

# Консультативный уголок для родителей и педагогов «ПЕРЕПИСКА НА ЗАБОРЕ»



**Подготовила:**

педагог-психолог Жагарина  
Марина Александровна,  
детский сад № 214 ОАО  
«РЖД», г. Черемхово,  
Иркутская область



У многих родителей дошкольников есть вопросы, касающиеся воспитания и развития детей, но нет времени или по какой-либо причине желания обращаться к психологу. Поэтому я предложила родителям новую форму взаимодействия – «Переписка на заборе». Каждый желающий может анонимно задать мне любой вопрос



На следующий день на заборе появится мой ответ, который родитель может забрать домой и прочитать дома вместе с другими членами семьи или оставить на заборе, ведь такие же проблемы бывают и у других детей.

Мы активно переписываемся с родителями уже третий год, недостатка в вопросах нет, пишут о своих трудностях и проблемах не только мамы и папы, но и бабушки, старшие братья, сестры наших воспитанников. Вопросы самые разнообразные – взаимоотношения между сиблингами, подготовка к обучению в школе, уборка игрушек, детские капризы и истерики, боязнь стоматологов, прививок и многое другое.



**Вопрос родителей:** «Ребенку 5 лет, в последнее время стал очень настырным, агрессивным, налетает драться и на брата, и на родителей, чуть что кричит, ругается и плачет, что делать?»»



**Ответ психолога:** «В семье обязательно нужно исключить следующее:

- оскорбление и унижение ребенка,
- запугивание ребенка,
- применение физических наказаний.

Помните, в эти моменты ребенок впитывает все, что делают и говорят старшие, берет на вооружение эти примеры, усваивает, что **МОЖНО** относиться к окружающим с агрессией. Объясняйте ребенку и показывайте своим личным примером, что нужно уважать права и интересы других людей/детей, быть добрым, терпеливыми вежливым по отношению к окружающим. Не перегружайте психику ребенка просмотром телевизора и компьютерными играми, полностью исключайте просмотры криминальных передач, фильмов и мультфильмов с насилием. Эмоциональную разрядку ребенок может получить в двигательных нагрузках - на прогулке (для которой нужно увеличить время), во время занятий спортом. Дайте ребенку возможность вволю набегаться, танцуйте вместе с ним, делайте зарядку, бегайте, играйте в мяч. Покажите ребенку безопасные способы, как можно «выпускать пар», когда ты очень зол: комкать и рвать бумагу, газету, бить и колотить специальную «злую подушку», а также кусать и кричать в нее, можно так же кидать со всей силой мягкие мячики в угол.

Важно проявлять по отношению к ребенку терпение и любовь, выражаемую теплыми словами, телесными объятиями».



**Вопрос мамы:** «Моему ребенку  
3 года, боится лечить зубы.  
Что делать, как убедить его,  
что лечить нужно?»



**Ответ психолога:** «Чтобы изменить отношение малыша к посещению стоматолога, важно «проиграть» это событие. Предложите ребенку «полечить» зубы своим куклам, игрушкам. Примерив на себя роль стоматолога, он поймет, что врач не желает причинить маленькому пациенту зло, а напротив, желает помочь ему. Можно предложить малышу стать пациентом. Повторяйте, что процедура совершается для его здоровья: «Мы идем к врачу, чтобы у тебя не болели зубки». Даже примитивное воспроизведение ситуации значительно снизит уровень тревоги ребенка. Хороший эффект дает просмотр мультфильмов, посвященных поддержанию ротовой полости в идеальном состоянии – «Птичка Тари», «Свинка Пеппа у зубного», «Добрый доктор стоматолог», «Зубная быль» и др. Любое неприятное событие намного проще пережить, если после него нас ждет что-то приятное. Отправляясь на прием, нужно сделать акцент именно на этом приятном событии: «Сейчас мы пойдем в парк (кино, кафе), но перед этим нам нужно заехать к врачу». Тогда мысли ребенка будут обращены именно к предвкушению посещения парка, и капризничать он будет намного меньше. После успешного посещения стоматолога похвалите ребенка, скажите, что вы им гордитесь, что теперь его зубки будут здоровыми. Для того, чтобы поход к врачу не вызывал у детей панику, ужас и истерику, водить их в зубоучебный кабинет нужно не только когда зубки уже болят, а для профилактических осмотров».



**Вопрос родителей:** «Дочери 6 лет. Очень неусидчивая, дома заниматься не хочет, я не представляю, как учить ее читать, писать, считать. Ребенка хватает на 10 минут»





**Ответ психолога:** «Не хочет, потому что неинтересно, скучно, не получается, устала, хочет играть – причин множество и все они имеют место быть в ситуации с дошкольником, ведь произвольное поведение («надо, значит, надо») только формируется. Не стоит слишком много требовать от ребенка и давить: «ты должна!», «пока не сделаешь, никаких мультиков!». Вы достигнете большего, если превратите скучные уроки в интересную игру, ведь дошкольники живут и развиваются в игре, это ведущий вид деятельности! Попробуйте заинтересовать дочку. Например, Вы можете предложить: «Давай сейчас закончится серия (или игра) и мы с тобой отправимся в путешествие в Страну невыученных уроков!»

Постарайтесь организовать постоянное рабочее место, занимайтесь по 5–10 минут, хвалите за малейший успех, не критикуйте, не кричите, вселите в ребёнка уверенность, что у неё всё получится, это важно для дошкольника! Занятия должны приносить и вам, и дочке радость и удовольствие, только тогда они будут эффективны! Успехов!»



**Вопрос родителей:** «У ребенка появилась привычка грызть ногти. Ему 4 года. Как отучить?»



**Ответ психолога:** «Кусание и грызение ногтей – это **патологическая привычка**. Ребенок прибегает к подобной привычке, когда испытывает нервное напряжение, неудовлетворенность, тревогу, страх, стыд, беспокойство.

Грызение ногтей – это своего рода **ритуал самоуспокоения**, отвлечения от страхов и беспокойства, попытка компенсировать недостаток родительского внимания и общения. Вы должны вспомнить, когда именно это началось и понять, какое событие вызвало формирование привычки. Часто причиной становится перенесенный ребенком стресс, смена обстановки, разлука с близким человеком, рождение брата или сестры, страхи. **Как бороться с этой привычкой?** 1. Если застали ребенка в момент грызения, постарайтесь ненавязчиво переключить его внимание на что-нибудь более интересное. Не ругайте и не стыдите ребенка! 2. Огромное значение имеют нормализация внутрисемейных взаимоотношений, мягкое и ровное отношение к ребенку, удовлетворение его потребности в эмоциональной теплоте и ласке. Устраняя привычку, Вы должны восполнить тот недостаток внимания, из-за которого она появилась. Играйте с ребенком, читайте, общайтесь, обнимайте, хвалите. Будьте терпеливее и благосклоннее!»



**Вопрос мамы:** «Мой ребенок очень привязан ко мне, редко ходит в гости, к бабушкам, всегда стремится быть рядом со мной. Переживаю, как она будет в школе?»



**Ответ психолога:** «Разумеется, мама – самый близкий и родной человек для ребенка, но чрезмерная привязанность и зависимость от мамы – как это может отразиться на адаптации и школьной жизни девочки? Давайте разберемся. При рождении ребенку дается жизнь, и врач, перерезая пуповину, отделяет ребенка от матери. Но в жизни человека должен произойти еще один великий момент – перерезание **психологической** пуповины, психологическое отделение ребенка от родителей, это и должно произойти в дошкольном возрасте. Маме не стоит излишне тревожиться за ребенка, тревожная мать несет ребенку скрытое послание: *«Без меня тебе будет опасно. Бойся быть без меня»*, соответственно, это усиливает бессознательную зависимость ребенка от мамы. Не допустима гиперопека. Дочке 7 лет, соответственно, и относиться к ней нужно не как к малышке. Чаще хвалите, какая она большая, самостоятельная, взрослая, будущая школьница и что вы очень ею гордитесь. Поощряйте самостоятельность и инициативу девочки – помыла посуду, полила цветы, сходила за хлебом и т.п. *«Помощница! Умница! Совсем взрослая!* Таким образом, любовь и привязанность к маме – это нормально, но мама должна «перерезать пуповину» и со спокойным сердцем отпустить подросшую дочку!»



**Вопрос мамы:** «Моей дочери 5 лет,  
очень застенчивая. Как научить её быть  
более раскрепощённой?»



**Ответ психолога:** «Некоторые дети предрасположены к застенчивости в силу врожденных особенностей характера, темперамента, нервной системы. Другие становятся робкими и замкнутыми под влиянием регулярных стрессовых ситуаций. Это может быть неблагоприятная атмосфера дома, ссоры между родителями, потеря близкого или постоянная критика в адрес ребенка, завышенные требования родителей. Бывает, что застенчивость развивается как следствие какого-то травматического события, которое связано с публичным унижением малыша. Проанализируйте причины застенчивости вашей девочки! Застенчивый ребенок нуждается в тепле и ласке, хвалите дочку, обнимайте, вселите уверенность в своих силах: «Ты красивая. Ты умница. Я люблю тебя. У тебя всё получится, а если что-то не получается, ничего страшного, я помогу тебе, научу, сделаем вместе» и т.п. Поощряйте её контакты с другими детьми – в детском саду, на детской площадке, учите быть улыбчивой и дружелюбной, учите задавать вопросы и обращаться к взрослым за помощью, но ни в коем случае не давите. Старайтесь понять и принять своего ребенка таким, какой он есть. У застенчивых детей большой творческий потенциал – развивайте способности дочки, рисуйте вместе, играйте, сочиняйте истории, танцуйте! Со временем девочка увидит, что есть вещи, которые она может делать не хуже, а лучше других. Это укрепит ее веру в свои силы, придаст уверенности, расширит круг друзей».



«Переписка на заборе» оказалась эффективным и интересным как для меня, так и для родителей способом общения.





Спасибо за внимание!

