

## Как помочь ребенку, ставшему «изгоем»?

(советы психолога)

Когда ребенок идет в детсад или школу, многие родители сталкиваются с серьезной проблемой. Малыша не принимают в детском коллективе: дразнят, обижают, не хотят с ним дружить и даже бьют. Поводом может стать что угодно: излишняя «пухлость», низкий или высокий рост, очки, заикание, особенности внешности... Словом, он не такой, как все.

Историю гадкого утенка Г.Х.Андерсена знает каждый. Ее оптимистический финал убеждает в том, что каждый «не такой» может в один прекрасный момент стать лучше всех. Но жизнь - не сказка, и счастливого хеппи-энда нужно еще дождаться. А пока - ежедневные насмешки, порой переходящие в открытую травлю, угнетают ребенка, становятся причиной заниженной самооценки, душевного дискомфорта, нежелания ходить в детский коллектив, стресса и даже замедления в развитии.

Что делать? Как бороться и победить? Попробуем ответить на эти вопросы.

### *Как справиться с дефектами речи?*

*Мальчик не выговаривал букву «р». И вся компания хохотала до слез, когда он вместо слова «рак» произнес «лак».*

Неблагоприятная среда или неблагополучный детский коллектив оказывают свое влияние на развитие и обострение заикания или речевого дефекта. Плохое обращение с ребенком, напоминание о его недостатке, принуждение к повторению слов, высмеивание вызывают у ребенка страх перед разговором и неуверенность в себе.

В этой ситуации помочь ребенку должны, конечно же, взрослые. Необходимы регулярные занятия, речевые упражнения, обучение дыханию животом - со стороны логопеда-дефектолога.

Родители же должны понимать, что у заикающихся детей и детей «группы риска» ослаблена нервная система, поэтому им необходима спокойная обстановка в семье и доброжелательное отношение коллектива.

Нельзя изолировать ребенка от сверстников. Лучше сблизить его с наиболее уравновешенными, хорошо говорящими детьми, чтобы, подражая им, он учился говорить выразительно и плавно.

Для заикающегося ребенка очень важны занятия музыкой и танцами - они способствуют развитию правильного речевого дыхания, чувства темпа и ритма. Но главное - научить ребенка испытывать чувство радости за хорошо произнесенную речь, а не огорчения от того, что он не может говорить легко, как все дети.

**Важно:** Первые признаки заикания: ребенок внезапно замолкает, отказывается говорить. Это может случиться после перенесенного стресса или испуга, длиться от двух часов до суток. После этого ребенок вновь начинает говорить, но уже заикаясь. Если успеть обратиться к специалисту до момента возникновения заикания, его можно предотвратить.

### *Детская полнота - взрослая проблема*

Чрезмерно полных детей сегодня становится все больше. Случаи, когда врачи ставят диагноз «ожирение 2 степени» пятилетнему малышу, давно не редкость. И в большинстве случаев ответ на вопрос «кто виноват?» однозначен: родители. Одно дело, когда ожирение связано с заболеваниями, и совсем другое - когда это обычная пищевая распушенность.

Больше всех от сверстников достается полным детям. За чрезмерный или, наоборот, малый рост тоже могут подразнить. Но не так жестоко, как за полноту.

Можно, конечно, найти понимающего воспитателя и отличный коллектив, в котором не будут смеяться над вашим ребенком, но это не решение проблемы. От лишнего вес нужно избавляться.

И главную роль в этом должны сыграть родители, которые чаще всего сами и являются причиной появления у ребенка «щечек и животика». Замкнутый круг... А чтобы его разомкнуть, нужно взять себя в руки и начать борьбу.

Если ребенок ходит в детский сад, там его не перекормят жирами и сладостями. Надо только договориться с воспитателем, чтобы ему не давали добавку, кусок хлеба побольше, не наливали полную тарелку.

Но главное - не держите дома (особенно на виду) «вредных» продуктов и сами не жуйте что-то «запрещенное» на глазах у ребенка. Согласитесь, если на столе в вазочке лежит гора вафель, которыми весь вечер с аппетитом хрустит вся семья, будет нелогично и несправедливо, если от этой вазочки начнут отгонять малыша...

В вашем холодильнике отныне не должно быть майонеза, копченостей, сосисок и колбас, пирожных и сладостей. Замените их мясом, рыбой, овощами и фруктами (в холодный сезон не забывайте о поливитаминных комплексах). Творог покупайте не 18%, а 4%, молоко - не 6%, а 1,5%, кефир - 1% и т.д.

Купите ребенку игрушки, заставляющие много двигаться (самокат, велосипед, маленький батут, скакалку), чаще гуляйте. И общайтесь, общайтесь, общайтесь. Даже если много работы и совсем нет времени. Никакая вкуснятина, никакие сладости не заменят ребенку общения с вами, дорогие родители! Помните об этом.