

Воспитание – это терпение

КАК ПОБЕДИТЬ ДЕТСКОЕ УПРЯМСТВО?

В первые семь лет жизни ребенок преодолевает четыре из восьми жизненных кризисов. Только вдумайтесь. Половина переломных возрастных периодов приходится на 1/10 часть жизни!

Это кризисы рождения, первого года жизни, трех и семи лет. Они протекают как острые пики развития ребенка и сопровождаются рядом особенностей поведения: раздражительностью, быстрой утомляемостью, негативизмом по отношению к взрослым, ну, и конечно, упрямством.

Упрямство, как и другие проявления возрастных кризисов, требуют от родителей большой поведенческой гибкости, нестандартного подхода к решению даже самых привычных ситуаций.

Часто ребенок отказывается что-то делать только из-за того, чтобы выразить свою самостоятельность, независимость, испытать чувство взрослости. Эта мимая независимость порой очень раздражает родителей. Они пытаются ей противостоять, но чаще это еще больше усугубляет проблему. Родители забывают, а многие не знают о том, что причины возникающих проблем можно легко и изящно превращать в возможность ее решения.

Приступы упрямства чаще всего «поражают» детей от 1,5 до 5 лет. Психологический основой упрямства в этом возрасте будет формирующееся чувство «я», особо сильно проявляющееся в возрасте двух лет. Ребенок всегда стремится делать сам и протестует против помощи и ограничения его возможностей.

Родители должны всегда помнить: малыши капризничают не

потому, что они хотят рассердить своих пап и мам или достичь определенной цели, они просто не могут унять свою упрямство.

Во время приступа упрямства у детей вырабатывается большое количество адреналина – гормона, вызывающего стресс. И тут они показывают невероятную силу, бросаются на пол, брыкаются ногами, размахивают руками. Но чаще всего, кричат. Пока у них не перехватит дыхания. А отдохнувшись, продолжают по новому кругу. Если приступ упрямства протекает особенно бурно, тогда малыши стучат головой о стену или пол. Могут даже задерживать дыхание, пока не упадут в обморок. Во время приступа дети плохо видят и слышат, не переносят, когда их трогают руками. Они полностью не владеют собой. Но все это не так страшно, как может показаться. Дыхание достаточно быстро восстанавливается, в крайнем случае, помогает мокрый компресс на лоб.

Что могут сделать родители?

– Не придавайте большого значения упрямству. Примите к сведению приступ. Но не стоит слишком волноваться за ребенка.

– Оставайтесь во время приступа рядом с ребенком и дайте ему почувствовать, что понимаете, как он страдает.

– Не пытайтесь в это время что-либо внушать своему ребенку. Ругать его в этот момент нет

смысла, так как он сильно возбужден и не сможет вас понять.

– Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ упрямства протекает в общественном месте. Чаще всего, помогает только одно – взять ребенка за руку и увести.

– Постарайтесь увлечь упрямого ребенка игрой — таким образом, вы сможете победить то или иное проявление упрямства, не ущемив детского самолюбия. Ребенок должен выполнить ваше требование с мыслью, что оно совпадало с его желанием.

Советы детского психолога

– Упрямство ребенка может стать своеобразной реакцией защиты на чрезмерное упрямство родителей. Не будьте слишком властны по отношению к ребенку! Упрямые дети острее других реагируют на приказной тон, поэтому лучше избегать ненужных конфликтов. Следует разговаривать с ребенком спокойно, без эмоций и раздражения, подбрав мягкие по форме фразы, при этом постараться переключить внимание ребенка на что-то другое. Как правило, результат будет в вашу пользу.

– Маленьким упрямцам необходимо чувствовать, что с ними считаются. Поэтому старайтесь чаще предоставлять им возможность выбора. К примеру, если вы собираетесь пойти с ребенком на прогулку, не следует спрашивать его, хочет ли он пойти гулять, если вы заранее знаете о том, каков будет его ответ. Поинтересуйтесь, хочет ли он пойти гулять в парк или во двор, хочет ли он надеть на прогулку ту или другую одежду.



Фото: Елена Иванова

Поставьте себя на его место!

– Если вы понимаете, что ваше терпение иссякло, возмите «тайм-аут». Короткая пауза поможет вам остыть. Да и ребенок вполне возможно, забудет о том, за что пять минут назад он так упорно боролся.

– Не фиксируйте внимание на упрямстве, «не помните зла».

– Не забывайте хвалить ребенка, когда он этого заслуживает.

– Не соглашайтесь с ребенком только ради того, чтобы он от вас «отстал».

– Никогда не используйте силовых методов, не показывайте своего морального и физического превосходства – таким образом вы разовьете у ребенка комплекс неполноценности.

– Прежде чем обвинять ребенка в упрямстве, подумайте, а не проявляете ли упрямство вы сами.

– Чаще ставьте себя на место

ребенка и смотрите на мир «его глазами».

– Страйтесь не создавать ситуации, в которых была бы возможность для проявления упрямства ребенка.

Для того, чтобы победить упрямство своего ребенка, следует, в первую очередь, разобраться в его причинах и, по возможности, устраниить их. Помните, что упрямство невозможно победить в один день.

Воспитание – это терпение. Где не хватает терпения – надо постараться понять ребенка и всегда принимать его таким, каким он есть. Всегда любить!

Наталья ЧЕРКАСОВА

Какова вероятность эпидемии гриппа в Москве?

В марте одной из самых актуальных тем для здравоохранения Москвы и страны в целом становится тема заболевания гриппом и респираторными инфекциями. Ни одно другое заболевание не дает таких статистических показателей, как вышеназванные, имеющие массовый характер.

Начальник отдела эпидемиологического надзора Роспотребнадзора по г. Москве 16 марта в пресс-центре «Аргументы и факты» рассказала об эпидемиологической обстановке гриппа и ОРВ в городе.

«Экономический ущерб, который наносит эта группа инфекций, велик, только по Москве за 2008 год он составил 17,8 млрд. рублей», – обнародовала статистические данные Ирина Николаевна Лыткина.

«Ежегодно гриппом и респираторными инфекциями болеют по Москве от 2,5 до 3 млн. человек, – подчеркнул начальник отдела эпидемиологического надзора Роспотребнадзора по Москве. – В пик эпидемии на грипп приходится не более 35% от числа всех заболеваний. Но именно грипп является самым опасным заболеванием из всех респираторных инфекций, и это связано с тем, что

именно грипп дает осложнения, которые могут привести к летальным исходам».

«Самым эффективным методом борьбы с этой группой на сегодня остается профилактика. К сожалению, до сих пор нашим ученым не удалось разработать универсальную вакцину, которая бы защищала от гриппа раз и навсегда, – продолжила И. Н. Лыткина. – Состав вируса очень изменчив, и поэтому ежегодно меняется состав вакцин, но тем не менее, каждая вакцина содержит два штамма вируса: это два вида «А» и штамм «В».

«Какие штаммы включать в вакцину, решает Всемирная организация здравоохранения, – уточнила И. Н. Лыткина, – если говорить про Европу, в Западной Европе заболевание пошло на убыль, а в Центральной и Восточной Европе уровень заболе-

ваемости сейчас очень высокий – идет циркуляция вируса «А». В Америке сейчас идет активное распространение вируса «В», который в отличие от вируса «А» определяется более длительным и сложным процессом выздоровления».

По статистике Роспотребнадзора по г. Москве, за последнюю неделю марта было зарегистрировано 80 тыс. больных, на пике эпидемии было 100 тыс. за неделю, на сентябрь и октябрь пришлось 50-55 тыс.

«Подъем заболеваемости в Москве пришелся на конец февраля и охватил детей – более 70% всех заболеваний, из них 35% приходится на возраст 3-6 лет и 35% – школьники. С марта темпы заболевания уменьшились и приблизились к стандартной статистике, кроме одной возрастной группы – это дети до 6 лет, где отмечается повышенный процент заболеваемости – 30%», – такие данные озвучила И. Н. Лыткина.

«В Москве в сентябре, октябре и ноябре были проведены профилактические работы и привиты 2,6 млн. человек – это около 25% москвичей, из них, в первую очередь, относятся к так называемой первой группе

риска по заболеванию гриппом: дети – более 1 млн. человек, лица, страдающие хроническими заболеваниями, преподаватели, продавцы, медицинские работники, люди старше 60 лет», – рассказала Ирина Николаевна.

«Заболевания гриппом и респираторными инфекциями смещаются с осенне-зимнего периода на зимне-весенний, потому что мы в осенний период, помимо иммунизации, проводим большую работу по детскому контингенту: дети в дошкольных детских учреждениях получают препараты не специфической защиты, но эффект этих препаратов достаточно кратковременный», – продолжила Лыткина.

По словам начальника отдела эпидемиологического надзора по Москве, в основном, сейчас проявляется вирус типа «А», для которого характерен резкий подъем и достаточно быстрый спад. Это дает надежду на то, что эпидемиологический сезон по сравнению с прошлым годом будет чуть короче и закончится в середине апреля.

Анатолий БЕЛОВ