№2 2019

Журнал для родителей

Ежеквартальное информационно-методическое издание

Семья глазами ребёнка

Журнал «Семья глазами ребенка» - источник полезной и практической информации. Это информационно – методическое издание способствует объединению специалистов Центра и родителей в вопросах успешного, всесторонне гармоничного развития и воспитания детей.

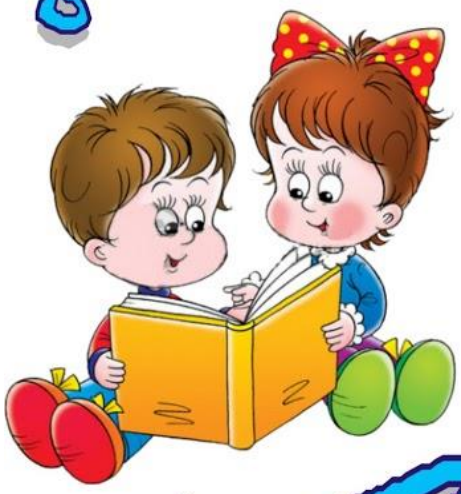
Журнал «Семья глазами ребенка» рассказывает об отношениях родителей и детей в семье, а также сможете ознакомиться с рекомендациями специалистов в вопросах развития и воспитания несовершеннолетних.

МКУ СРЦН «Теплый дом»

Отделение дневного пребывания

Содержание

1. «Я и моя семья»……3
2. Рубрика «Устами млаженца»……4
3. «Наше творчество»……6
4. «Десять признаков того, что ребенок находиться в стрессе» (страничка психолога)……7
5. «Как научить ребенка любить книги?» (советы воспитателя)……10
6. «Принципы отношений взрослых и детей» (страничка социального педагога)……11
7. «О требовательности к детям» (страничка социального педагога)……11
8. Рубрика «Это интересно». «Интересные факты о японском воспитании»……12
9. Рубрика «Будьте здоровы!». «Осторожно! Ветрянка!»……13



Моя семья

У меня большая семья, в которой 11 человек. У меня есть мама, папа, 6 сестёр, 3 брата. Самый старший брат сейчас служит в армии. Его зовут Андрей, ему 21 год. Папа работает на почте электриком, а мама не работает. Потому что у меня есть младшая сестрёнка, её зовут Лиза, ей 11 месяцев.

В нашей семье любят справлять Дни рождения, день Шахтёра, 9 Мая, Новый год.

Я люблю свою семью!

Рубрика «Устами младенца»

Всегда ли вы внимательно прислушиваетесь к тому, что говорят вам ваши дети. Когда вашим детям есть, что рассказать вам, это очень важно для них, и они тоже хотят знать, что вы слушаете и чувствуете, как это важно и для вас. Некоторые из вещей, которые дети говорят вам, могут показаться тривиальным, но они часто могут значить гораздо больше для них, чем вы можете представить.

Тебе нравиться твоя семья? Любишь ли ты свой дом, своих родных?

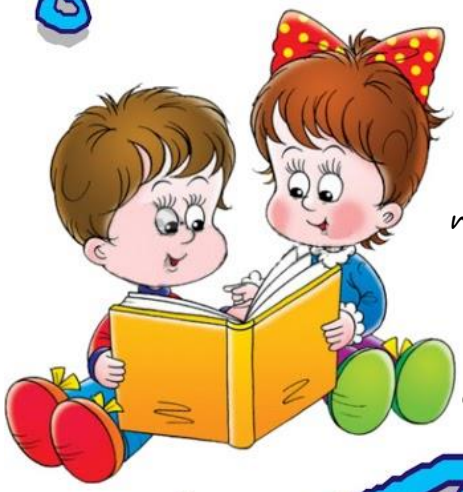
(ответы детей)

- Да, потому что они меня любят...
- Да, да, да! Моя семья мне очень нравится!
- Да, за то, что они есть у меня! Добрые дела делают!
- Да, люблю! Они самые родные родственники!

Кто глава вашей семьи?

(ответы детей)

- Мама!
- Папа!
- Старшая сестра!



Какую роль в семье играет мама?

(ответы детей)

- Мама всегда готовит и заставляет писать!
- Роль уборщицы.
- Она всегда командует, что можно делать и что нельзя!

Какое значение имеет для тебя семья?

(ответы детей)

– Это мои родные и я их люблю. Если бы их не было, я бы скучала. Если ругаются, я не обижаюсь, ведь это мои родные.

Какими делами в семье должен заниматься ребёнок?

(ответы детей)

– Ребенок должен рисовать, играть, смотреть телевизор.

– Маме помогать, в школе, чтобы было все хорошо, ни с кем не ссориться.

– Я смотрю за братом!

– Читать, писать, убираться, помогать родителям!

Что ты делаешь, чтобы помочь родителям?

(ответы детей)

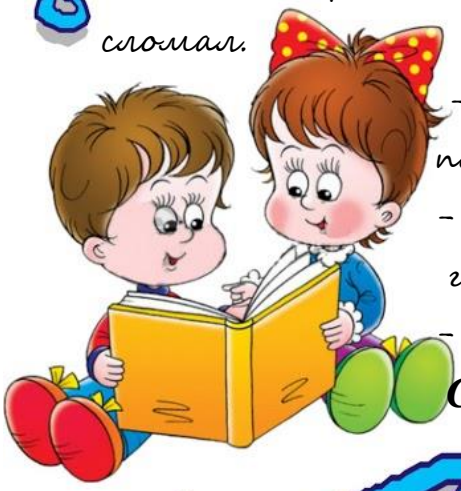
– Убираться помогаю. Могу помыть посуду, когда приходят гости.

– Помогаю. Хожу за хлебом, выношу мусор, помогаю убираться.

– Смотрю за братом, не мешаю!

Ты огорчаешь своих родителей?

–Мама огорчается, когда братик из-за меня ударился или сломал.



– Они огорчаются, если я на них обижаюсь, а потом буду любить всегда!

– Спорю с ними, потому что у меня бывает грустное настроение!

– На мячике появилась грыжа. Папа ругается!

Совет! **Любите своих деток таким, какие они есть!**

Наше творчество

Конкурс рисунков на асфальте

«Мир детства – Мир сказки»

Конкурс рисунков

«Летнее настроение»

Песочная терапия

«Полёт на белом облаке»

Десять признаков того, что ребенок находиться в стрессе

Школа, кружки и секции, потоки информации и новых впечатлений, да еще и потоки требований со стороны родителей и педагогов… Неудивительно, что многие современные дети, находятся в постоянном стрессе. Как же распознать его признаки? Слово «стресс» английского происхождения, в переводе оно означает «давление, нагрузка, напряжение». Возникает он в результате интеллектуальных и эмоциональных перегрузок. Если взрослый человек может распознать у себя симптомы стресса и обратиться за помощью, то детям приходится гораздо тяжелее. Ребенок не понимает, что именно с ним происходит, не знает, как избавиться от плохого настроения. Поэтому родители должны уметь вовремя увидеть признаки стресса и помочь ребенку справится с ситуацией. Как проявляется стресс, и как помочь ребенку?

1. *Регресс Это означает возвращение к формам поведения раннего детства: ребенок начинает сосать палец, плачет, когда уходят родители, подражает маленьким детям, виснет на взрослых, постоянно требует внимания. Что делать? Мешать «регрессировать» ребенку не надо. Ему всего-то и нужно, чтобы его приласкали в этот момент и успокоили. Переждите регресс – он пройдет.*

2. *Страхи. Если обычный ребенок вдруг превращается в отчаянного трусишку – значит, он явно находится в стрессе. Насторожить родителей должно, если ребенок везде закрывает двери, все время проверяет, заперт ли замок, всюду включает свет. Он уже боится не только темной комнаты, но и шума на лестнице, и тишины. Что делать? Активно вовлекайте ребенка в игру, рисование – оба эти занятия хорошо разряжают. С их же истоки помощью попытайтесь понять и страха, незаметно подслушайте разговоры ребенка с игрушками.*

3. *Агрессивность. Если вы заметили, что ваш малыш, прежде такой покладистый и дружелюбный, ни с того ни с сего стал грубить, резко отвечать, драться, швырять в стенку игрушки и книжки, замахиваться на окружающих, знайте – это признаки стресса. Что делать? Агрессию*

нельзя запрещать, лучше пытаться переводить ее в другие формы: учить отстаивать свою правоту, анализировать вместе ситуацию. Ищите конструктивный выход для накопившейся энергии ребенка: активный спорт, подвижные игры с другими детьми, устройте драку подушками.

4. Перепады настроения. Ребенок то беспричинно обидчив, может легко расплакаться по ничтожному поводу, то, наоборот, становится слишком агрессивным. У детей постарше частые истерики или подавленное, депрессивное настроение, которое тянется днями, неделями – все это также должно настораживать родителей. Что делать? Поговорите с ребенком по душам, выясните, что у него вызывает беспокойство. Научите его понимать и конструктивно выражать свои эмоции. Обращайте внимание даже на самые маленькие достижения. Следите за режимом дня ребенка, его питанием и сном.

5. Проблемы со здоровьем. Родителей часто сбивают с толку необъяснимые симптомы: рвота, расстройство кишечника, сыпь, температура, боли в животе и прочие странности – все это может происходить на нервной почве, если ребенок сильно переволновался. Что делать? Для начала наладить психологический климат в семье, проверить, не слишком ли разнятся требования семьи и школы. Они должны быть ясными и последовательными. Обязательно проверить, есть ли у сына или дочки личное время и пространство.

6. Беспокойный сон При стрессе засыпание превращается в каждодневную муку с обязательными ритуалами: включи свет, задвинь занавеску, посмотри, кто в окне, принеси пить, держи меня за руку и т. д. Ребенок начинает меньше спать и со временем испытывает хроническую усталость. Что делать? От беспокойного сна помогают успокаивающий массаж, дыхательная гимнастика, упражнения на воображение. Кроме того, полезна ароматерапия, ароматические ванны. Можно купить ребенку травяную подушку.

7. Снижение успеваемости. О том, что ребенок находится в плохом психоэмоциональном состоянии, говорят такие признаки как нарушение функций памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало любопытство. Что делать? Ежедневно интересуйтесь школьными делами детей. Не ограничивайтесь дежурным вопросом «Какие оценки?», расспрашивайте о его чувствах, настроении, поддерживайте. Не скупитесь на похвалу, замечайте даже самые незначительные достижения ребенка. По возможности, помогайте ребенку выполнять трудные задания.

8. Быстрая утомляемость. Плохая концентрация внимания и запоминания, трудности с учебой,

которая раньше давалась легко. Ребенок быстро устает после нагрузки, рассеян, забывчив, непоседлив. Что делать? Разузнайте о детских переживаниях и эмоциях. Чтобы ребенок чувствовал вашу поддержку, убедитесь, что он знает: вы доступны в любое время, когда он хочет говорить с вами о своих проблемах. Цените своего ребенка в любых ситуациях и как можно чаще обнимайте.

8.Изоляция. Состояние психологического стресса может проявляться у ребенка в боязни контактов, стремлении к одиночеству. Он перестает участвовать в играх сверстников, у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины. Что делать? Для начала необходимо разобраться со стрессовой ситуацией; если у ребенка сейчас нет ресурсов для общения, не стоит настаивать.

10. Компульсивные признаки. Показателями стрессового состояния у ребенка являются и наматывание волос на пальцы, а также покашливания, дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, заикание. Что делать? Помочь ребенку пережить стресс может адекватная физическая нагрузка: ежедневные прогулки, пробежки, езда на велосипеде, утренняя зарядка. Ребенок должен иметь возможность выплеснуть эмоции и полноценно отдохнуть, расслабиться после тяжелого дня. Если ситуация выходит из-под контроля, не пренебрегайте помощью детского психолога и невролога. Каждый из перечисленных выше признаков может свидетельствовать о том, что малыш находится в стрессовом состоянии. Будьте внимательны к своему ребенку: если родители игнорируют эти тревожные сигналы, это может не только привести к стойким нарушениям здоровья у малыша (например, хроническому неврозу), но и отразиться на формировании его личностных качеств.

Удачи вам и душевного благополучия!

«Как научить ребенка любить книги?»

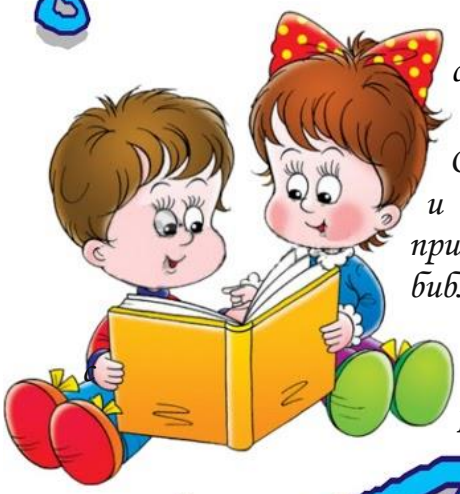
советы воспитателя

«Чтение – это окошко, через которое дети видят и познают мир и самих себя»
В.А.Сухомлинский

*Уважаемые **родители**, старайтесь сделать прочтение **книг семейной традицией**, ритуалом. Читайте детям всегда, когда есть возможность: перед сном, после полдника, на прогулке или в плохую погоду.*

- *Учитывайте желание ребенка при выборе **книги**, ничего страшного, если ваш ребёнок просит прочитать одну и ту же **любимую** сказку изо дня в день. Улыбнитесь и прочитайте, не показывайте, что вам это надоело, не убеждайте в этот момент, что есть множество других сказок и интересных историй.*
- *Книжка должна быть красочной, с понятными естественными рисунками. Увлеките и заинтересуйте своего ребенка. Замечательно, когда **ребенок** просит прочитать или рассказать что-то ещё и ещё, когда ждёт каждый день продолжение истории.*
- *Во время чтения рассматривайте с ребёнком иллюстрации, задавая вопросы и объясняя непонятное **ребенку**. После прочтения задайте ему вопросы по прочитанному тексту. Проанализируйте поведение героев. Спросите, кто ему понравился и почему. Пусть ребёнок сделает самостоятельные выводы, как можно поступать, а как нельзя.*
- *При чтении, помните, что ребёнку нравятся эмоциональное выразительное восприятие услышанного. Будьте немножко артистами! Старайтесь голосом, мимикой и интонацией передать характер героев.*
- *Важно читать произведения, соответствующие возрасту и развитию вашего ребёнка. Это могут быть разные стихи, весёлые и интересные истории о детях или животных, русские народные сказки или сказки народов мира.*

Помните, что, по мнению психологов только до 9 лет можно у ребёнка привить любовь к книге. Читать детям нужно до того времени, пока он сам не научится достаточно бегло читать, и читать так, чтобы не терялся смысл произведения.



*Ребёнку намного сложнее привить любовь к **книге**, если Он невидит своих **родителей читающими**. Именно мама и папа является для него первым и важным примером для подражания. В каждой семье должна быть библиотека детских и взрослых **книг**.*

*В заключении, хочу всем пожелать радости общения своим ребёнком, радости познания его сущности и раскрытия в нём уникальных способностей! Безусловно, вам помогут это сделать интересные **книги**.!*

Принципы отношений взрослых и детей

1. Принцип равенства. Мир детей и мир взрослых - совершенно равноправные части мира человека.

2. Принцип диалогичности. Мир детства представляет собой особую ценность для взрослых: диалог двух миров (детей и взрослых) составляет учебно – воспитательный процесс, в котором обучение есть движение содержания мира взрослости в мир детства, а воспитание - движение содержания мира детства в мир взрослости.

2. Принцип сосуществования. Мир детства и мир взрослых должны поддерживать обоюдный суверенитет, исходить из идеи невмешательства, не навязывания друг другу своих ценностей и законов. Любая акция взрослых или детей не должна наносить ущерб ни одной стороне.

4. Принцип свободы. Предоставление миру детства поной свободы в выборе собственного пути. Взрослые обязаны сохранять жизнь и здоровье детей.

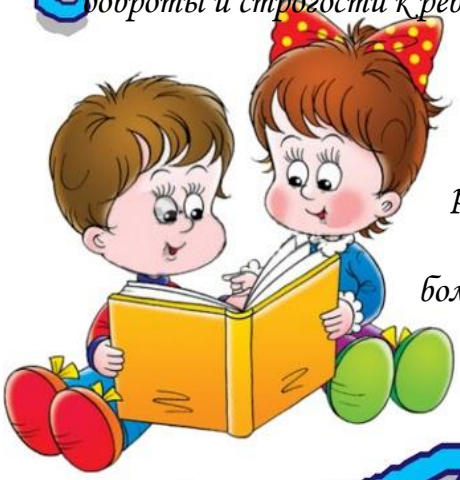
5. Принцип соразвития. Процесс развития мира детей идет параллельно развитию мира взрослых. Аномалией процесса развития является остановка самоактуализации, как ребенка, так и взрослого (Роджерс).

6. Принцип единства. Мир детства и мир взрослых не образуют двух разграниченных миров, но составляют единый мир людей.

7. Принцип принятия. Особенности любого человека должны приниматься другими людьми такими, каковы они есть. Отношения должны складываться только на основе безоговорочной любви. Ненависть может проявляться только в отношении поступка, а не человека, так как человек больше, чем его негативный поступок.

О требовательности к детям

Невозможно правильно воспитывать детей, если не предъявлять к ним должной требовательности. Истина, которая, пожалуй, известная всем, но в применении к собственным детям не все родители, к сожалению, руководствуются ею. Одни постоянны и неуклонны в своей требовательности, им не изменяет чувство меры доброты и строгости к ребёнку, другие – снисходительны, третьи – чрезмерно строги, четвёртые то требуют, то уступают, пятые требовательны по мелочам, а в главном – уступчивы.



А.С.Макаренко постоянно напоминал, что к ребёнку надо проявлять

Как можно больше требовательности и как можно больше уважения. Это очень важно, так как данный способ отношений является основой правильного контакта больших и маленьких.

Интересные факты о японском воспитании:

- *До 5-и лет ребенку разрешается буквально все. Он беззаботно веселится и балуется, а взрослые только умиляются его поведению.*
- *Группы малышей в детских садах постоянно перемешивают. Это делается ради скорейшей социализации. Кроха должен уметь быстро находить общий язык даже с незнакомцем.*
- *Малыши периодически проходят экскурсии, некоторые из которых длятся целый день. Детские ножки и спину не берегут. Наоборот, ребятишкам прививают предельные выносливость и терпение.*
- *Лидерские качества и выделение по талантам порицаются.*
- *После 5-лет ребенок воспитывается в строгих правилах, без поблажек и фактически без отдыха. Вплоть до поступления на первую работу много времени уделяется учебе.*

Осторожно ! Ветрянка!

ВЕТРЯНКА (ветряная оспа) - высокозаразное инфекционное заболевание преимущественно детского возраста, характеризующееся пузырьковой сыпью.

Возбудитель - вирус из семейства герпесвирусов, во внешней среде нестоек и погибает через несколько минут.

Источник ветрянки - больной человек. Заразным он становится за 2 суток до появления сыпи и сохраняет эту способность до подсыхания корочек. Ветрянкой можно заразиться от больного опоясывающим лишаем, так как возбудитель этих заболеваний один и тот же.

Передается ветрянка воздушно - капельным путем. Заражение через третьих лиц и предметы, бывшие в употреблении у больного, практически исключается ввиду малой стойкости вируса во внешней среде. Восприимчивость к ветрянке высокая. Ветрянка переносится в основном в детском возрасте.

После ветрянки развивается стойкая невосприимчивость. Повторные заболевания ветрянкой бывают крайне редко. Инкубационный период продолжается от 10 до 23 дней.

Начало ветрянки острое. Появляется слабость, повышается температура тела до 38 ^{0}С и на коже любого участка тела, в том числе и волосистой части головы, обнаруживается сыпь. Вначале это пятнышки, которые вскоре начинают несколько возвышаться над уровнем кожи, розового или красного цвета с четкими контурами округлой формы. Через несколько часов на них образуются прозрачные блестящие пузырьки от 1 до 5 мм диаметре, похожие на капли воды и окруженные узким розово - красным ободком. Через 2-3 дня пузырьки подсыхают и дают плоские поверхностные желтые или светло-коричневые

корочки, которые спустя 6-8 дней отпадают, как правило, не оставляя после себя рубцов.

Ежедневно появляются новые элементы сыпи между старыми, которые претерпевают те же изменения. Общее число их увеличивается. В результате на теле больного одновременно имеются пятнышки, пузырьки, корочки.

Лихорадка, высыпание на коже и слизистых оболочках продолжается в течение 5-10 дней. Отпадение корочек и полное очищение кожи от остатков сыпи затягивается еще на несколько дней.

Лечение ветрянки

Лечение большинства больных проводится на дому и направлено на предотвращение развития осложнений за счет попадания в повреждения кожи вторичной инфекции. Оно ограничивается постельным режимом на 6-7 дней, молочно - растительной пищей, обильным питьем и гигиеническим уходом. Особое внимание уделяется чистоте постельного и нательного белья. С целью ускорения подсыхания пузырьков рекомендуется смазывать их 10% раствором марганцевокислого калия или бриллиантовым зеленым. Для ослабления зуда кожи применяется обтирание кипяченой водой с уксусом с последующим припудриванием тальком. Для предотвращения расчесов кожи необходимо следить за регулярной короткой стрижкой ногтей. После подсыхания всех пузырьков показаны теплые гигиенические ванны.

Данная информация носит ознакомительный характер. Помните, что самолечением заниматься нельзя! При возникновении первых признаков заболевания нужно обратиться к врачу!