ПАМТЯКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Тактика поведения взрослого в конфликтных ситуациях состоит в том, чтобы переключить внимание ребёнка на другую деятельность, отвлечь его. Это вполне возможно, так как внимание у трёхлеток ситуативное, неустойчивое.

- В кризисный период почти все дети испытывают нервное напряжение. Снять его помогают тёплые ванны. Если у ребёнка истерика, прекратить её поможет прохладный душ.

- Пусть ваш малыш больше двигается, тогда у него будет меньше энергии оставаться на конфликты и борьбу с родителями.

- Не акцентируйте внимание ребёнка на своих негативных переживаниях, ведите себя по возможности ровно, не обсуждайте свои проблемы в его присутствии, не давайте негативную оценку его поведению. Используйте чувство юмора.

- Не поддерживайте ребёнка, если он проявляет истерические формы поведения. Например, если ребёнок громко кричит, требует чего-нибудь в общественном месте, бросается на пол, родители часто из стыда уступают ребёнку и выполняют его требование. Это неправильно, так как такая форма поведения закрепляется и сохраняется даже по окончанию переходного возраста. Правильнее в этой ситуации сохранять спокойствие, демонстрировать доброжелательную сдержанность либо совсем игнорировать (например, отойти на некоторое расстояние).

- Старайтесь не срываться и не кричать на ребёнка. Дети, чьи родители постоянно кричат, перестают слышать их. Если вы чувствуете, что «закипаете», постарайтесь покинуть «поле боя». Прогуляйтесь, поговорите с кем-нибудь о своих чувствах, примите ванну, съешьте или выпейте что-нибудь вкусное, посмотрите любимый фильм.

У ребёнка сложный период. Для профилактики нервной перегрузки соблюдайте правила:

1 правило. У ребёнка должен быть полноценный сон. Несмотря ни на что, в 21 час его необходимо укладывать спать. Длительность ночного сна индивидуальна, но в среднем должна составлять 9-10 часов. Шумные игры, излишне эмоциональные развлечения перед Сном следует исключить.

2 правило. Ребёнку необходимы продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и упражнения.

3 правило. Не позволяйте ребёнку подолгу сидеть перед телевизором, часами играть в видеоигры.

4 правило. Организуйте полноценное питание ребёнка, включайте в рацион больше фруктов, овощей, рыбу, мясо, птицу, печень и сердце, яйца и молочные продукты. Подберите для своего малыша витаминно - минеральный комплекс, йодсодержащие препараты. Дайте ребёнку возможность пить столько жидкости, сколько ему требуется.

Главная рекомендация - больше любви, доброты, терпения, веры в его силы, и тогда всё получится!

ПАМТЯКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Тактика поведения взрослого в конфликтных ситуациях состоит в том, чтобы переключить внимание ребёнка на другую деятельность, отвлечь его. Это вполне возможно, так как внимание у трёхлеток ситуативное, неустойчивое.

- В кризисный период почти все дети испытывают нервное напряжение. Снять его помогают тёплые ванны. Если у ребёнка истерика, прекратить её поможет прохладный душ.

- Пусть ваш малыш больше двигается, тогда у него будет меньше энергии оставаться на конфликты и борьбу с родителями.

- Не акцентируйте внимание ребёнка на своих негативных переживаниях, ведите себя по возможности ровно, не обсуждайте свои проблемы в его присутствии, не давайте негативную оценку его поведению. Используйте чувство юмора.

- Не поддерживайте ребёнка, если он проявляет истерические формы поведения. Например, если ребёнок громко кричит, требует чего-нибудь в общественном месте, бросается на пол, родители часто из стыда уступают ребёнку и выполняют его требование. Это неправильно, так как такая форма поведения закрепляется и сохраняется даже по окончанию переходного возраста. Правильнее в этой ситуации сохранять спокойствие, демонстрировать доброжелательную сдержанность либо совсем игнорировать (например, отойти на некоторое расстояние).

- Старайтесь не срываться и не кричать на ребёнка. Дети, чьи родители постоянно кричат, перестают слышать их. Если вы чувствуете, что «закипаете», постарайтесь покинуть «поле боя». Прогуляйтесь, поговорите с кем-нибудь о своих чувствах, примите ванну, съешьте или выпейте что-нибудь вкусное, посмотрите любимый фильм.

У ребёнка сложный период. Для профилактики нервной перегрузки соблюдайте правила:

1 правило. У ребёнка должен быть полноценный сон. Несмотря ни на что, в 21 час его необходимо укладывать спать. Длительность ночного сна индивидуальна, но в среднем должна составлять 9-10 часов. Шумные игры, излишне эмоциональные развлечения перед Сном следует исключить.

2 правило. Ребёнку необходимы продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и упражнения.

3 правило. Не позволяйте ребёнку подолгу сидеть перед телевизором, часами играть в видеоигры.

4 правило. Организуйте полноценное питание ребёнка, включайте в рацион больше фруктов, овощей, рыбу, мясо, птицу, печень и сердце, яйца и молочные продукты. Подберите для своего малыша витаминно - минеральный комплекс, йодсодержащие препараты. Дайте ребёнку возможность пить столько жидкости, сколько ему требуется.

Главная рекомендация - больше любви, доброты, терпения, веры в его силы, и тогда всё получится!