**Консультация для родителей на тему:**

**«Как правильно общаться с детьми?»**

Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе.

Основными методами воспитания ребенка остались крики, возмущения, угрозы, приказы, наказания; часто родители пользуются негативными установками, не думая о последствиях. Однако современные дети более тонко чувствуют малейшее насилие со стороны родителей, более бурно реагируют на него, требуют к себе уважение, активно сопротивляются. Поэтому они часто становятся агрессивными уже с дошкольного возраста. Существует проблема гражданской и коммуникативной компетентности общества. В связи с этой проблемой предлагаем вниманию пять методов, позволяющих избежать насилия по отношению к своим детям.

Эти методы нужно применять в данной последовательности.

**1. Вместо приказа – просьба.** Откажитесь от риторических вопросов к ребенку типа: «Почему в комнате беспорядок? Почему ты все еще сидишь перед телевизором? » а просто попросите: «Убери игрушки на место, пожалуйста».

**2. Вместо возмущения – активное слушание.** Если ребенок не выполняет вашу просьбу и плохо себя ведет, значит, на глубинном уровне не удовлетворяются его основные потребности. Активное слушание должно быть направлено на выявление этой самой неудовлетворенной потребности, но не путем расспросов, а очень непривычным для нас способом. Нужно ваши догадки произносить в утвердительной норме, при этом обозначив чувства ребенка. Например, ребенок не выполняет просьбу матери убрать разбросанные игрушки. Мама говорит без всяких вопросительных интонаций: «Тебе не хочется убирать сейчас игрушки, потому что ты устал. Тебе кажется, что это трудно» Вы не поверите, но эти простые слова могут иметь магическое действие – ребенок тут же займется уборкой. Почему? Просто мама заметила, что ему не хочется этого делать, проявила участие.

Попробуйте! Испытав действие этого приема хотя бы раз, вы пожалеете, что не знали о нем раньше.

**3. Вместо наказания и угрозы – поощрение.** Нет более сильного мотива. Чем внутреннее стремление ребенка ладить со своими близкими и желание получать награду. Поощрения могут быть такими: мы сходим с тобой в кофе – мороженное, музей, на экскурсию, в кино, на прогулку, устроим чаепитие, пригласим твоего друга в гости, поиграем с тобой, порисуем и тому подобное.

**4. Приказ, как утверждение** родительской власти, необходим, если ребенок упорно не приступает к выполнению вашей просьбы. Он должен быть произнесен твердо, но спокойно. После того как вы применили командный голос, нужно твердо стоять на своем. Эмоции, объяснения, аргументы, обвинения и угрозы только ослабляют вашу позицию. Повторяйте ваш приказ до тех пор, пока не добьетесь выполнения. Если все же добиться своего не удалось, используйте следующий прием.

**5. Вместо наказания и угрозы – время для «остывания».** Можно отправить ребенка в свою комнату, чтобы он выпустил пар. Время тайм – аута зависит от возраста: по одной минуте на каждый год, прожитым ребенком. Этот метод хорошо использовать с ребенком до 10 лет. Нужно помнить, что тайм – ауты не работают, если ребенок с удовольствием уходит в свою комнату. В таком случае для обдумывания своего поступка надо выделить другое помещение. По завершении тайм – аута снова повторите свою просьбу.

Старайтесь не критиковать своего ребенка. Критика настраивает детей против взрослых, побуждает их к бунту. Осыпая ребенка негативными замечаниями, вы лишаете его возможности стать лучше.

Применяя новые методы, мы сможем без наказания и угроз держать ситуацию под контролем, поможем ребенку стать успешным человеком, способным завоевать этот мир, найти свое место в нем.

Но так, же помните, очень опасно стараться быть идеальным родителем. Попытка научить ребенка «всему и быстро» лишь пробудит защитную реакцию его личности.

Ребенок приходит в мир со своей собственной программой, и ваши воспитательные усилия могут либо помочь ему проявить все, что заложено «свыше». Либо пустить блуждать по окольным тропам без ярких впечатлений и радости победы.

Ребенок, выросший в благоприятных условиях, сосредоточен на себе и не пытается контролировать свои поступки: он уверен, что родители рядом и в случае необходимости подстрахуют его.

Уверенность в собственной безопасности позволяет ребенку сотрудничать. Беседовать, учиться, устанавливать стабильные отношения любви и привязанности с окружающими. Он легко взаимодействует, набирая информацию, то есть легко и быстро развивается. Он пребывает в блаженном неведении об опасностях окружающего мира и поэтому легко идет вперед, обучается, дерзает и наслаждается жизнью.

Дайте ребенку возможность самому выбирать направление приложения усилий.

Не позволяйте ему лентяйничать!

И позвольте совершать ошибки.

Если вам не удастся преодолеть себя, то ребенок останется неумехой или вырастет человеком с подавленной инициативой – конформистом.

Ребенок, смотрящий на мир лишь с позиции собственной выгоды, лишается тем самым возможности развития собственной личности. Он воспринимает окружающую среду как нечто инородное и враждебное, а отнюдь не как питательную, почву, способствующую его росту.

Вы уже поняли формулу успешного воспитания?

Не читать нотации, а создавать ситуации, наталкивающие на правильные ответы. Это долгая, кропотливая работа, но зато обретенный таким образом опыт станет победой вашего ребенка!

Опыт, доставшийся путем больших усилий, хранится с особой заботой.

Когда собственного опыта ребенку не хватает (а его, как правило, и не может хватать, то выводы делаются с использованием информации, почерпнутой из сказок, фильмов, замечаний товарищей. И если вам, родителям, везет, то с учетом и ваших объяснений.

Вот тут – то вы и можете вмешаться.

Хорошо приучить ребенка к твердым родительским формулировкам, которые хоть и выглядят немного примитивно для взрослого ума, но очень помогают ребенку контролировать себя в условиях понятного ему образа жизни.

Умение терпеть – одна из добродетелей взрослого человека.

Возьмите на заметку.

Как часто вы говорите детям:

- Я сейчас занят (а…

- Посмотри, что ты натворил!

- Как всегда не правильно!

- Когда же ты научишься!

- Сколько раз тебе можно повторять!

- Ты сведешь меня с ума!

- Что бы ты без меня делал!

- Вечно ты во все лезешь!

- Уйди от меня!

- Встань в угол!

Все эти «словечки» крепко зацепляются в подсознании ребенка, и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребенок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

А эти слова ласкают душу ребенка:

- Ты самый любимый!

- Ты очень много можешь!

- Что бы мы без тебя делали!

- Иди ко мне!

- Садись с нами!

- Я помогу тебе…

- Я радуюсь твоим успехам!

- Что бы ни случилось, наш дом – наша крепость.

- Расскажи мне, что с тобой…

Самое важное в воспитании – любить детей и отдавать им время и силы. Однако, хотя любовь – самое главное, это еще далеко не все. Если родители не понимают особых потребностей своего ребенка, то не могут в полной мере дать ему то, что нужно современным детям. Бывает, что родители щедро дарят любовь своему чаду, но не так, как это было бы наиболее полезно для его развития.

Поэтому без понимания потребностей ребенка, родители не в состоянии дать то, что ему необходимо.

Если ваша любовь к ребенку безусловна, то есть не зависит от его оценок и поведения, мнения соседей, напряженности вашего графика и прочих мелочей, вы легко дадите детям то, в чем они больше всего нуждаются. А это всего три простые вещи:

**- уважение**

**- доверие**

**- безопасность.**

**Консультация родителям**

**«Начинаем утро с зарядки».**

Комплекс утренней зарядки для детей очень важен. Он не только укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к болезням. Зарядка помогает ребенку быстро избавиться от утренней сонливости, обеспечивает прилив энергии и бодрости. А утренняя гимнастика под музыку служит залогом хорошего настроения на целый день.

**Основные правила утренней зарядки:**

1. Утреннюю гимнастику проводим ежедневно. В теплое время года на открытом воздухе, в холодное время помещение должно быть хорошо проветренным (избегаем при этом сквозняков);
2. Зарядку проводим до завтрака, натощак;
3. Учитываем возраст ребенка и состояние здоровья;
4. Продолжительность зарядки-до 10 минут;
5. Комплекс утренней гимнастики всегда интереснее проводить под веселую заводную музыку.

Дети с большим удовольствием занимаются гимнастикой с использованием специального инвентаря: гимнастические палки, мячи, скакалки, кубики, флажки и т.д.

Каждый комплекс гимнастики выполняется примерно 2 недели, затем сменяется. Главное - чтобы всегда был веселый настрой. Проводим зарядку в игровой форме, и ребенок будет счастлив!

Будьте здоровы и помните:

«День начнем с зарядки, и будет все в порядке!»

**Консультации: «Одевайте ребенка правильно**».

Собирая малыша в детский сад, подумайте о том, удобно ли ему будет самому одеваться, удобно ли будет это делать воспитателям, которые собирают на прогулку целую группу детей. Чтобы избежать перегревания во время сборов на прогулку, детей в детском саду приучают одеваться последовательно: вначале «низ» - колготки, брюки, носки, ботинки; затем «верх» - свитер, шапка и в последнюю очередь шарф и куртка.

   Одежда для пребывания в группе должна быть максимально удобной, не сковывающей движения ребенка. Мягкие трикотажные брюки удобнее, чем жесткие джинсы и джинсовый комбинезон. Футболка или трикотажный джемпер предпочтительнее, чем рубашка. Эластичные подтяжки опасны – при движениях металлические или пластмассовые застежки могут расстегнуться и травмировать голову ребенка. Кроме того, подтяжки и лямки комбинезонов затрудняют переодевание ребенка и создают неудобства при посещении туалета.

    Если ребенок склонен к потливости, собирая его в детский сад, нужно захватить с собой запасную футболку, чтобы воспитатели могли его переодеть.

    На каждой одежде ребенка должен быть карман для чистого носового платка.

*Об этом нельзя забывать*

 Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При одинаковой отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

  Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнущий ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

       Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

       Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. (Речь не идет о детях, «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.)

      Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.

*«Правильная» обувь»*

       Следует покупать обувь известных фирм, имеющую сертификаты качества. Обувь неизвестных производителей представляет большой риск для здоровья ребенка.

    Верх обуви должен быть сделан из материалов, пропускающих воздух, - кожи, замши, текстиля. По возможности старайтесь избегать синтетических материалов. Перед покупкой проверьте внутреннюю поверхность туфель: там не должно быть грубых швов или неровностей.

   Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе. Для нормальной осанки и правильного формирования свода стопы нужен небольшой каблучок. На первых ботиночках рекомендованная высота каблучка 5-7 мм, к двум годам – 1-1,5 см. Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок. Выбирайте обувь с широким круглым носом, чтобы пальцы ног могли двигаться свободно.

Тесная обувь может привести к изменению формы стопы, способствовать врастанию ногтей, образованию мозолей. Сдавливая кровеносные сосуды и нарушая кровообращение, тесная обувь в холодное время способствует охлаждению ног. Слишком свободная обувь также нежелательна, так как она затрудняет движение, вызывает потертости ног, в обуви «на вырост» ребенок чаще падает, у него нарушается осанка. Обувь должна подходить по размеру - внутренняя длина ботинка должна быть на 1 см превышать длину стопы стоящего ребенка. Стопа и пальцы не должны быть сдавлены.

      Чтобы не ошибиться при покупке, дома поставьте ребенка на картонку и обведите ему стопы карандашом. Вырежьте, сравните два отпечатка (один из них, возможно, будет больше) и возьмите больший отпечаток с собой в магазин. Вкладывайте отпечаток в понравившиеся модели – так вы определите подходящие. Во время примерки вложите свой палец между задником и пяткой. Если палец не входит, обувь мала. Если входит свободно, слишком велика. Зимнюю обувь меряйте с шерстяным носком.

     Ноги малыша растут быстро, его первые башмачки быстро станут ему малы. Следует почаще проверять, удобно ли он себя чувствует, и когда вы убедитесь, что, большой палец ножки малыша касается носка ботинка (в положении ребенка стоя), нужно покупать ему новую пару обуви.

       Различают домашнюю, уличную и спортивную обувь. Обувь для детского сада – вариант домашней обуви. Малышам нельзя носить шлепанцы любых видов, мягкие, свободные тряпичные тапочки. Домашние тапочки должны напоминать туфли -облегающие, открытые, с хорошей вентиляцией.

     Ходить дома босиком ребенку не рекомендуется. Хождение босиком по ровному твердому полу может задержать формирование свода стоп и способствовать усилению плоскостопия. Летом, когда достаточно тепло и нет опасности поранить или занозить ногу, детям нужно и полезно ходить босиком по земле, траве, мокрому песку, камешкам.

   Уличная обувь – более закрытая, чем домашняя. В теплое время года удобна текстильная обувь – легкая, воздухопроницаемая и гигроскопичная. Если вы покупаете босоножки, стопа ребенка должна быть плотно зафиксирована ремешками. Носок уличной обуви для профилактики травматизма лучше выбирать закрытый.

    Резиновые сапожки с приложенными в них стельками или чехлами из ткани, хорошо впитывающей влагу, надевают в сравнительно теплую погоду на время прогулок по влажной земле и траве. Не надевайте ребенку (по крайней мере, до 3-4-летнего возраста) резиновые сапожки слишком часто или надолго – ноги в них очень потеют. При низких температурах воздуха детям лучше надевать кожаные ботинки.

Спортивная обувь должна поддерживать стопу при активных движениях. Для профилактики травм важны негладкая, амортизирующая подошва и плотная фиксация. «Липучки» или шнурки позволяют добиться идеального облегания ног с учетом их анатомических особенностей. Чешки детям надевают только на музыкальные занятия, для занятий физкультурой они не подходят. Тонкая кожаная подошва скользит и не амортизирует, фиксацию и поддержку стопы чешки также не обеспечивают.

     Ортопеды не рекомендуют надевать чужую обувь, бывшую в употреблении. Разношенные туфли не будут плотно фиксировать ногу в правильном положении, а если у предыдущего владельца была деформация стопы, то возникшие в процессе носки дефекты окажут неблагоприятное влияние. Носки из натуральных волокон (хлопка и шерсти) лучше впитывают влагу и позволяют ногам «дышать». Носки нужно менять ежедневно.