и с пылесосом с вашей помощью управиться. Желательно, чтобы в это время у него были свои обязанности, например, поручите ему следить за цветами, предварительно научив это делать. Не забывайте похвалить за правильно выполненную работу: фотографируйте с красиво цветущим растением («Ведь это ты помог ему расцвести»). Стимулом может служить похвала, уважительное отношение к «хозяину» и к «хозяйюшке», поощрение заслуженным отдыхом. Ребенок очень скоро поймет, что все в доме делают не только для себя, но и друг для друга. Если он не выполнит «свою» работу, она может остаться невыполненной, другим-то некогда. Осознание собственной важности - тоже стимул. А одна мама придумала за хорошее поведение своим дочерям позволять мыть посуду. И даже когда девочки стали взрослыми, мытье посуды было для них любимым занятием.*

*Это для взрослых работа, дети играют. Поиграйте с ними. Так одна девочка рассказывала, что не любила мыть пол, и чтобы приучить ее к этому, папа предлагал: «Пусть это враги, а тебе надо победить. Вымоешь - победишь!» И мытье не казалось таким скучным.*

