

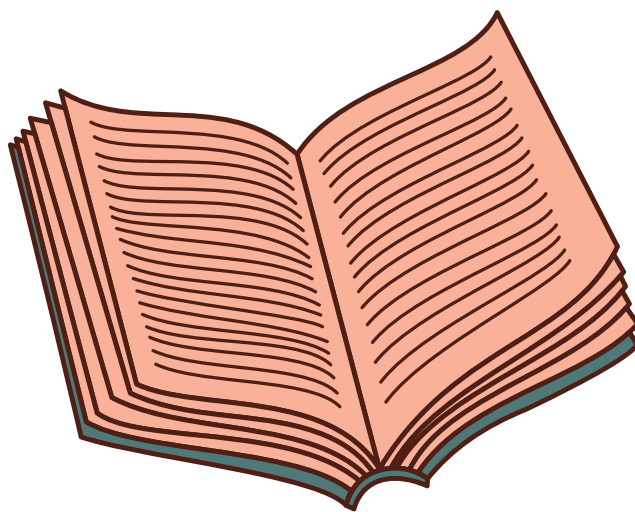


Министерство образования и науки Пермского края

Государственное бюджетное учреждение Пермского края "Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи"

ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

СБОРНИК РЕКОМЕНДАЦИЙ
ПО РАЗВИТИЮ И ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ
РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ



Пермь, 2021

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное учреждение Пермского края
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

(СБОРНИК РЕКОМЕНДАЦИЙ
ПО РАЗВИТИЮ И ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ)

Пермь, 2021

Шпаргалка для родителей (сборник рекомендаций по развитию и воспитанию детей разных возрастов) / Авторы-составители: Шведчикова Ю.С., Меньшикова О.А., Коломойцева С.А., Арапова Е. Н., Артемьева А.Ю., Беляева Е.С., Биктагирова М.Ф., Вахрушева Н.В., Есаян А.Г., Жданова А.Л., Заблоцкая Т.Л., Карманова О.П., Колегова Т.С., Молокова Ж.С., Неволина А.Н., Новикова Н.М., Норсеева Ю.П., Паршакова Е.А., Пискунова А.Н., Сухарева Н.В., Чудинова Е.И., Под ред. Шведчиковой Ю.С. - Пермь: ООО "Пермское книжное издательство", 2021. - 100 с.

Сборник рекомендаций подготовлен с целью повышения психологической грамотности родителей в вопросах развития и воспитания детей от 1 до 18 лет.

В издании собраны рекомендации, которые помогут родителям лучше понимать своих детей и выстраивать эффективные и доверительные отношения. Рекомендации также могут быть использованы специалистами образовательной организации в работе по родительскому просвещению и для организации профилактических мероприятий.

© ГБУПК «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», 2021
© Оформление. ООО "Пермское книжное издательство", 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ	7
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	8
• 13 советов о том, как построить доверительные отношения с ребенком.....	9
• 11 способов избежать конфликта и наладить отношения с ребенком.....	12
• 75 фраз, которые можно (и нужно) говорить детям каждый день.....	16
ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОТ 1 ДО 3 лет	18
• Не хочет ложиться спать. Встает по ночам.....	19
• Как решить проблемы с походом в туалет.....	21
• Как обезопасить пространство квартиры.....	22
• Мало кушает.....	24
• 7 основных признаков задержки развития речи.....	25
• Ребенок не любит купаться.....	27
• Как отучить ребенка сосать палец?.....	29
• Кризис 3-х лет.....	31
• Полезные ресурсы.....	33
ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ	34
• 8 фраз, которые вредно говорить детям.....	35
• Как грамотно выстроить взаимоотношения между братьями и сестрами.....	37
• Агрессивность и конфликты.....	38
• Застенчивость.....	40
• Как отучить детей от вечного "это моё"?.....	41
• Детские истерики: что с этим делать?.....	42
• Разрешения и запреты.....	46
• Что делать, если ребенок не слушается?.....	47
• Гиперактивность.....	49
• Страхи в дошкольном возрасте.....	52
• Психологическая подготовка детей к школе. Игры для будущих первоклассников.....	53
• Полезные ресурсы.....	57
ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОТ 6 ДО 12 ЛЕТ	58
• Родителям первоклассников.....	59
• Учим следовать правилам (произвольность).....	61

• Развитие мышления.....	62
• Правила выполнения домашнего задания.....	63
• Как понимать себя и других.....	66
• Переход от игры к учебе.....	67
• Готовимся к пятому классу.....	69
• Российские цифровые образовательные тренажеры.....	72
ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОТ 12 ДО 15 ЛЕТ.....	73
• Детки и предки.....	74
• Физические изменения.....	77
• Эмоциональные изменения.....	78
• Изменения в поведении.....	79
• Трудности в обучении.....	80
• Интернет-зависимость.....	82
• Послушание и ответственность.....	84
• Что делать, если ребенок говорит неправду?.....	85
• Агрессия на самого себя.....	86
• Проблемы со здоровьем.....	88
• Свидания и отношения.....	89
• Полезные ссылки.....	90
ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОТ 15 ДО 18 ЛЕТ.....	91
• Юношеский максимализм.....	92
• Стресс от ЕГЭ.....	95
• Не знает, куда поступить.....	96
• 20 вопросов школьнику, которые помогут определиться с будущим.....	98
• Первое трудоустройство.....	99
• Первая любовь и расставание.....	100
• Хочет жить отдельно.....	102
• Полезные ресурсы.....	103
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ.....	104
НАВИГАТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ.....	105
ИСТОЧНИКИ.....	106

ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ

Уважаемые родители!

Воспитание ребёнка — долгое, сложное и ответственное занятие. Нет однозначного ответа на вопрос, как правильно воспитывать детей. Всё зависит от того, чего вы хотите добиться и какого человека вырастить.

Говоря о целях воспитания, многие родители упоминают о том, что хотят, чтобы их ребёнок стал счастливым и успешным. Судя по общественному мнению и множествам социологических исследований, успешные люди имеют несколько общих черт. Среди них – общая удовлетворённость своим положением, жизнелюбие, оптимизм, доброжелательность, здоровая самооценка, искреннее отношение к людям, трудолюбие. Дети от природы любознательны, жизнерадостны и активны. Они умеют превращать обыденные вещи в игру и находить нестандартные решения задач. Всё зависит от того, насколько эти черты в нём разовьются.

Никто не знает ребёнка лучше, чем Вы, потому что Вы — его родитель и Вы с ним каждый день с самого его рождения. Вы беспокоитесь за него, тревожитесь, возможно Вам кажется, что Вы что-то делаете неправильно, но самое главное в том, что Вы его любите.

Данный сборник создан для помощи вам как в сложностях общения с ребёнком, так и помощи в гармоничном развитии ваших детей.



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Данные советы и рекомендации помогут вам построить положительные отношения с ребенком любого возраста

Краткие рекомендации на каждый день.

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.
- Умейте слушать и слышать ребенка.
- Поддерживайте инициативы ребенка, его попытки преодолеть трудности.
- Большое внимание следует уделять режиму дня. Особенно ослабленным детям и детям с хроническими заболеваниями.
- Интересуйтесь его отношениями с одноклассниками, с учителями предметниками и его отношением к школе.
- Влияйте на мотивацию деятельности и поступков ребенка.
- Не забывайте своих обещаний как в наказании, так и в поощрении.
- Достичь успехов в воспитании можно лишь тогда, когда вы, уважаемые родители, пример для положительного подражания каждый день.

13 советов о том, как построить доверительные отношения с ребенком

Пусть ребенок может вам доверять

Один человек учится доверять другому, основываясь на предыдущем опыте. Если ребенок показывает, что способен вести себя разумно, заботиться о себе, следовать правилам и вносить свой вклад в общие семейные дела, он может рассчитывать на доверие родителей. Если родители хотят завоевать доверие подростка, они должны все время его поддерживать.

Оставайтесь на связи

Очень важно, чтобы родители и дети имели возможность проводить время вместе. Родителям бывает непросто поддерживать тесный контакт с ребенком, который запрограммирован на отделение от них. Важно быть рядом и идти на открытый контакт. Обсуждать хорошее так же полезно, как и разбираться с конфликтами. Совместный досуг — это и разговоры ни о чем во время поездки в школу.

Проявляйте интерес к ребенку

Задавая вопросы и проявляя интерес к ребенку, вы способствуете повышению его самооценки. Пусть все ваше внимание принадлежит ребенку, когда он с вами. Он должен знать, что всегда может рассчитывать на вашу поддержку, если возникнут проблемы. Очень важны открытость, безоценочный подход, готовность выслушать. Если вы заняты и не можете отвлечься, назначьте время для разговора.

Посмотрите на ситуацию с разных сторон

Поговорите с друзьями о том, как они общаются со своими детьми. Вы увидите ситуацию с других ракурсов и поймете, какой подход вам ближе.

Попросите прощения, если вы ошиблись

Все делают ошибки, но важно то, как человек их исправляет. Искренние извинения — лучший способ начать восстанавливать отношения после утраты доверия.



Примите самостоятельность ребенка

Все дети со временем стремятся стать более независимыми. Желание ломать рамки, ощущение, что твое развитие сдерживают, не так сильны, если веришь, что сам отвечаешь за свою жизнь и можешь принимать решения. Естественно, многих родителей эта перспектива беспокоит, но важно отпускать ребенка, радоваться его успехам. Время от времени ребенок будет вас разочаровывать, и в таких случаях важно проговаривать это, вместе делая выводы на будущее. Тогда у всех появятся реалистичные ожидания.

Дайте ребенку личное пространство

Все нуждаются в личном пространстве. Для ребенка крайне важно иметь право на личную жизнь: установить замок на дверь комнаты, ежедневно рассчитывать на личное время. Избежать конфликтов помогут четко обозначенные, оговоренные и всеми одобренные границы. Некоторые родители, тревожась за состояние ребенка, вторгаются в его личную жизнь (например, читают СМС в телефоне). Такие действия разрушают доверие и отношения в целом. Беспорядок в комнате ребенка иногда очень раздражает родителей, но это его личное пространство, которое важно уважать.

Не критикуйте ребенка

Будьте бдительными с коварной привычкой критиковать и отзываться с сарказмом и пренебрежением. Следите за своим поведением, чтобы невзначай не посмеяться над своими детьми. Предоставляйте им свободу действий, когда они пытаются освоить новые навыки, даже если это означает, что они допустят несколько ошибок. Старайтесь не навешивать ярлыки и не давать нелестных характеристик.

Некоторые дети могут быть довольно толстокожими, но всё же они сделаны не из чугуна. Дети составляют мнение о своей личности со слов родителей и, как правило, верят тому, что те говорят. Если же родители унижают детей шуточками, придирками и чрезмерным вмешательством, дети перестают им доверять. Без доверия нет близости, а значит, дети оспаривают советы и совместное решение проблем становится невозможным.

Проявляйте сочувствие к своему ребенку

Когда родители сочувствуют своим детям и помогают справиться с негативными чувствами, такими как гнев, печаль и страх, они создают взаимное доверие и привязанность. Уступчивость, послушание и ответственность рождаются из чувства любви и связи, которую дети ощущают со своими семьями.

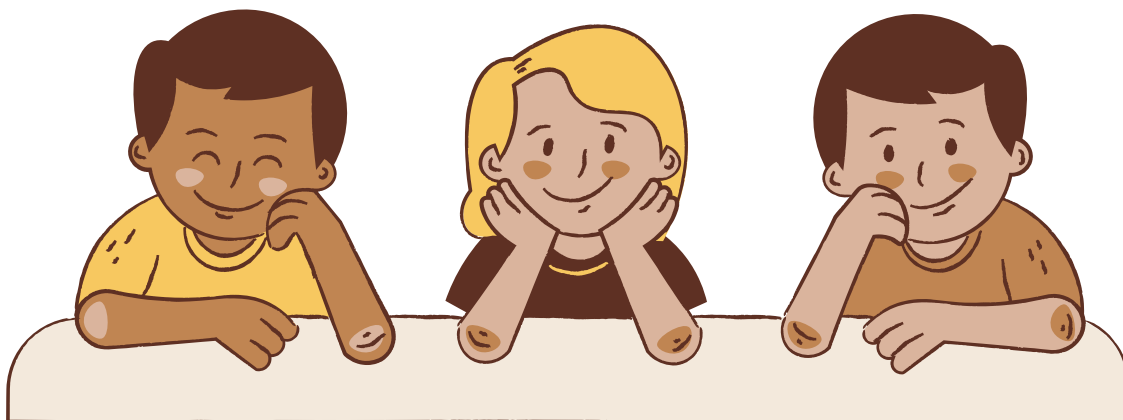
Когда вы открываете сердце и чувствуете то же, что ваш ребенок, вы испытываете эмпатию, которая служит основой эмоционального воспитания. Если сможете разделить эмоцию со своим ребенком, несмотря на трудные или неудобные ощущения, то вам откроется возможность сделать и следующий шаг — использовать эмоциональный момент, чтобы установить доверие и предложить ему свое руководящее участие.

Задавайте правильные вопросы

Желательно избегать вопросов, на которые вы уже знаете ответ. Так, вопросы «Во сколько ты пришла домой прошлым вечером?» или «Кто сломал лампу?» задают тон недоверия и провоцируют ребенка на ложь. Разговор лучше начать с прямого наблюдения, например: «Ты сломала лампу, и я очень расстроен» или «Вчера ты вернулась после часа ночи, я считаю, что это неприемлемо».

Будьте честны со своим ребенком

Кажется, что у большинства детей есть шестое чувство, когда их родители, особенно отцы, говорят им правду. Поэтому эмоциональное воспитание должно быть чем-то бóльшим, чем механическое произнесение фраз: «Я понимаю» или «Меня это тоже свело бы с ума». Правильные слова не сблизят вас с ребенком, если они не идут от сердца. Более того, жульничество может стать причиной утраты доверия и вбить клин в ваши отношения. Так что, прежде чем что-то сказать, удостоверьтесь, что вы действительно понимаете своего ребенка. Если вы не уверены, то просто говорите то, что видите и слышите. Задайте ребенку несколько вопросов, старайтесь держать линию связи открытой и ни в коем случае не фальшивьте.





11 способов избежать конфликта и наладить отношения с ребенком

Игнорируйте неправильное поведение

Порой родители сами поощряют плохое поведение ребенка тем, что уделяют ему при этом внимание. Внимание может быть и положительным (похвала), и негативным (критика), но иногда полное отсутствие внимания может стать решением проблемы плохого поведения ребенка. Если вы понимаете, что ваше внимание только раззадоривает ребенка, попробуйте себя сдерживать. "Техника игнорирования" может быть очень эффективной, но выполнять ее следует правильно. Вот несколько условий, о которых необходимо помнить:

- Не обращать внимания — значит, абсолютно не обращать внимания. Никак не реагируйте на ребенка - не кричите, не смотрите на него, не разговаривайте с ним. (Внимательно следите за ребенком, но занимайтесь при этом каким-то делом.)
- Полностью игнорируйте ребенка до тех пор, пока он не перестанет вести себя плохо. Это может длиться и 5, и 25 минут, так что наберитесь терпения.
- Остальные члены семьи, находящиеся в одной комнате с вами, также должны игнорировать ребенка.
- Как только ребенок перестанет себя неправильно вести, вы должны похвалить его. Например, можно сказать: "Я так рада, что ты перестал кричать. Мне не нравится, когда ты так кричишь, у меня от этого болят ушки. Теперь, когда ты не кричишь, мне гораздо лучше". "Техника игнорирования" требует терпения, а главное, не забывайте, вы игнорируете не ребенка, а его поведение.

Уходите

Дети любого возраста могут довести мам и пап до такого состояния, что родители теряют над собой контроль. Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой, вам нужно время, чтобы прийти в себя. Дайте возможность и себе, и ребенку успокоиться.

Отвлекайте ребенка, когда это нужно

Еще один способ избежать обострения ситуации - отвлечь внимание ребенка. Лучше всего этот способ срабатывает до того, как ребенок раскапризничается так, что вам до него будет уже не достучаться. Например, представьте, что ваш ребенок настырно тянется еще за одной подушечкой жевательной резинки. Вы запрещаете ему и предлагаете взамен фрукты. Малыш расходится не на шутку. Не надо пичкать его едой, немедленно выберите иное занятие: скажем, начните играть с ним или покажите ему фокус. В этот момент любая "съедобная" замена напомнила бы малышу, что жвачку он так и не получил. Такая резкая смена действий может избавить вашего ребенка от власти одного-единственного желания.

Смена обстановки

Смена обстановки часто позволяет и детям, и родителям перестать чувствовать себя в тупике. Такую миссию следует возложить на себя родителя, который в данный конкретный момент проявляет большую жизнерадостность и гибкость. Приготовьтесь: при смене обстановки ваше дитя сначала расстроится еще сильнее. Но если вам удастся преодолеть такой момент, вы оба, без сомнения, начнете успокаиваться.

Используйте замену

Если ребенок делает не то, что требуется, займите его тем, чем нужно. Детей необходимо учить тому, как, где и когда правильно себя вести. Ребенку недостаточно сказать: "Так делать не следует". Ему надо объяснить, как поступать в таком случае, то есть показать альтернативу.

Находите плюсы

Никто не любит, когда его критикуют. Критика — это неприятно. Дети, когда их критикуют, чувствуют раздражение и обиду. В результате они гораздо менее охотно идут на контакт. Тем не менее критиковать неправильное поведение ребенка все-таки иногда нужно. Как же при этом избежать конфликта? Все мы знаем выражение "подсластить пилюлю". Смягчите свою критику, и ребенок легче воспримет ее.

Предложите выбор ребенку

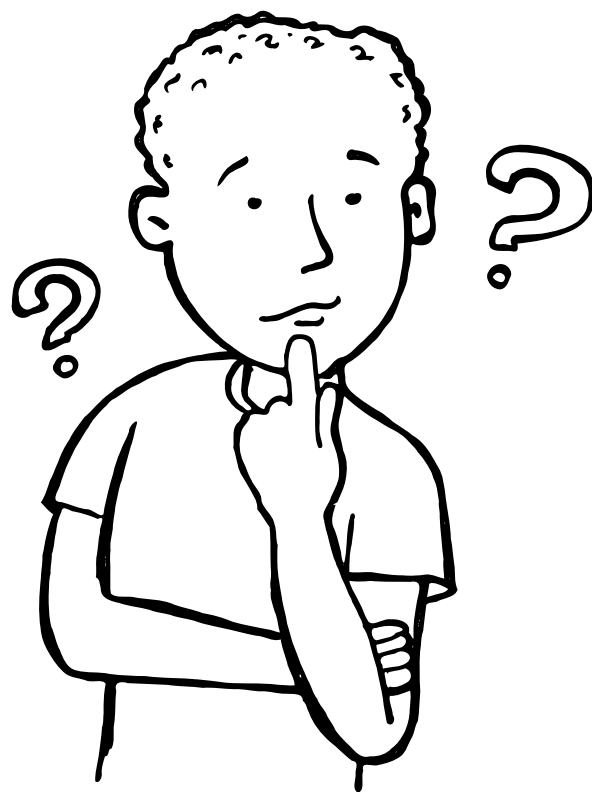
Предоставлять ребенку выбирать самому очень полезно - это заставляет его думать самостоятельно. Возможность принимать решения способствует развитию здорового ощущения собственной значимости и повышению самооценки ребенка. Родители при этом, с одной стороны, удовлетворяют потребность ребенка в независимости, а с другой - сохраняют контроль над его поведением.

Обращайтесь за решением проблемы к ребенку

Этот прием особенно эффективен, потому что дети младшего школьного возраста (6-11 лет) жаждут принять на себя больше ответственности. Скажите: "Послушай, Гена, ты столько времени тратишь на одевание по утрам, что мы каждый день опаздываем в школу. Плюс я не успеваю вовремя на работу. С этим надо что-то делать. Какое решение ты можешь предложить?". Прямой вопрос заставляет ребенка почувствовать себя ответственным человеком. Дети понимают, что у вас не всегда и не на все есть ответы. Часто они так стремятся внести свой вклад, что просто фонтанируют предложениями.

Используйте гипотетические ситуации

Используйте гипотетические ситуации, касающиеся другого ребенка, чтобы решить проблемы вашего. Например, скажите: "Серее очень трудно делиться игрушками. Как ты думаешь, как родители могут ему помочь?" Это замечательная возможность для отцов и матерей спокойно, без конфликтов обсудить с детьми правила поведения. Но помните: начинать разговор можно только в спокойной обстановке, когда страсти утихают.



«Нет» значит нет

Вы замечали, как вы говорите "нет"? Зачастую родители "посылают" ребенку неоднозначную информацию: порой их "нет" означает "может быть" или "попроси меня еще раз попозже". Когда вы чувствуете, что ребенок пытается манипулировать вами или вывести вас из себя, чтобы вы поменяли свое решение, просто перестаньте с ним разговаривать. Оставайтесь спокойным. Пусть ребенок даст выход своим эмоциям. Вы один раз сказали "нет", объяснили причину отказа и больше не обязаны вступать ни в какие дискуссии.

Разговаривайте с ребенком спокойно

Вам необходимо расслабиться. Заговорив с ребенком, будьте последовательны, и ни в коем случае в вашем голосе не должна звучать угроза. Говорите медленно, взвешивая каждое слово. Критика может обидеть ребенка, вызвать у него злость и чувство протеста, заставить обороняться. Разговаривая с ребенком спокойным тоном, вы расположите его к себе, завоеуете его доверие, готовность слушать вас и идти вам навстречу. Как же правильно обсуждать поведение ребенка? Самый важный совет: разговаривайте с ребенком так, как бы вы хотели, чтобы разговаривали с вами.



Ни в коем случае не кричите (крик всегда раздражает и пугает детей). Никогда не унижайте и не обзывайте ребенка. Постарайтесь также начинать все предложения не с "ты", а с "я". Например, вместо "Ты устроил в комнате настоящий свинарник!" или "Ты очень плохо себя ведешь, нельзя бить своего брата", попробуйте сказать так: "Я сегодня утром очень расстроилась, когда зашла к тебе в комнату. Я думаю, нам всем надо стараться поддерживать порядок. Я хочу, чтобы ты выбрал один день в неделю, чтобы убираться в своей комнате", или "Мне кажется, ты делаешь своему брату больно. Пожалуйста, не бей его".

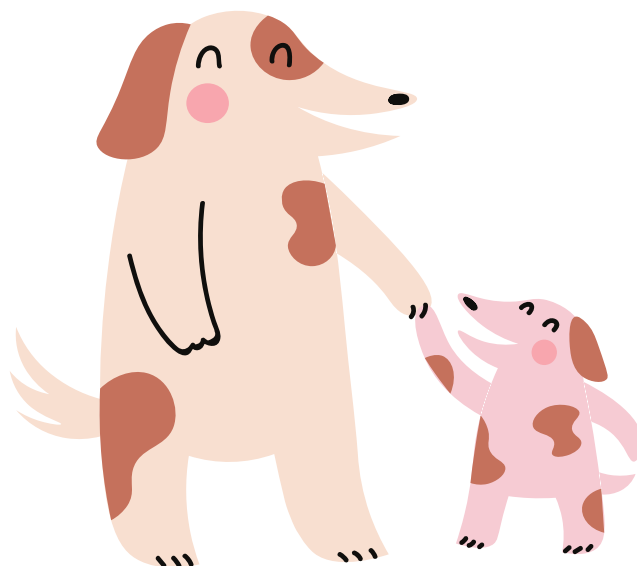
75 фраз, которые можно (и нужно) говорить детям каждый день

1. Ты очень важен для меня.
2. Мне нравится проводить с тобой время.
3. Ты заставляешь меня улыбаться.
4. Я люблю тебя, что бы ни случилось.
5. Я так счастлив(а) быть твоим папой (мамой).
6. Я тобой очень горжусь.
7. Я люблю тебя от носика до самых пяток.
8. Ты очень красивый (красивая) снаружи и внутри.
9. Сегодня я думал(а) о тебе (напишите, что вы делали в этот момент).
10. Ты мне нравишься.
11. Сегодня мне было грустно, но мысли о тебе меня развеселили.
12. Ты всегда можешь поговорить со мной о чем угодно, даже если это что-то грустное или страшное.
13. Мне нравится на тебя смотреть.
14. Ты наполняешь мое сердце.
15. Я так благодарен(благодарна) тебе за (напишите за что).
16. Ты единственный и неповторимый.
17. Я беспокоюсь о тебе больше, чем ты можешь себе представить.
18. Спасибо, что ты есть в моей жизни.
19. Я с тобой, что бы ни случилось.
20. Мне бы хотелось узнать твое мнение о (спросите у ребенка о чем-то, чтобы он увидел, что его мнение важно - например, что приготовить на ужин, куда поехать на выходные или какой фильм посмотреть).
21. Мой мир стал прекраснее с тех пор, как в нем есть ты.
22. Я заметила, как ты стараешься и как много работаешь над... (уточните, в чем именно вы заметили и оценили усилия ребенка).
23. Я верю в тебя.
24. Я видела, как ты (опишите какое-нибудь хорошее дело или поступок, совершенный ребенком).
25. Мне нравится, когда ты делишься со мной своими идеями.
26. Ты изменил мою жизнь.
27. Мне нравится видеть мир твоими глазами.
28. Когда я вижу, что ты счастлив, я тоже счастлива.
29. Ты имеешь значение.
30. Я надеюсь, ты хорошо провел день.
31. Если я нужна тебе, я всегда здесь.
32. Ты прекрасен именно такой, как есть.
33. Ты - мое сокровище.
34. Я уважаю тебя и твое мнение.
35. Мы - команда.
36. Я обожаю быть твоей мамой.
37. Я смотрю на тебя и вспоминаю... (расскажите какой-нибудь забавный или трогательный случай, произошедший, когда ребенок был младше).
38. Ты - единственный такой в целом мире.
39. Мне нравится, когда ты улыбаешься.



40. Я люблю, когда ты смеешься.
41. Моя любовь к тебе никогда не изменится, что бы ни произошло с нами.
42. Мне нравишься ты весь и все твои части по отдельности.
43. Ты - очень важная часть нашей семьи.
44. Это удивительно и прекрасно - наблюдать, как ты растешь.
45. Я счастлива, что ты мой сын (моя дочь).
46. Ты всегда можешь обратиться ко мне, в любой ситуации.
47. Моя любовь к тебе больше, чем (океан, чем все звезды на небе и пр.)
48. Я всегда буду с тобой.
49. Быть твоей мамой - самая любимая часть моей жизни.
50. Для меня ты особенный.
51. Спасибо тебе за (напишите что-нибудь хорошее, что сделал ребенок).
52. С тобой жизнь становится куда забавнее.
53. Мне нравится делать что-нибудь с тобой вместе, неважно, что именно.
54. Ты мой любимый пятилетка в мире.
55. Люблю тебя до луны, через всю солнечную систему до следующей галактики, до самой дальней, никому неизвестной планеты и обратно.
56. Я твой фанат.
57. Мне нравится узнавать что-нибудь новое с тобой вместе.
58. Для тебя я никогда не бываю слишком занята.
59. Ты делаешь мой день светлее.
60. Это было чудесное решение доброго человека (описываете случай, когда ребенок был добр к кому-либо).
61. С тобой весело.

62. Я люблю тебя больше, чем картошку фри (пиццу, макароны, шоколад - подставьте любимую еду вашего ребенка).
63. Твоя улыбка заставляет меня улыбаться.
64. Я никогда не рассержусь на тебя за то, что ты спросишь у меня о том, что тебя волнует.
65. Ты - мое счастье.
66. Ты вдохновляешь меня на то, чтобы быть лучшим человеком.
67. Даже когда я сержусь, я очень люблю тебя.
68. Мне нравится, как ты рассуждаешь.
69. Меня делает счастливым одно то, что ты существуешь.
70. Я обожаю, когда ты (вставьте две противоположных вещи, например "когда ты дурачишься или очень серьезен")
71. Я очень скучаю, когда мы не вместе.
72. Ты всегда можешь сказать мне правду, даже если очень боишься, я всегда выслушаю и поддержу тебя.
73. Как бы мне хотелось не пойти на работу, остаться с тобой и веселиться весь день.
74. Ты - мое солнышко.
75. Я буду любить тебя всегда.



ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

В возрасте ребенка от года до 3 лет довольно четко прослеживаются 3 периода

- от года до полутора лет. Ребенок, начавший ходить, становится самостоятельней, чем раньше; в этом возрасте он - исследователь; он лезет всюду. Набивает себе шишки, и его не удержать. В этом же возрасте ребенок начинает говорить.
- от полутора до 2 лет. Малыш совершенствуется в обретенных ранее навыках, определяет свое место в среде; вы уже четко прослеживаете проявления его характера.
- от 2 до 3 лет. Это период наиболее активного умственного развития ребенка

Ребенок в этом возрасте по-прежнему нуждается в тактильном контакте, объятиях, мамином присутствии, вместе с тем он становится все более самостоятельным и начинает обращаться к взрослому как к партнеру по изучению окружающего мира.



Мир предметов, вещей – самый важный мир для ребенка этого возраста и родители, значимые люди, помогают открывать свойства этих предметов и показывают, как с ними обращаться.

Не хочет ложиться спать. Встает по ночам

Маленькие дети любят растягивать время отхода ко сну: они зовут маму, папу и просят почитать им «последнюю» сказку, «еще раз» поцеловать, принести «еще одну» чашку молока или залезают в постель к родителям. Помните, что ребенку необходимо хорошо выспаться. Сказки и теплое молоко – это, скорее всего, маленькие хитрости, чтобы побыть рядом с вами, поэтому объясните малышу, что чем быстрее он уснет, тем скорее наступит новый день и вы снова увидите друг друга.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Обсудите правила заранее

Определитесь, сколько стаканов воды (молока) ребенку можно выпить перед сном и сколько раз сходить в туалет. Обсудите эти правила с малышом заранее, чтобы он знал, чего вы от него ждете. Например, скажите так: «Можешь полистать перед сном две книжки с картинками и выпить стакан воды, потом я расскажу тебе две сказки. После этого ты должен уснуть». Определитесь заранее, можно ли ребенку полежать с вами в кровати перед сном, и скажите ему об этом.

Поощряйте послушание

Дайте малышу понять, что если он будет выполнять правила, то его ждет приятное. К примеру, скажите так: «Если не будешь вставать ночью (установленное правило, известное ребенку), то утром я прочитаю тебе твою любимую сказку». В качестве поощрения могут выступать, к примеру, любимое блюдо на завтрак, посещение парка развлечений, любимые игры – все, что нравится малышу.

Повторяйте правила

Укладывая ребенка спать, напомните ему правила поведения перед сном, чтобы освежить в его памяти то, о чем вы договаривались.



Реагируйте на непослушание

Сделайте так, чтобы ребенок не был заинтересован нарушать правила. К примеру, если вы решили, что можно выпить перед сном только два стакана воды, а он просит еще, скажите: «Мне очень жаль, что ты встал с постели за третьим стаканом воды и нарушил правило. Теперь я закрою дверь в твою комнату, как мы и договаривались» (предварительно вы условились, что если ребенок будет соблюдать установленное правило, то вы оставите на ночь дверь в детскую открытой, а в случае непослушания закроете ее).

Будьте настойчивы

Каждый раз, когда малыш нарушает правило, напоминайте ему, о чем вы договаривались. К примеру, укладывая ребенка в его кроватку, после того как он залез к вам в постель (и тем самым нарушил правило), скажите: «Мне очень жаль, что ты залез к нам в кровать. Запомни правило: каждый должен спать в своей постели. Я тебя люблю. Спокойной ночи. Увидимся утром».

Помните о своих обещаниях

Не забывайте выполнять то, что обещали за послушание. Сдерживайте слово, и малыш будет вам доверять.

Не забывайте о правилах

Не меняйте установленные правила, не обсудив их предварительно с ребенком. Если вы постоянно забываете о правилах или изменяете их без ведома малыша, он будет поступать как заблагорассудится, несмотря на все ваши запреты.

Не поддавайтесь на крики и слезы

Если ребенок плачет или кричит, потому что не хочет ложиться спать, не поддавайтесь. Малыш должен понять: ночью все спят. Засеките продолжительность плача и проследите за ее изменением в течение некоторого времени. Если не обращать внимания на плач и крики, то постепенно они станут все тише и непродолжительнее, а затем и вовсе уйдут в прошлое.

Не запугивайте

Запугивая ребенка («Если вылезешь ночью из кровати, тебя схватит Баба-Яга» или «Еще раз такое сделаешь, я тебя отстегаю ремнем»), вы не решите проблемы. Во-первых, ничем не подкрепленные угрозы – это пустой звук для ребенка. Во-вторых, малыш, который боится встать ночью с кровати, со временем начнет бояться многого другого.

Не кричите

Услышав угрозы или ваши приказания, которые вы прокричали из другой комнаты, ребенок тоже начнет повышать голос, а также подумает, будто вы сказали что-то незначительное, потому что не хотите поговорить с ним с глазу на глаз.

Как решить проблемы с походом в туалет?

Причины сложностей с походом в туалет

- Физиологические, то есть ребенок испытывает дискомфорт при мочеиспускании и дефекации. В таком случае, необходимо обратиться к педиатру, чтобы устранить эту проблему. Также бывает так, что проблемы были в прошлом, но ребенок о них очень хорошо помнит и боится повторения. В таком случае, поможет терпение и спокойное убеждение, что больно больше не будет.
- Страхи могут быть разнообразны. Например, ребенок может бояться наказания за ошибку и поэтому будет терпеть до последнего, только бы его снова не заругали. Или он может стесняться делать свои дела под зорким глазом мамы или бабушки. Или он где-то услышал, что в унитазах водятся крокодилы, которые хватают за попу.
- Протест против давления родителей. И если вы слишком давите на ребенка, заставляют сидеть на горшке по часам и «до победного», то он может начать протестовать. Другими словами, это может значить, что «я лучше напишу в штаны, но это будет мое личное решение». Что делать? Ослабить давление и дать малышу больше личной свободы.
- Регресс, связанный с возрастным кризисом. У некоторых детей всё с горшком идет прекрасно с раннего возраста, родители рады и довольны, а в один день что-то вдруг меняется, и ребенок снова начинает писаться в штаны. В таком случае, паниковать не стоит, скорее всего это временная акция, которая связана с процессом осознания себя и принятия социальных норм. Поэтому основная рекомендация здесь, это опять же спокойствие и терпение.

ПОДСКАЗКИ РОДИТЕЛЯМ

- ни в коем случае не стоит заставлять, ругать, угрожать или запугивать ребенка. Излишнее давление на ребенка в отношении похода в туалет ни к чему хорошему не приводит, а вызывает только страхи и сопротивление.
- лучше всего сохранять спокойствие и, наоборот, подбадривать, если в очередной раз малыш не успел сходить на горшок, объяснять (даже если вы объясняли ей это уже сто раз), разговаривать и хвалить при каждой даже маленькой победе. Необходимо дать понять ребенку, что писать и какать – это совершенно нормально, в этом нет ничего страшного, стыдного или предосудительного, но удобнее и приятнее это все-таки делать в специально отведенных местах.
- иногда имеет смысл вообще на время «отпустить» ситуацию и не акцентировать внимание на каждом промахе, а просто спокойно напоминать, что и куда следует делать.



Как обезопасить пространство квартиры

С первого года жизни малыши начинают исследовать окружающий мир, пробуя все на ощупь и на зуб. В этом возрасте они еще не знают, что можно трогать, а что нельзя, но к двум годам уже без труда поймут, чего вы от них требуете.

Рамки, которые вы устанавливаете для маленьких исследователей, должны быть разумными и продуманными, чтобы не подавить в ребенке интерес и любознательность и в то же время четко обозначить границы дозволенного.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Обеспечить безопасность

Сделайте дом или квартиру безопасными для ребенка: закройте двери, заблокируйте лестницы, закройте ящики стола на замок, огородите опасные участки забором – тогда вам не придется постоянно одергивать малыша. Для детей в возрасте до трех лет характерны стремление к самостоятельности, они хотят все увидеть, потрогать и не понимают, почему это не всегда разрешено. Подготовившись к такому поведению, вы можете избежать ненужных конфликтов.

Установите правила

Определитесь, что разрешено и что запрещено, объясните малышу правила поведения и повторяйте их как можно чаще. К примеру, скажите так: «Можешь играть в гостиной или на кухне, но в папин кабинет нельзя».

Уберите ценные предметы

Малыш до трех лет не понимает разницы между дорогой хрустальной вазой и дешевой пластмассовой. В таком возрасте он хватается за все, что увидит, невзирая ни на какие запреты. Поэтому лучше спрятать ценные и хрупкие предметы до лучших времен, когда ребенок подрастет.

Предложите альтернативу непослушанию

Объясните малышу, как можно обойти правило, не нарушая его. Ведь запретный плод сладок, и ребенок, которому запрещают заходить в мамину комнату или выходить на дорогу, рано или поздно захочет нарушить это правило. Скажите так: «В мамину комнату можно заходить только вместе с мамой или с кем-то из взрослых».



ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ?

Делайте замечания

Если ребенок раз за разом нарушает правило, повторите замечание, чтобы показать серьезность своих требований. Скажите: «Не ходи в мамину комнату! Ты же знаешь, что это запрещено, но все равно ходишь туда играть. Я очень огорчена. В мамину комнату можно заходить только вместе со мной».

Тайм-аут

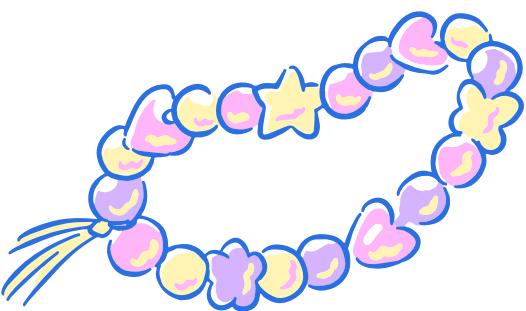
К примеру, вы запретили ребенку залезать на кухонный стол, а он все равно норовит туда вскарабкаться. В таком случае снова сделайте ему замечание и устройте тайм-аут, чтобы он посидел в одиночестве и подумал о своем поведении.

Хвалите за послушание

Хвалите ребенка за послушание, тогда он поймет, что для привлечения вашего внимания нужно соблюдать правила, а не нарушать их, и будет стараться хорошо себя вести. Скажите: «Я рада, что ты играешь там, где я попросила» или «Как хорошо, что ты сегодня не залез на журнальный столик. Спасибо».

Научите ребенка смотреть, но не трогать

Положите перед малышом, к примеру, украшение и скажите, что трогать нельзя, можно только рассматривать. Таким образом вы сможете держать под контролем любознательность ребенка



ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ?

Не оставлять ножи и оружие без присмотра

Даже если вы тысячу раз объяснили ребенку, что острые предметы нельзя трогать ни в коем случае, это не застрахует вас от беды, так как соблазн поиграть с новыми предметами сильнее всяких запретов. Ножи храните там, где ребенок не сможет их достать. Когда речь идет о безопасности детей, лучше проявить повышенную осторожность и бдительность.

Не злитесь

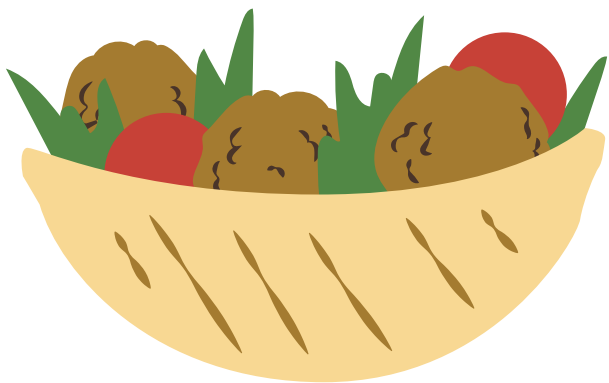
Если непослушание каждый раз выводит вас из себя, ребенок вскоре поймет, что нарушение правил – одно из способов привлечь ваше внимание, и будет вести себя соответствующим образом.

Не наказывайте малыша

Вместо того чтобы наказывать ребенка за естественное стремление исследовать окружающий мир, научите его быть любознательным, не подвергая при этом опасности жизни и здоровье, — это, несомненно, пригодится ему в будущем. Старайтесь не заикливаться на непослушании и чаще хвалить ребенка за хорошее поведение.

Мало кушает

Время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети, часто именно во время еды, втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.



РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Вы являетесь примером поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребенком, и то же, что и он.
2. Ребенку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.
3. Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
4. Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребенка не давить, то рано или поздно он начинает есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех здорового отношения к ней.
5. За едой вовлекайте ребенка в спокойный разговор.
6. Почаще что-нибудь готовьте вместе.

7 основных признаков задержки развития речи

- После третьей недели жизни новорожденный не реагирует на обращенную к нему речь и не издает никаких звуков в ответ.
- В возрасте 1,5-5 месяцев ребенок начинает «гулить»: произносить согласные х, г, к, сочетая их с гласными у, ы. Отсутствие «гуления» — явный признак намечающейся задержки речи у малыша. Показать ребенка невропатологу стоит также, если он не улыбается и никак не реагирует эмоционально на обращенную к нему речь родителей.
- В возрасте от полугода до 10 месяцев не произносит элементарные слоги «ма-ма», «ба-ба» и т.п, не оборачивается на обращение к нему, голос или звук.
- К годовалому возрасту, ребенок не владеет словарным запасом из простых 5-10 слов, для привлечения внимания использует плач.
- В возрасте 1,5 года не всегда понимает обращенную к нему речь, не выполняет простые просьбы и не может различить предметы, показать их на картинке. У малыша наблюдаются трудности с пережевыванием пищи.
- В два года не разговаривает простыми предложениями: «мама дай», «идем гулять» и т.п.
- В три годика ребенок не способен поделиться и рассказать о несложных событиях, говорит слишком быстро или, наоборот, медленно; повторяет лишь сказанное взрослыми либо фразы из любимых мультфильмов.

Как помочь ребёнку с задержкой речевого развития?

Нередко причиной задержки речевого развития у детей становится недостаточное внимание родителей: за ежедневными хлопотами и усталостью забота молодой мамы сводится к переодеванию, кормлению и укладыванию спать.

А между тем, во многом ребенок познает мир именно с помощью взрослых – путем подражания их словам и действиям. Ровный, спокойный голос, внимание к малышу и позитивные эмоции вызывают у него желание повторять и научиться чему-то новому.

Выполняйте артикуляционную и дыхательную гимнастику

Можно:

- Сдувать одуванчики несколькими короткими, а потом одним долгим выдохом;
- Пускать мыльные пузыри через соломинку;
- Надувать воздушные шарик;
- Надувать надувные игрушки, круги, мячи;
- Учиться плавать, выдыхая в воду, нырять;
- Играть на музыкальных игрушках: дудках, трубах, флейтах, губных гармошках;
- Дуть на детские флюгера.

Развивайте мелкую и общую моторику

- Рисуйте на асфальте цветными мелками.
- Учите детей шнуровать обувь, завязывать шнурки.
- Собирайте, перебирайте ягоды, камешки, пуговицы, бусины и т.д.
- Выкладывайте рисунки из камней, шишек, спичек, крупы);
- Играйте с глиной, мокрым песком;
- Играйте с мячами и мячиками (бросайте, ловите, попадайте в цель)
- Учите детей кататься на самокате, велосипеде, роликах.

В дождливые дни можно

- Читать книги
- Раскрашивать раскраски цветными карандашами;
- Собирать мозаики, конструкторы, пазлы;
- Перебирать крупы;
- Играть с пальчиками
- Складывать простое оригами, делайте аппликации.
- Вышивать (крупным крестиком);
- Завинчивать гайки (игрушечные и настоящие);
- Плести из бисера, бусин, резиночек.
- Лепить из пластилина, пластика, теста.



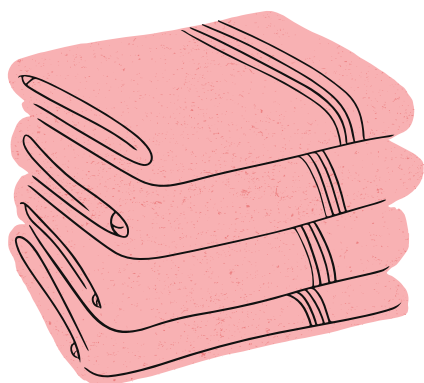
Ребенок не любит купаться

Производители детских шампуней и памперсов стараются сделать купание и пеленание как можно более комфортным для малышей и родителей.

Все гигиенические изделия для детей разрабатываются с учетом того (и даже с расчетом на то), что малыши не любят мыться.

Если ваш малыш не любит водных процедур, вы не одиноки – миллионы родителей каждый день сталкиваются с такой же проблемой.

Постарайтесь сделать купание интересным для ребенка, займите его песенками и сказками, хвалите за любую помощь с его стороны (даже если он просто подаст вам мыло).



Будьте внимательны во время купания, чтобы понять причину слез: средство для мытья щиплет глаза или малышу не нравится мыться мылом.

Большинство родителей могут точно сказать, почему ребенок плачет: от боли, злости, раздражения или просто чтобы привлечь внимание.

Тон и продолжительность плача, вызванного болью, не зависит от присутствия родителей или других раздражителей. Все остальные виды плача отличаются прерывистостью.

В паузах ребенок прислушивается к реакции родителей или воспитателей. Поэтому проконсультируйтесь у специалиста, чем можно заменить средства, вызывающие у малыша дискомфорт.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Идите на компромисс

Выбирайте место для смены подгузников (к примеру, на диване или стоя) или время для купания, идите навстречу малышу. Если не дать возможность доиграть или досмотреть мультфильм из-за того, что нужно мыть голову или менять памперс, он, конечно же, начнет капризничать.

Пусть малыш вам поможет

Позвольте ребенку принимать активное участие в процессе мытья или смены подгузника. Дайте ему поручение (к примеру, принести полотенце) в соответствии с возрастом и способностями.

Пусть малыш сам выберет любимую игрушку или полотенце – это даст ему ощущение самостоятельности и контроля за процессом мытья.

Предупредите ребенка

Чтобы переход от игры к купанию не стал для малыша полной неожиданностью, предупредите его заранее. Скажите так: «Когда прозвучит сигнал, мы пойдем мыться» или «Вот дочитаем сказку и пойдем купаться».

Подготовьтесь заранее

Если малыш слишком мал, чтобы помочь вам, подготовьтесь к купанию или смене подгузников заранее. Таким образом вы сэкономите время и избежать ненужных капризов.



Настройтесь на лучшее

Малыш улавливает тончайшие изменения в вашем голосе и интонации. Поэтому если вы зовете его купаться с угрозой, как будто произносите приговор, или с раздражением, реакция будет соответствующей. Помните, что ваше настроение передается ребенку, и постарайтесь, чтобы ваш голос звучал уверенно и радостно.

Похвалите внешний вид ребенка

После мытья скажите малышу, какой красивый и как вкусно пахнет, а потом предложите посмотреть в зеркало. Так ребенок поймет, зачем нужно купаться или менять подгузники. Научите малыша гордиться собой и нравиться самому себе, тогда он сам захочет быть чистым.

Как отучить ребенка сосать палец?

Дети — ранимы и впечатлительны, они более эмоционально переживают те или иные ситуации. Там, где взрослый переступит и забудет, ребенок будет еще долго переживать, снова и снова возвращаясь в непонятную или неприятную для него пережитую минуту.

Поскольку маленькие дети не в состоянии словами выразить весь спектр своих эмоций, то они могут начать проявлять их на физическом уровне.

И вот уже у ребенка появляется привычка щипать себя за ухо, тело, кусать пальцы рук, в данном случае сосать палец и др. Возможно, это синдром навязчивых движений. Рекомендуются консультация у педиатра и невролога.

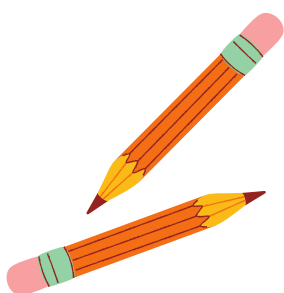
Факторы, которые могут запустить механизм возникновения синдрома навязчивых движений, многочисленны, постройтесь вспомнить, когда начались первые движения, что этому предшествовало:

- сильный стресс;
- долгое нахождение в психологически неблагоприятной обстановке дома или в детском саду;
- вседозволенность или чрезмерная строгость в воспитании;
- дефицит внимания;
- перемены в привычной жизни — переезд, смена детского сада, отъезд родителей и их долгое отсутствие.



РЕКОМЕНДАЦИИ

- Не стоит акцентировать внимание на навязчивых движениях – и уж тем более пытаться запрещать ребенку их совершать. Он делает их неосознанно (или практически неосознанно), а потому запретить их в принципе невозможно, а вот усугубить эмоциональное нарушение запретами – легко. Лучше отвлечь ребенка, попросить его сделать что-то, помочь, куда-то вместе сходить.
- Нельзя повышать голос и кричать на ребенка в тот момент, когда у него началась серия немотивированных движений, реакция родителей должна быть спокойной, адекватной, чтобы не испугать ребенка еще сильнее (взять за руку или положить руку на плечо, дать почувствовать, что вы рядом и нет угрозы).
- Возможно, поговорить с ребенком, узнать, что он чувствует, чего боится, в какой момент у него навязчивые движения уходят, когда ему комфортнее всего общаться.
- Необходимо проявлять большее участие, понимание со стороны мамы и папы, терпение. Ежедневные прогулки, обсуждение событий в детском саду, героев мультфильмов и книги, которые вместе посмотрели и прочитали.
- Прослушивание музыкальных произведений, которые нравятся ребенку.
- Рисование, лепка, конструирование из лего, складывание пазлов помогут стабилизировать эмоциональное состояние ребенка.
- Постараться избавиться от неконструктивных посланий ребенку. Больше говорить ему слов любви и поддержки. Давать ребенку больше пространства и возможности для самостоятельных действий и решений.
- Организовать правильный режим дня. Отдых должен быть продуктивным – прогулки на свежем воздухе, физическая нагрузка, а игры – развивающими. Когда ребенок постоянно чем-то увлечен, он не отвлекается на бесполезные действия.
- Менять плохие привычки на хорошие: занять его руки чем-то другим, например, дать верёвку и научить вязать морские узлы, из салфеток скатывать шарики и пр.



Кризис 3-х лет

Возрастные кризисы у детей происходят приблизительно в одно и то же время. Кризисы развития затрагивают жизнь каждого крохи. Особенность развития ребенка младшего возраста – неравномерное, скачкообразное взросление, когда периоды спокойствия и относительного послушания сменяются бурными проявлениями своего «я». Многие родители с тревогой воспринимают детские возрастные кризисы, но они необходимы для становления полноценной личности.

Проявления кризиса

- **негативизм** - ребенок перестает делать то, что Вы просите не потому, что он не хочет делать это, а потому, что именно Вы (как взрослый) его об этом просите. Например, авторитарный взрослый говорит: «Это платье – черное». А ребенок в ответ: «Нет, оно белое». А когда говорят: «Оно – белое», в ответ: «Оно – черное», то здесь проявляется социальная тенденция - негативизм направлен против взрослого, который побуждает сейчас ребенка к тому или иному действию.
- **упрямство** - малыш начинает настаивать на своем, не потому, что ему этого сильно хочется, а потому что он этого потребовал. Например: ребенка зовут со двора домой, но он отказывается. Ему приводят доводы, которые его убеждают, но потому, что он уже отказался ранее, он и не идет. Мотив упрямства – ребенок связан своим первоначальным решением. Здесь проявляется тенденция личностного отношения к самому себе.
- **строптивость** - выражается в детском недовольстве «да, ну!», которым ребенок отвечает на все, что ему предлагают и что делают. Здесь тенденция направлена против образа жизни, против норм воспитания, установленных и сложившихся для ребенка до 3 лет.
- **своеволие** - ребенок стремится к самостоятельности, он все хочет делать сам.
- **протест-бунт** – «война» со взрослыми, когда конфликты в семье становятся регулярными.
- **деспотизм** – малыш достаточно жестоко и деспотично проявляет над всеми свою власть, диктуя, что он будет есть, что не будет, что он наденет, а что не наденет, можно маме уйти из дома или нет. То есть ребенок старается вернуть то состояние, которое было в раннем детстве, когда фактически исполнялись все его желания, и стать господином положения. Ревность, когда есть другие дети в семье, - это та же тенденция к господству, деспотизму и власти.
- **обесценивание** – ребенок трех лет перестает интересоваться тем, что было привычно и интересно раньше, чем дорожил малыш до кризиса трех лет (например, начинает ругаться).

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ТРЁХЛЕТНИХ ДЕТЕЙ

- Вы всегда должны быть спокойны. Крики, угрозы и наказания после каждой истерики приведут к тому, что вы с малышом перестанете слышать и понимать друг друга без агрессивных проявлений.
- Часто причиной истерики является желание крохи привлечь к себе внимание. Поиграйте с ним, посмотрите мультфильм – и у малыша пропадёт всякое желание что-то вам доказывать.
- Всегда предлагайте ребенку несколько вариантов решения проблемы. Пусть выберет, какую кашу съесть на завтрак, или в какой куртке выйти на улицу.
- Никогда не показывайте ребенку степень раздражения от его плохих поступков. Малыш всегда должен быть уверен в вашей любви.
- Обязательно выясните, что послужило причиной капризов.



Полезные ресурсы

Ответы на все "Почему"?



**использование QR
– кода: возьмите
смартфон,
запустите
программу для
сканирования кода,
наведите объектив
камеры на код -
получите
информацию.*

Портал "Растим детей"



ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ

Очень важный возраст в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. Его можно назвать базовым возрастом, когда в ребенке закладываются многие личностные качества, формируется образ «Я», половая идентификация.

Это период наивысших возможностей для развития всех познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения.

Главное в развитии детей – это их познавательное развитие, расширение кругозора. И все игры, направленные на это, дадут хороший результат. Не отвечайте односложно «да» или «нет». Отвечайте ребенку развернуто, спрашивайте его мнение, заставляйте думать и рассуждать



Главная потребность в этом возрасте – потребность в общении и творческая активность. Общение детей выражается в свободном диалоге со сверстниками и взрослыми, выражении своих чувств и намерений с помощью речи и неречевых средств (жестов, мимики).

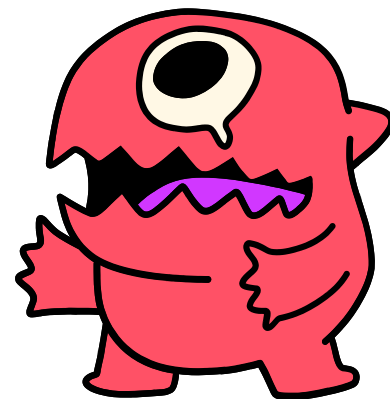
Главная деятельность – сюжетно-ролевая игра. В игровой деятельности дети уже могут распределять роли и строить своё поведение, придерживаясь роли.

8 фраз, которые вредно говорить детям

«Не реви»

Дети часто плачут, поэтому велик соблазн сказать ребенку эти слова. Однако так мы обесцениваем детские чувства, даем понять, что не стоит открыто делиться эмоциями с родителями.

Лучше научите распознавать и называть свои эмоции. Скажите: «Я знаю, тебе сейчас очень грустно». Когда вы помогаете детям описать свои чувства, вы показываете, что признаете их. Кроме того, так вы учитесь их описывать эмоции, а не показывать. Со временем они смогут обозначать переживания словами, не прибегая к слезам.



«Прекрати...»

Прекрати бегать. Прекрати кричать. Прекрати разбрасывать вещи. Исследования показывают, что подобные директивные указания делают только хуже. Детский мозг запрограммирован выполнять то, что говорят. Когда вы говорите «прекрати бегать», ребенок слышит «бегать». Лучше скажите «ходи спокойным шагом». Так вы точно дадите ребенку понять, что ему нужно делать. К тому же это представит ваши указания в более позитивном свете.

«Попроси прощения»

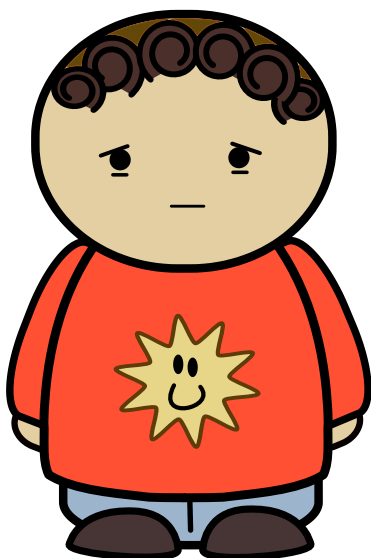
Маленьких детей учат просить прощения задолго до того, как они научатся по-настоящему сожалеть о своих действиях. Взрослым кажется, что таким образом они прививают детям хорошее воспитание. Однако исследования показывают, что просьба прощения не развивает у детей настоящей эмпатии.

Эффективнее учить их помогать человеку, которого они обидели. Если ваша дочь сломала башенку, которую построил другой ребенок, пусть она поможет построить ее заново. Так дети узнают, что их поступки имеют последствия. Они усваивают, что для исправления ошибок нужно предпринять действия, а не просто сказать формальное «извини». Это снижает вероятность повторения таких поступков в будущем и развивает настоящую эмпатию у детей.

«У нас никто не дерется»

«У нас никто не швыряет вещи». «У нас никто не кусается». Цель подобных фраз — показать ребенку, что он часть группы, в которой действуют определенные правила. К сожалению, это не помогает детям, которые постоянно кусаются, дерутся или проявляют другой вид негативного поведения. Подобные высказывания только заставляют их чувствовать себя аутсайдерами.

Лучше скажите, что «драться — плохо» и объясните, что чувствует обиженный ребенок. Затем заставьте агрессора предпринять действия, чтобы исправить то, что он натворил.



«Вот видишь!»

Это вариант классического высказывания: «Я же говорила!» Вы говорите дочери, чтобы она прекратила прыгать на диване. Она не слушается, падает и ушибается. Вы реагируете на это словами: «Вот видишь! Я же говорила тебе не прыгать на диване!»

Такая реакция стыдит ребенка и не дает ему возможности проанализировать проблему и найти решение. Лучше подождите, пока дочь успокоится, а затем обсудите произошедшее событие. Спросите, как она будет вести себя в следующий раз.

«Не ной»

Детское нытье — это испытание. Оно очень сильно раздражает. Нам хочется, чтобы оно прекратилось, и как можно скорее. Но фраза не помогает остановить нытье. Лучше попробуйте сказать: «Говори нормальным голосом», или спросите: «Как мы можем решить эту проблему?». Так вы пробуждаете у ребенка навыки решения проблем и помогаете ему обрести некоторый контроль над ситуацией.

Также можно использовать стратегию «Ты спросил, я ответила». Например, сын попросил купить ему игрушку, а вы сказали «нет». Если он продолжает ныть, вы отвечаете: «Ты спросил, я ответила». Используйте эту фразу уместно и последовательно. Когда ребенок поймет и запомнит ее, он станет меньше ныть, капризничать и торговаться.

«Сколько раз тебе повторять?»

Если ребенок не отреагировал с первого раза, возможны два варианта. Либо он не услышал и не понял вас в первый раз, либо он уклоняется от выполнения вашего указания. Как поступить в данном случае, зависит от конкретной ситуации. Но данная фраза точно не помогает. Она передает детям неправильное сообщение — будто вы готовы повторять свои указания больше одного раза.

«Подожди, вот придет отец с работы...»

Во-первых, эта фраза дает понять, что прямо сейчас вы не собираетесь принимать меры. Но они действительно необходимы. Ожидание второго родителя сводит на нет эффективность воспитания в долгосрочной перспективе.

Во-вторых, у ребенка развивается страх относительно реакции одного из родителей. Это значит, что когда он сделает что-то плохое, то не признается в этом из-за страха наказания.

Как грамотно выстроить взаимоотношения между братьями и сестрами

Для того, чтобы сократить возможность возникновения конфликтов, минимальная разница между детьми должна составлять 1,5-2 года. Так же важно принять во внимание ряд следующих психологических факторов:

- Конфликт между кровными братьями/сёстрами может развиваться, если маленькая разница в возрасте между детьми, если первенец был слишком любим.
- При невнимательном отношении родителей конфликт между детьми может обернуться ссорами и разногласиями.
- В 4-5 лет особенно важны знаки внимания папы для дочери и мамы для сына. Это является залогом успешной жизни детей в будущем.
- Частой причиной конфликтов является соперничество детей между собой. Для того, чтобы их предотвратить, необходимо подготовить первенца к появлению братика/сестрёнки заранее.



РЕКОМЕНДАЦИИ

- Отведите «личное время» для каждого из детей.
- Не ругайте старшего ребенка за то, что он ревнует, не дразните его. Говорите с ним про его чувства.
- Не сравнивайте детей между собой.
- Необходимо поощрять попытки детей делиться своими игрушками. Например, во время игры ребенок уступил свою машинку братику.
- Обязательно нужно похвалить и закрепить хороший поступок. Можно подойти к детям, когда они в очередной раз устроили игру, и сказать им: «Какие вы молодцы! Какая замечательная игра у вас получается!».
- Почаще говорите детям: «Я тебя люблю». Почаще приглашайте детей приласкаться, целуйте и обнимайте после подъёма, перед и после садика, по возвращении домой, перед сном
- Вовлекайте детей в интересные занятия, которые доступны всем члена семьи. Совместные игры, чтение сказок.
- Важно, чтобы у детей было свое личное пространство, где хранятся его любимые вещи, где они просто могут побыть одни. Иначе неизбежно будут возникать конфликты.
- Учите конструктивно разрешать конфликты.
- В семье должны быть правила, которые необходимо соблюдать всем её членам.

Агрессивность и конфликты

В три года агрессивность выражается в приступах гнева и протестующих криках, когда родители требуют послушания.

- В это время часто наблюдается склонность к разрушению: ребенок все ломает, прежде всего, для самовыражения, а кроме того, таким образом он усваивает, что такое запрет.
- По мере того, как малыш подрастает, агрессивность и страсть к разрушению ограничиваются только тем временем, когда он чем-то недоволен.
- Как правило, агрессивность проявляется чаще при конфликтах, в первую очередь — с сестрами и братьями.
- Положительная сторона агрессивности — это для ребенка способ проверить силу любви к нему и надежность семейных связей.

С четырех-пяти лет агрессивность проявляется в основном в отношениях с другими детьми. Когда мальчик или девочка попадает в группу, ему или ей необходимо защитить здесь свое место и обозначить границы своей личной территории. Ребенок этого возраста, казалось бы, даже и достаточно хорошо воспитанный вдруг демонстрирует приступы ярости, сопровождающейся стремлением крушить все вокруг. Социализация ребенка зависит от его способности управлять собственной агрессивностью и противостоять агрессивности других.



РЕКОМЕНДАЦИИ

- Следует сконцентрироваться на формировании желательного поведения у ребенка, а не на искоренении нежелательных проявлений характера у ребенка. Важное условие предупреждения агрессивности в поведении – это последовательность в действиях по отношению к детям. Наибольший уровень проявления агрессивности демонстрируют те дети, которые не знают, какая реакция родителей последует за поведением ребенка.
- Следует избегать немотивированного применения угроз или силы для контроля детского поведения. Чрезмерное злоупотребление такого рода мерами воздействия способствует формированию у них аналогичного поведения, а также выступает в качестве причин проявления в их характере таких особенностей, как злость, упрямство и жестокость.
- Важно помочь ребенку научиться владеть собой, контролировать собственное поведение. Дети должны иметь представление о последствиях того или иного своего поведения, а также знать о том, как их действия могут восприниматься окружающими людьми.
- Ребенок имеет право выражать собственные негативные эмоции, вместе с тем, делать это он должен не только посредством крика, визга, драк, ломания и швыряния игрушек. Необходимо дать понять ребенку, что его агрессивное поведение никогда не принесет выгоды. Следует учить детей выражать собственные переживания, называть все своими именами.
- Дайте возможность ребёнку выплеснуть свою агрессию, сделать то, что он хочет: например вместе с ним нарисовать обидчика, представить его в самых разных ситуациях, написать то, что хочет Ваш ребенок или сделать запись под его диктовку.
- Не стоит пытаться полностью отгородить ребенка от негативных переживаний. Важно обучить ребенка противостоять агрессорам, а не копировать их, а также говорить «нет», не поддаваться на провокации, с юмором относиться к мелким неудачам и знать, что взрослые всегда помогут.
- В любом случае, важно помнить о том, что только личный пример и формирование таких качеств, как сопереживание, сочувствие, желание помогать другим людям, способно противостоять агрессии и всему тому негативу, что окружают любого человека.

Застенчивость

Застенчивость – это внутренняя позиция человека, которая предполагает слишком большое внимание к тому, что о нем думают окружающие. Дети проявляют особенную чувствительность к отношению к ним других людей. Поэтому стремятся избегать людей или ситуаций, несущих в себе потенциальную угрозу любой критики в адрес его внешнего вида или поведения.

Застенчивые дети имеют низкую самооценку, испытывают проблемы в общении. Такие дети враждебно воспринимают окружающий мир, поэтому внутренний мир ребенка не находит выхода вовне. Застенчивые дети проявляют страхи, тревожные опасения, боятся всего нового, незнакомого. Застенчивым детям сложно адаптироваться к новым условиям, адаптация проходит гораздо медленнее. Свойственны навязчивость и мнительность.

Как проявляется застенчивость:

- Податливость
- Робость
- Смущение
- Тихий голос
- Неразговорчивость
- Нежелание делиться своими проблемами и идеями



РЕКОМЕНДАЦИИ



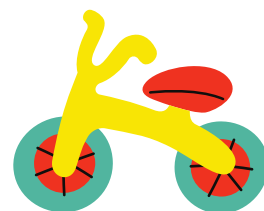
- Создавайте ситуации определенности и известности.
- Хвалите за самостоятельность.
- Стимулируйте личную ответственность.
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях, не угрожайте.
- Научите спокойно относиться к ошибкам, стимулируйте желание их исправлять.
- Не акцентируйте внимание на застенчивости ребёнка. Не допускайте, чтобы за вашим ребенком закрепилась репутация робкого, и сами никогда не говорите о его застенчивости. Говоря о ребенке, выражайтесь так, как будто вы защищаете права ребенка, например: «Ему нужно время, чтобы лучше вас узнать, ведь когда вы приезжали к нам в последний раз, ему было всего несколько месяцев от роду».
- Чаще интересуйтесь его чувствами.
- Важно удовлетворять эмоциональные потребности в ласке и телесном контакте.
- Разрешайте своему ребенку свободно выражать себя и свои мысли; всегда поощряйте желание высказать свое мнение, пусть они свободно говорят о том, что им нравится, а что не нравится, чего бы это ни касалось. Научите говорить о своих чувствах.
- Позвольте детям выплескивать свой гнев наружу. Потому что такие дети этого не умеют. Но такие способы выплескивания гнева не должны быть разрушительны.
- Привлекайте ребёнка к разговору, общению, но не настаивайте, если он этого не хочет.
- Самое важное в формировании эмоционального здоровья – это безусловная любовь близких. Главное, дать понять ребенку, что, если вы недовольны его поведением, то только по причине конкретного, определенного поступка.

Как отучить детей от вечногo "это моё"?

Ребенок, в отличие от взрослых, воспринимает свои вещи как часть самого себя. Поэтому попытки других детей завладеть ими он расценивает, как посягательство на него самого. В этот период ребенок проходит фазу построения собственного «Я» и обозначает границы своей личности. Поэтому, когда мы просим его одолжить своему маленькому другу всего-навсего лопатку или машинку, это то же самое, как если бы мы попросили его одолжить свою рубашку, кровать или зубную щетку. И негативная реакция ребенка — чаще, категоричное заявление о том, что ему необходимо иметь все свое при себе, чтобы чувствовать свою целостность. Поэтому не стоит стыдить ребенка за проявление жадности, таким образом игнорируя его чувства и лишая его поддержки. Не отрицайте право ребенка принимать собственные решения, скажите ему, что понимаете, как ему сложно отдавать что-то свое.

Подсказки родителям, как в этом случае вести себя:

- Не заставляйте ребенка одалживать свои вещи, сначала спросите, что он об этом думает. Возможно, он категорически не желает расстаться с любимой игрушкой. Но может оказаться и так, что он не против, но просто не знает, как это сделать или опасается, что игрушку ему не вернут. В этом случае можно сказать: "Твой друг немного поиграет с твоей игрушкой и потом отдаст ее тебе". Если Вы видите, что ребенок беспокоится, просто будьте рядом с ним и комментируйте все происходящее. Когда любимый предмет вернется к нему в целости и сохранности, похвалите его и скажите, что теперь он вновь может играть со своей игрушкой.
- Чтобы временное расставание с собственностью было менее болезненным, предложите детям произвести обмен: " Ты можешь положить свою куклу в его машинку? Она немного покатается и вернется к тебе. Твой Бэтмен может погостить в его замке, думаю ему там понравится". При этом содержание игр взаимно обогащается, и каждый участник обмена сохраняет свой "капитал".
- Если вы идете в гости, не забудьте взять свои игрушки. В гостях наверняка найдутся игрушки, которые заинтересуют Вашего ребенка, а маленькому хозяину будет легче поделиться с гостем, который пришел не с пустыми руками. Обязательно заранее скажите ребенку, что, когда вы будете уходить, он все игрушки сможет забрать обратно.
- Если Вы испытываете неловкость оттого, что на людях малыш ведет себя как неумолимый собственник, не стыдите его публично и не сравнивайте с другими детьми. Признайте, что на данный момент — это так и ему действительно сложно расстаться со своими вещами. Через некоторое, довольно короткое время, это пройдет.
- Поощряйте ребенка. Чаще внушайте ему, что он добрый, храбрый, щедрый! Используйте для этого специальные истории о щедрости и доброте. Показывайте малышу уроки щедрости на своем примере. Делитесь с малышом и с другими людьми, в его присутствии.
- Называть ребенка «жадиной» не стоит. Таким образом, вы еще больше заострите внимание ребенка на его поведении, а это может усилить склонность к жадности.



Детские истерики: что с этим делать?

Плач можно разделить на три типа:

- капризы,
- требования,
- протест.

Критерием выступает осознанность ребенком своего желания.

Если ребенок точно знает, чего он хочет и плачем добивается, чтоб ему это предоставили – это **требование**.

Если ребенок точно знает, чего он не хочет – это **протест**.

Если ребенок не знает, чего хочет, если он ничего не хочет, его просто все раздражает – это **капризы**.



ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРОЙ КАПРИЗКА ПОСЕЩАЕТ РЕБЕНКА

- переутомление (к этому может привести нарушение распорядка дня, смена обстановки, обилие новых впечатлений)
- недомогание
- чужое плохое настроение (дети хорошо считывают эмоциональное состояние близких)

Если это капризы, то бесполезно оказывать воспитательные воздействия в этот момент. Надо постараться успокоить себя, успокоить ребенка, накормить, спать положить.

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ИСТЕРИКУ-ПРОТЕСТ

Прием «Перетаскивание»

Часть игровой ситуации перетаскиваем в новую обстановку. Чудеса фантазии приходится проявлять, когда дети не хотят уходить домой из садика. Тут разрешается взять садичную игрушку в гости, познакомить со своими игрушками. Чтобы прервать игру для приема пищи, предлагаем ребенку накормить игрушку.

Прием «Предупреждение»

Мгновенно прекратить игру бывает сложно. Ребенка лучше предупредить заранее, дать время закончить, помочь довести сюжет игры до логического завершения. Оговорить с ребенком условие, после которого деятельность поменяется. «Еще один мультик и купаться», «Еще два раза скатишься с горки и домой!»

Прием «Альтернативный вопрос»

Предлагаем альтернативу, суть которой, что ребенок все равно сделает по-нашему. «Ты сначала соберешь машинки или солдатиков?» Прием работает недолго. От того возраста, как ребенок способен сделать выбор, до того, когда он способен отклонить оба варианта.

Прием «Ритуал»

Дети любят стабильность и постоянство, это их успокаивает. Поэтому придумывайте свой ритуал отхода ко сну, подготовки к обеду, прощания в садике.



КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ИСТЕРИКУ-ТРЕБОВАНИЕ

Прием «с глаз долой»

Убираем с глаз ребенка то, что ему нельзя брать. Чем меньше ребенок, тем настоятельней я рекомендую соблюдать это правило.

Прием «Переключение внимания»

Показываем ребенку новый яркий раздражитель, обещаем другую, более интересную деятельность

Прием «разрешаем, но бдим»

Ножницы – опасная игрушка для малыша, но, если очень хочется, можно потрогать под бдительным присмотром мамы. Слишком много запретов нервирует ребенка и ограничивает его развитие. Должен быть баланс между количеством «можно» и «нельзя», которые слышит ваш ребенок за день.

Прием «условное соглашение»

Формула приема «Конечно, только потом» или «Да, но...»: «Конечно, мы будем играть, только сначала чуть-чуть поспим, а потом будем играть».

Прием «Предварительный договор»

(Будет работать только при неукоснительном соблюдении. Стоит один раз пойти на поводу у ребенка и отменить договор, и дальнейшее использование приема невозможно). С трехлеткой уже можно договориться заранее, что мы не будем заходить в магазин, потому что торопимся домой (смотреть мультик, встречать папу, играть в интересную игру).



◀.....▶

ЕСЛИ ИСТЕРИКА ВСЕ-ТАКИ НАЧАЛАСЬ

1. Уговоры, убеждения

2. Переключения внимания

3. Ритуал успокаивания. Как правило, со временем в каждой семье вырабатывается свой ритуал успокаивания. Это может быть один и тот же стишок, сказка, или игра.

4. Игнорирование. Если все остальные методы уже испробованы и нет угрозы здоровью, можно оставить ребенка поплакать в одиночестве или просто некоторое время не обращать внимания на крик. Не ругать, не запирают ребенка, а спокойно озвучить вывод: «Наверное, тебе просто хочется сейчас поплакать... Когда плакать надоест мы с тобой (предложить что-то интересное)»

Когда плакать не для кого, то плакать скучно... Тем более, когда становится понятно, что слезами не удастся достичь результата. Тут либо ребенок сам успокоится, либо вы повторите попытку успокоить ребенка через некоторое время.

Если истерика случилась в общественном месте, самое главное — сохраняйте спокойствие сами. Если есть возможность — выведите (вынесите) ребенка подальше от скопления людей, чтобы избежать их нежелательного вмешательства. И опять же — сохраняйте спокойствие. Спокойно переждать, не идя на поводу ребенка, не вовлекаясь в негативные эмоциональные переживания — это лучшее, что можете сделать в этой ситуации.

◀.....▶

Разрешения и запреты

Родители – самые важные люди в жизни ребенка. В процессе воспитания они пользуются способами, основанными на разрешениях и запретах чего-либо. Часто такое поведение объясняется опасением за жизнь ребенка или желание воспитать в нем определенные качества характера.

Запреты родителей – это не просто побуждение к действию или наоборот, его прекращению, а серьезные послы для психики детей, на основе которых формируется его самооценка, отношение к жизни и характер.

Причины установления запретов

- чтобы ребенок в своих действиях учитывал не только собственные желания, но также и потребности других людей;
- чтобы ребенок в своих действиях ориентировался на общепринятые социальные нормы поведения



РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Объяснить причину и справедливость своего запрета и предложить альтернативный вариант поведения. Если родители будут только запрещать, не разъясняя при этом какое поведение является правильным, ребенок просто не будет знать как ему поступать и себя вести.
2. Родители должны своим собственным поведением подавать пример ребенку. Естественно, недопустимым является вариант, когда родители, запрещая что-либо своему ребенку, сами не придерживаются этих правил.
3. Не следует ожидать, что ребенок сразу научится добровольно отказываться от чего-то или идти на компромисс. Наберитесь терпения, точно так же, что ребенок поймет наши уроки с первого же разъяснения или после первого ограничения.
4. Если надо в чем-то отказать ребенку, сделайте это по-дружески. Конечно, поправить его ошибку необходимо, но в любом случае надо сохранить с ним добрые отношения и не унижать его человеческое достоинство.

Что делать, если ребенок не слушается?

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно определить причины его непослушания. Почему он ведет себя таким образом? Почему он заставляет нас, родителей, испытывать очень неприятные чувства? И всегда ли мы чувствуем одно и то же, если дети нас не слушаются?



Попробуйте вспомнить одну из недавних ситуаций непослушания или просто очень запомнившуюся вам ситуацию такого рода. Поочередно опишите себе свои тогдашние эмоции и действия. Теперь постарайтесь определить главное, преобладавшее чувство, которое вы тогда испытывали (гнев, обиду, отчаяние, раздражение, что-то другое).

Первая причина: Если вы испытываете раздражение, то непослушание, скорее всего, вызвано борьбой за внимание. Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и благополучия, то он находит свой способ его получить - непослушание. Родители то и дело отрываются от своих дел, делают замечания. Нельзя сказать, что это так уж приятно ребенку, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем вовсе никакого.

Вторая причина: У вас возникает гнев? Тогда, скорее всего, причиной непослушания является борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской опеки. Детям особенно трудно, когда родители общаются с ними в основном в форме замечаний, опасений, указаний. Ребенок начинает восставать. Он отвечает упрямством, действиями наперекор. Смысл такого поведения - отстаивать право самому решать свои дела, показать, что он личность. Неважно, что его решение подчас не очень удачное, даже ошибочное. Зато оно свое, а это главное!

Третья причина: Если чувство родителя - обида, то причина непослушания - желание отомстить. Дети часто обижаются на родителей. К примеру: родители более внимательны к младшему; родители разошлись; в доме появился отчим; родители часто ссорятся и т. д. Много единичных поводов: резкое замечание, несправедливое наказание. В глубине души ребенок переживает, а на поверхности - протесты, непослушание, неуспеваемость. Смысл плохого поведения: "Вы сделали мне плохо, пусть и вам тоже будет плохо!"

Четвертая причина: Родитель попадает во власть чувства безнадежности, а порой и отчаяния - в этом случае причиной непослушания является потеря веры в собственный успех. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, ребенок теряет уверенность в себе, у него формируется низкая самооценка. Он может прийти к выводу: "нечего стараться, все равно ничего не получится". При этом внешним поведением он показывает, что ему "все равно", "и пусть плохой, и буду плохой".

Как помочь непослушному ребенку (и себе)?

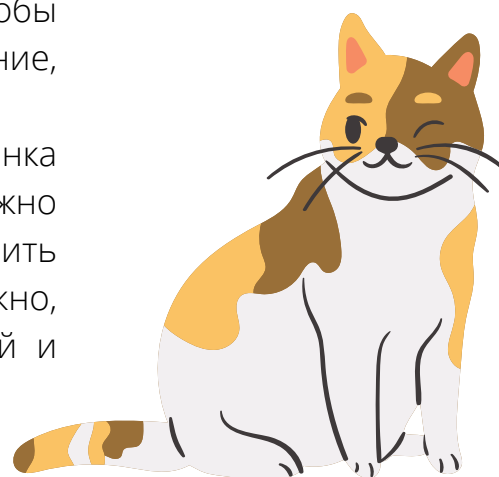
Самый общий ответ на вопрос - не реагировать привычным, стереотипным образом, так как образуется порочный круг. Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждается: его усилия достигли цели - и возобновляет их с новой энергией.

Варианты конструктивного поведения взрослого в разных ситуациях непослушания

- Если идет борьба за внимание, нужно оказывать ребенку это положительное внимание. Придумать какие-нибудь совместные занятия - игры, прогулки.
- Если источник конфликтов - борьба за самоутверждение, то следует, наоборот, уменьшить свою включенность в дела ребенка. Для него очень важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач. Больше всего поможет избавиться от лишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие ребенка - лишь раздражающая вас форма мольбы: "Позвольте же мне жить своим умом".
- Когда вы испытываете обиду, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо, конечно, постараться ее исправить.
- Самая трудная ситуация у отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах ребенка. Нужно перестать требовать "полагающегося" поведения, свести к минимуму свои ожидания и претензии. Наверняка ребенок что-то может, у него есть к чему-то способности. Найдите доступный для него уровень задач и начните движение вперед. Помогайте, вместе ищите выход из тупика. При этом ребенка нельзя критиковать! Ищите любой повод, чтобы его похвалить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховывать его, избавлять от крупных провалов. Необходимо поговорить с учителями и сделать их своими союзниками. Вы увидите: первые же успехи окрылят ребенка.

Итак, главные усилия надо направить на то, чтобы переключить свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия.

Как и в любом другом деле, не стоит ждать от ребенка мгновенного улучшения поведения. Кроме того, важно знать, что при первых ваших попытках что-то изменить ребенок может усилить свое плохое поведение! Возможно, он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять вас.



Гиперактивность

Как определить имеет ли ребенок синдром дефицита внимания с гиперактивностью или он просто активный?

Активный ребенок

- Большую часть дня "не сидит на месте", предпочитает подвижные игры пассивным (пазлы, конструкторы, но, если его заинтересовать - может и книжку с мамой почитать, и тот же пазл собрать)
- Быстро и много говорит, задает бесконечное количество вопросов.
- Для него нарушение сна и пищеварения (кишечные расстройства) - скорее исключение.
- Он активный не везде. К примеру, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный - в садике, в гостях у малознакомых людей.
- Он неагрессивный. То есть случайно или в пылу конфликта может и наподдать "коллеге по песочнице", но сам редко провоцирует скандал.

Гиперактивный ребенок

- Он находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.
- Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.
- Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства. Для гиперактивных деток всевозможные аллергии не редкость.
- Ребенок - неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведет себя одинаково активно.
- Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни...

ЧТО ДЕЛАТЬ С ИЗЛИШНЕЙ АКТИВНОСТЬЮ РЕБЕНКА?

Создать ему определенные условия жизни.

Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу). Придется и родителям потрудиться. Если вы сами - очень эмоциональны и неуравновешены, постоянно везде опаздываете, торопитесь, то пора начинать работать над собой.



Также воспользуйтесь данными советами

- Малыш не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унижительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он "неправильный" и не может угодить маме с папой.
- Научить ребенка управлять собой - ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: "Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.
- В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.
- Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.
- Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер, избегать мест с повышенным скоплением людей).



-
- В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответствовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.
 - "Движение — это жизнь", недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.
 - Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями.
 - Обдумывая рацион ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов.
 - Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея.
 - Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("Тебе интересно это, давай посмотрим..."), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца).



Страхи в дошкольном возрасте

Страх – неприятное и порой мучительное чувство, вызываемое какой – то смутной угрозой или опасностью.

Страхи возникают разные на любой повод и ситуацию. Большинство детских страхов возникает и исчезает бесследно, но трудно понять успокоился ребенок или сумел скрыть свою тревогу. Существует зависимость: чем больше страхов испытывает человек, тем быстрее появляются новые. Так как ребенок из-за своей беспомощности и зависимости от взрослых не умеет подавлять их и справляться с ними.

Универсальное средство «борьбы» со страхами – это формирование уверенности ребенка в своих силах.

Как побороть страхи ребенка?

- чтение сказок, в которых «даны» готовые сценарии и способы как справиться с разными трудностями (попросить друга помочь – сказка «Лиса, заяц и петух», проявление героем сказки личностные качества «доброты», «заботы», «уважения» - «Золушка», «12 месяцев» и т.д.);
- прорисовывание страхов – дополнение страшного образа смешными деталями и обязательно уничтожение рисунка самим ребенком или взрослым у него на глазах;
- один из важных профилактических методов, помогающий ребенку прожить страхи, являются подвижные игры («Жмурки», «Прятки», «Быстрые ответы», «Кто первый» и т.д.);
- использование драматизации с целью выявления скрытых страхов ребенка и помощи ему через решение выхода из игровой ситуации;



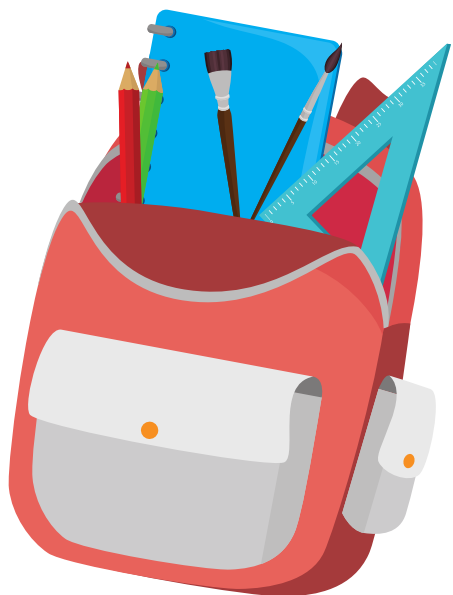
Психологическая подготовка детей к школе

Игры для будущих первоклассников

Готовность к обучению в школе - это такой уровень физического, психического и социального развития ребенка, который необходим для успешного усвоения школьной программы без ущерба для его здоровья

Понятие «готовность к обучению в школе» включает:

1. физиологическую готовность – хороший уровень физического развития
2. психологическую готовность – достаточное развитие познавательных процессов (внимания, памяти, мышления, восприятия, воображения, ощущения, речи), обучаемости
3. социальную готовность – умение общаться со сверстниками и взрослыми



Все три составляющие школьной готовности тесно взаимосвязаны, недостатки в формировании любой из ее сторон так или иначе сказываются на успешности обучения в школе.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Занимайтесь с ребенком систематически (2-3 раза в неделю), занятия желательно проводить в одно и то же время.
2. Продолжительность каждого занятия для детей 6-7 лет – не больше 30 минут.
3. Можно 10-15 минут заниматься за столом, 10-15-минут – на коврике. Это позволяет менять позу, снимает мышечное напряжение.
4. Не занимайтесь с ребенком, если он плохо себя чувствует или активно отказывается от занятий.
5. Начинайте занятие с любимых или простых для выполнения заданий. Это дает ребенку уверенность в своих силах.
6. Спокойно, без раздражения относитесь к затруднениям и неудачам ребенка. Не ругайте, не стыдите ребенка за неудачи.
7. Подбадривайте ребенка, если у него что-то не получается. Терпеливо разъясняйте все, что непонятно.
8. Обязательно найдите, за что похвалить ребенка во время каждого занятия.
9. Не заставляйте ребенка многократно повторять те задания, которые не получаются. В таких случаях следует вернуться к аналогичным, но более простым заданиям.



В эти игры вы можете играть с детьми дома

"Назови одним словом"

Игра проводится с предметными картинками, либо с игрушками. Смысл упражнения – научить ребенка правильно использовать обобщающие слова. Взрослый выкладывает на стол картинки, и просит назвать их одним словом. Например:

1) лиса, заяц, волк, медведь – животные;

2) кровать, стул, диван, кресло, - мебель;

3) сосна, ель, ива, клен – деревья и т.п.

"Назови три предмета"

Эта игра развивает у ребенка словесно-логическое мышление. Ведущий (вначале взрослый, а затем – кто-то из детей) называет слово (например, мебель) и бросает мяч одному из играющих, тот должен назвать три предмета, которые можно назвать одним этим словом (например, стул, стол, кровать). Кто ошибся, платит фант.

"Графический диктант"

Для упражнения нужен тетрадный лист в клетку и карандаш. Первое время для ребенка желательно поставить точки, чтобы он знал, откуда начинать узор. Перед началом упражнения пусть ребенок покажет, где у него правая и где левая рука. Объясните ребенку, что вы будете диктовать ему узоры, а он будет рисовать по маленьким клеточкам. Узоры могут быть любыми, а начинать желательно с простого, например: Одна клетка вверх. Одна клетка направо. Одна клетка вниз. Одна направо. Предложите ребенку закончить узор самостоятельно до конца строчки. Далее можно давать задания посложнее, например, две клетки вверх, одна влево и т.д.

"Задание на внимание"

Ребенку предлагают нарисовать 10 (для начала можно меньше) треугольников (или любых других фигур) и закрасить, например, вторую, седьмую и девятую фигуры (или любые другие по порядку).

"Что изменилось?"

Перед ребенком выкладывают 7 картинок или игрушек (для начала можно 3-4), он должен запомнить, как они расположены. Затем взрослый просит ребенка закрыть глаза, в это время меняет 2 (затем можно больше) картинки (игрушки) местами или убирает одну (или больше) из них. Ребенка просят открыть глаза, он должен заметить, что изменилось.

"Найди предмет треугольной (квадратной, прямоугольной, круглой) формы"

Игра развивает у ребенка восприятие формы. Ребенку предлагают в окружающей обстановке или на картинке находить и называть предметы заданной формы. Например, треугольной формы: подставка для кастрюли, формочки для печенья, колпачок у Петрушки, елка, крыша у домика. Кто больше назовет предметов заданной формы, тот выиграл.



Полезные ресурсы

Игры на внимание
и память
детям от 4 до 6 лет



Портал "Я-родитель"



Сказки, раскраски
и другие материалы



**использование QR
– кода: возьмите
смартфон,
запустите
программу для
сканирования кода,
наведите объектив
камеры на код -
получите
информацию.*

ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОТ 6 ДО 12 ЛЕТ

Поздравляем, ваш ребенок уже первоклассник или только готовится поступить в первый класс. Именно с обучением в школе связаны основные изменения в психологическом развитии ваших детей.

Для вашего ребенка это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, физическое развитие опережает нервно-психическое развитие ребенка. Из-за чего ребенок быстрее устает, беспокоится, ему необходимо больше двигаться.



Основы учебной деятельности закладываются именно в первые годы обучения. Учеба должна соответствовать возрасту ребенка, но не быть достаточно простой для дальнейшего развития

Меняется тип мышления.
Появляется необходимость в оценке деятельности.
Мотивация достигать хороших результатов становится главной.
Появляются первые друзья.
Происходит смена распорядка дня.
Укрепляется новая позиция школьника.
Ребенок начинает по-другому взаимодействовать с людьми.



Основная деятельность в младшем школьном возрасте — учебная деятельность. Ее характеристики: наличие результата, обязательность, произвольность.



Родителям первоклассников

- Начинайте «забывать» о том, что ваш ребенок маленький.
- Определите общие интересы.
- Приобщайте ребенка к экономическим проблемам семьи.
- Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребенка, особенно в присутствии посторонних.
- Научите ребенка делиться своими проблемами.
- Чаще разговаривайте с ребёнком. Развитие речи – залог хорошей учебы.
- Отвечайте на каждый вопрос ребёнка. Только в этом случае его познавательный интерес никогда не иссякнет.
- Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами вашего ребёнка.
- Чаще хвалите, восхищайтесь вашим ребенком.
- Не стройте ваши взаимоотношения с ребёнком на запретах. Объясняйте причины, обоснованность ваших требований, предложите альтернативный вариант.
- Проявляйте интерес к занятиям, поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради.
- Испытывайте уважение к ребёнку как к личности.
- Сохраняйте доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.
- Поощряйте успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентировать внимание на неудачах при обучении.



-
- Не требуйте любой ценой только высоких результатов и оценок.
 - Объясняйте, как важно получать новые знания и развивать свои способности.
 - Не наказывайте ребёнка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).
 - Строго придерживайтесь режима дня.
 - Перенесите на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры.
 - Совершайте в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовать посещение бассейна.
 - Во время домашнего задания (не более 90 минут) проводить физкультминутки, следить за осанкой ребёнка.
 - Для мобилизации внимания ребенка напоминайте правило "Успеваек": "Делай всё скорее сам, не смотри по сторонам". "Делом занимайся, а не отвлекайся!"
 - Проводите релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписи звуков природы (лежа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами, в течение 10 минут).
 - Следите, чтобы после школы ребёнок гулял на свежем воздухе 30 – 60 минут.
 - Обеспечьте отход ребенка ко сну не позже 21.00.
 - Следите, чтобы пробуждение ребёнка было плавным
 - Проводите с ребёнком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты – утреннюю гимнастику под музыку.

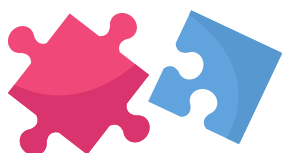


Учим следовать правилам (произвольность)

Под произвольностью в психологии понимают сознательное управление поведением, иными словами – умение подчинить себя правилу. Она является одним из ключевых компонентов психологической готовности к обучению в школе.

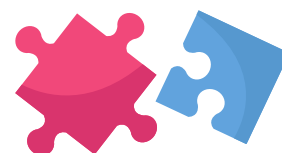
Произвольность включает различные стороны личности ребенка. Это произвольность поведения, саморегуляции, психических процессов, в том числе внимания, памяти и т.д.

Следует обратить особое внимание на эту сторону психического развития, если ребенок отличается повышенной двигательной активностью, если он непоседлив, если он импульсивен и рассеян.



ИГРЫ:

«Графический диктант»



Подготовьте тетрадные листы в клеточку. На них поставьте точки в начале строки. Дайте детям карандаши и скажите: «Я буду говорить, в какую сторону и на сколько клеток провести линию. Каждую новую линию начинай там, где кончилась предыдущая, не отрывая карандаш от бумаги»

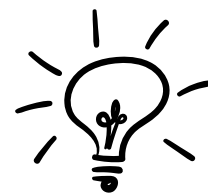
«Да и нет»

Взрослый задает ребенку вопросы. Отвечая на вопросы, ребенку нельзя говорить слова «да» и «нет». Пример вопросов: 1. Ты хочешь идти в школу? 2. Ты любишь смотреть мультфильмы? 3. Тебе нравится играть? 4. Ты любишь мороженное? 5. Тебя зовут Света? И т. П

«Лабиринт»

Предложите ребенку нарисованные на листе бумаги лабиринты. Задача заключается в том, чтобы как можно быстрее выбраться из каждого лабиринта. Правила игры: 1. В начале работы поставь карандаш в центр лабиринта и, пока выход не будет найден, не отрывай карандаш от бумаги. 2. Сразу начинай движение карандашом, на пытаясь предварительно просматривать путь следования. 3. Не задевай линии лабиринта, не пересекай их. 4. Нельзя поворачивать назад.

Развитие мышления



Мышление – это способность систематизировать и анализировать информацию, выстраивать связи и выделять важные аспекты.

СЛОЖНЫЕ ПРИЕМЫ:

«Нарисовать эмоции на лице»

Предложите ребенку нарисовать мордашки с разными эмоциями. Вы можете называть эмоции сами или попросить ребенка вспомнить разные ситуации за день и нарисовать то, что он чувствовал в те моменты.

«Сочинить историю»

Сочините вместе с ребенком историю. Начните с простого предложения, например: «Жил-был кот...». Пусть ребенок продолжит и скажет следующее предложение, и так по очереди. Постарайтесь развить историю по всем правилам драматургии, с завязкой, кульминацией и заключением.

Выбирая продолжение истории, ребенок учится смело озвучивать свои фантазии. Он развивает творческое и системное мышление за счет последовательного проговаривания своих идей с сохранением общего смысла.

ПРОСТЫЕ ПРИЕМЫ:

«Отметить общий признак»

Перечислите слова из одной категории и попросите ребенка назвать одно слово, которое их объединяет. Например: огурец, брокколи, кабачок, редис — овощи; мухомор, подберезовик, лисичка — грибы; береза, дуб, сосна — деревья.

«Слова наоборот»

Назовите слово и предложите ребенку найти слово с противоположным значением. Можно использовать разные части речи: существительные (смелость — трусость); прилагательные (смешной — грустный); глаголы (открыл — закрыл).

«Угадайка»

Назовите разные части одного объекта и предложите ребенку угадать, какой объект вы загадали. Например: цифры, стрелки — часы; уши, хвост, хобот — слон; буквы, картинки, бумага — книга.

Можно усложнить задание: кроме частей называть еще и характеристики объекта. Например: маленький, колючий, живет в лесу — еж.

Правила выполнения домашнего задания

1. Выполнение домашних заданий должно войти в привычку.

Делать уроки дома должно быть так же естественно, как чистить зубы или заправлять постель. Формировать этот паттерн необходимо с первого класса. Желательно, чтобы ребёнок занимался в одно и то же время и этому предшествовал какой-нибудь ритуал. Например, включение настольной лампы или раскладывание тетрадей на столе. Мозг привыкнет к этой рутине и будет настраиваться на учёбу, как только начался ритуал.

2. На рабочем месте не должно быть ничего лишнего.

Окружающее пространство влияет на продуктивность человека. Важно обеспечить в комнате ребёнка нормальную температуру, освещение и тишину.

Письменный стол школьника всегда должен быть убран. Там должно быть достаточно места для ноутбука, учебников, тетрадей и других учебных принадлежностей. Не стоит захламлять рабочее место мягкими игрушками, рамками для фотографий и прочими вещами, которые могут отвлечь ребёнка от выполнения домашней работы.

3. У ребёнка должно быть не только расписание занятий, но и график выполнения домашних заданий.

Планирование избавляет от чувства беспокойства. Школьнику важно наглядно увидеть, какие уроки ему нужно сделать. Сядьте и вместе с ним составьте график домашних работ. Задайте периодичность решения регулярных задач, расставьте приоритеты для заданий, имеющих срок сдачи. Контроль над ситуацией придаёт ребёнку уверенность в том, что он в состоянии со всем этим справиться.

Позвольте ученику самому написать план, и лучше на бумаге, а не в гаджете. Запись целей и задач от руки повышает вероятность того, что человек будет им следовать.



4. Большие задания необходимо разбивать на части.

Эссе, презентация, научный эксперимент — всё это требует серьёзной, вдумчивой и поэтапной работы. Помогите ребёнку разбить объёмную задачу на части и включите каждую из них в расписание выполнения уроков. Распределение нагрузки избавит от ощущения, будто большие задания — это долго, трудно и нудно.

5. Начинать делать уроки лучше с самого сложного предмета.

Желание откладывать дела, которые нам не нравятся, лежит в основе человеческой природы. Но ресурсы времени, внимания и энергии ограничены. Поэтому выполнение домашней работы стоит начинать с предмета, который хуже всех даётся или меньше всего нравится ребёнку. Чем больше сил школьник израсходует на простые задачи, тем сложнее ему будет перейти к сложным. А выполнив трудное задание сразу, ребёнок получит заряд положительных эмоций и легко доделает остальную домашку.

6. Каждые 30–50 минут необходимо делать короткий перерыв.

Интенсивную мыслительную деятельность необходимо чередовать с физической активностью или простым коротким ничегонеделанием. Установите правило: каждые 30–50 минут решения домашки устраивать десятиминутные перерывы. Ребёнок будет рад отвлечься, только заранее договоритесь, что «переменка» в подготовке домашнего задания пройдёт без социальных сетей и сериалов. Объясните школьнику, что новый поток информации не даст мозгу расслабиться.



7. Родители должны подталкивать к правильному ответу, а не делать домашние задания за детей.



Любая мать и каждый отец стремятся помочь своему ребёнку. Но будем откровенны, если школьник приходит с вопросами по урокам, а взрослый просто решает за него задачи, он ему не помогает. Он стремится поскорее покончить с этим, сэкономить своё время и нервы.

Важно установить чёткие границы: домашние задания — это обязанности ребёнка, а не взрослого.

8. Если не получается делать уроки, необходимо подключать дополнительные ресурсы.

Задания, которые раз от раза вызывают сложности и приносят плохой результат, — это не повод ругаться. Это сигнал, чтобы задуматься. Быть может, у ученика нарушены способности к чтению и письму, и поэтому каждое сочинение для него — когнитивный ад. А может, ему просто не хватает знаний, и нужен дополнительный ресурс, чтобы устранить пробелы.

Несколько вопросов, которые помогут выявить проблемы с подготовкой домашнего задания:

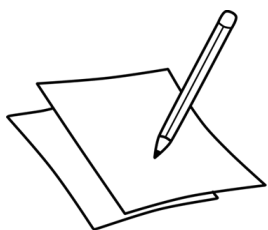
- Расскажи, что вы делали на занятии по этой теме? Как решали подобные задачи?
- Тебе нравится такой тип заданий? Если нет, то какое задание тебе по душе?
- Иногда, когда мне приходится сталкиваться с чем-то новым, я опасаюсь, что не справлюсь. Это то, что ты чувствуешь сейчас?
- Как следует выполнить это задание? Что ты можешь сделать, чтобы убедиться, что правильно его понял?
- Могу я как-то помочь тебе в выполнении этого задания?

9. Родители должны всегда поддерживать своего ребёнка.

Определить плотность вещества, построить график функции, запомнить годы правления Ивана Грозного — всё это действительно сложно. Особенно для подростка, переживающего гормональный взрыв. Всегда помните, что выполнение домашнего задания — обязанность школьника, а не родителей. Не упрекайте детей, которые не делают домашние задания вовремя или хорошо. Лучше попробуйте разобраться, в чём причина, поддержите и помогите организовать процесс, следуя советам выше.

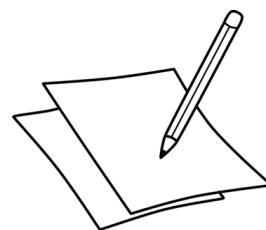
Как понимать себя и других

Рефлексия – это особое качество, заложенное в человеческой природе. Она не свойственна животным и присутствует только у человека. Благодаря ей мы способны оценивать и переосмысливать собственные поступки.



УПРАЖНЕНИЯ:

«Автопортрет»



Цель упражнения: формирование умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам. Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть, вам присущи обращающие на себя внимание жесты.

«Качества»

Цель упражнения: способствовать выработке у детей более объективной самооценки. Ребенок должен написать 10 положительных и 10 отрицательных своих качеств, затем проранжировать их. Следует обратить внимание на первые и последние качества.

«Три имени»

Ребенку выдается три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, знакомые и близкие друзья). Затем ребенок представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

Переход от игры к учебе

Игра - один из тех видов детской деятельности, которой используется взрослыми в целях воспитания дошкольников, младших школьников, обучая их различным действиям с предметами, способам и средствам общения. В игре ребёнок развивается как личность, у него формируется те стороны психики, от которых впоследствии будут зависеть успешность его учебной и трудовой деятельности, его отношения с людьми.

В школьный период игра приобретает наиболее развитую форму и помогает развитию учебно-познавательной деятельности младших школьников. В тоже время, чаще всего наиболее активно игра используется в 1 классе, а в дальнейшем происходит снижение доля игры как метода обучения и воспитания.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Первое необходимое условие, помогающее поддерживать ощущение стабильности у детей – это сохранение распорядка и соблюдения режима дня. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Родителям рекомендуется поднимать ребенка примерно в то же время, что и обычно. Режим дня для детей необходимо оставить прежним: дети встали, позавтракали, сделали утренние процедуры и приступили к запланированной деятельности.

2. Ученики начальных классов не всегда чувствуют время и не умеют его планировать. Родители могут помочь ребенку составить план на каждый день, проговорив с ним накануне вечером план на завтра. Для наглядности запланированных дел родителям совместно с младшими школьниками можно составить четкое расписание на каждый день с распределением времени на учебу и свободное время, не забывая про творчество и спорт. Можно составить табличку с расписанием, когда напротив выполненного дела ребенок сам ставит галочку. Оформление такого расписания дети с удовольствием возьмут на себя, проявив творчество.

3. Очень важно, чтобы у ребенка при обучении были перед глазами часы или будильник, которые бы фиксировали окончание запланированного периода.

4. Выполнение заданий и изучение новой информации полезно разбивать на интервалы по 15-20 мин. А между ними обязательно делать небольшие перерывы, во время которых ребенок может заниматься делами по своему усмотрению. Детям важно переключиться с одного урока на другой, отдохнуть, побегать.

4. В конце каждого дня обсуждайте с ребенком, что получилось, а что пока нет. В этом как раз поможет составленное расписание.

5. Для продуктивности учебного процесса в домашней обстановке очень важна организация рабочего места и комфортная среда во время уроков. Все, что нужно ребенку для занятий должно быть в зоне доступности руки, в то время как все, что может отвлекать ребенка, должно быть вне рабочей зоны (домашние животные, работающий телевизор, мобильный телефон и другие гаджеты).

6. Выполнение домашних занятий и обучение можно превратить в увлекательную игру для всей семьи. Выполнение заданий по устным предметам – повод для обсуждений, бесед, игр с ребенком.

7. Обязательно контролируйте время работы ребенка за компьютером. Время непрерывной работы за компьютером для младших школьников не должно превышать 15 мин. Поэтому необходимо устраивать перерывы каждые 15 мин. Очень полезна детям гимнастика для глаз, которая снижает напряжение в мышцах.

8. Важно уделять время физической активности. В условиях карантина ребенок определенно будет меньше двигаться. Родителям необходимо обращать внимание на то, чтобы чередовать статическую и физическую активность. Восполнить двигательную активность можно с помощью зарядки, выполняя различные упражнения. Очень хорошо это выполнять совместно родителям с детьми.

9. Занятия творческой деятельностью положительно влияют на эмоциональное состояние ребенка. Свободное время дети могут проводить за рисованием, раскрашиванием, лепкой, конструированием и тем, что больше нравится ребенку.

10. Не забывайте отводить время и на самостоятельную деятельность детей. Это то время, когда они самостоятельно могут выбрать занятие по душе либо будут просто отдыхать.



Готовимся к пятому классу

1. "Запоминание чисел"

Система основана на использовании визуальных образов и их элементов – контуров, форм, геометрических фигур, цветов и оттенков.

Каждой цифре присваивается свой визуальный код, например:

0 – круг (или овал);

1 – столб (кол, свеча);

2 – близнецы (пара ботинок);

3 – треугольник (трёхколёсный велосипед);

4 – квадрат (4 лапы животного);

5 – звезда (пятиугольник);

6 – открытый навесной замок;

7 – коса (Белоснежка и 7 гномов);

8 – песочные часы (очки);

9 – улитка; 1

0 – пальцы двух рук

Нетрудно связать такие образы в цепочку, соответствующую ряду цифр, который нужно запомнить, например: $2 \times 2 = 4$. Пара ботинок папы, пара ботинок мамы стоят на квадратном коврикe.

2. «Опиши картинку»

Для занятия вам потребуются любые незнакомые для ребенка картинки. Это могут быть иллюстрации к книгам или вырезки из журналов. Желательно, чтобы на картинке было не менее 5—6 предметов. Ребенок должен в течение 30 секунд внимательно рассмотреть картинку, стараясь в деталях запомнить то, что на ней изображено, и вернуть ее ведущему. После этого ребенок, закрыв глаза, пробует представить картинку перед своим мысленным взором. А затем он должен максимально подробно описать то, что увидел и запомнил. По окончании рассказа вновь демонстрируется картинка и обсуждаются упущенные элементы изображения.

В случае, если ребенок легко справляется с описанием простых картинок, вы можете давать ему наглядный материал посложнее, где больше мелких деталей и используются разные цвета. Ваш сын или дочь, со своей стороны, тоже могут составить для вас аналогичные задания. Тогда их целью будет проверка вашего рассказа, что тоже для них полезно, интересно и поучительно.

3. "Цифровая таблица"

Покажите ребенку таблицу с набором цифр от 1 до 25, которые располагаются в произвольном порядке. Но вначале убедитесь, знает ли малыш все эти цифры. Скажите ему: "Постарайся как можно быстрее находить, показывать и называть вслух цифры от 1 до 25". Большинство детей 5-7 лет выполняют это задание за 1,5-2 минуты и почти без ошибок.

1	10	11	18	7
16	20	3	14	22
2	25	9	13	24
12	5	21	4	17
19	23	15	6	8

Еще один вариант этой игры: приготовьте таблицу с 25 клетками, на которой в случайном порядке написаны цифры от 1 до 35, из них 10 цифр пропущены. Попросите ребенка найти и показать все цифры подряд, а пропущенные цифры записать (если он не может записать цифры, то просто пусть назовет их вам). Зафиксируйте время, которое потребовалось ребенку для выполнения этого задания.

4. "Найди лишнее слово"

1) В каждом ряду подчеркни слово, которое по смыслу не подходит к остальным трём словам.

- Ягнёнок, телёнок, осёл, поросёнок.
- Лама, жираф, носорог, лось.
- Картофель, морковь, яблоко, перец.
- Клён, тополь, дуб, ель.
- Скрипка, виолончель, гитара, труба.
- Чай, сок, квас, мороженое.

2) В каждом ряду вычеркни слово, которое по смыслу не подходит к остальным четырём словам.

- Смотреть, глядеть, таращиться, моргать, наблюдать,
- Бросать, пинать, швырять, метать, раскидывать.
- Мерин, волчица, лань, кобыла, овца.
- Превосходный, поэтический, величавый, грандиозный, величественный.
- Жемчуг, сапфир, агат, изумруд, рубин.
- Растирать, нарезать, толочь, измельчать, дробить.

5."Проведи аналогию"

Даны три слова, первые два находятся в определённой связи. (Надо подумать, почему они связаны.) Между третьим и одним из предложенных четырёх слов существуют такие же отношения. Необходимо найти четвёртое слово.

Воробей – птица = щука – (насекомое, рыба, вода, млекопитающее)

Нос – лицо = палец – (человек, рука, показывать, тело)

Вода – пить = хлеб – (пирог, кофе, резать, есть)

Март – апрель = среда - (понедельник, неделя, четверг, месяц)

Картина – стена = ковёр - (одеяло, персидский, большой, пол)

Пить – напиток = есть – (голодный, овощи, пицца, обедать)

Склад – товар = библиотека – (стол, библиотекарь, полка, книги)

6."Продолжи числовой ряд"

Внимательно прочитай ряд чисел и на два свободных места напиши такие два числа, которые продолжат данный числовой ряд.

12 14 13 15 14 16 ____ ____

24 23 21 20 18 17 ____ ____

18 14 17 13 16 12 ____ ____

2 5 10 17 26 37 ____ ____

21 18 16 15 12 10 ____ ____

3 6 8 16 18 36 ____ ____

7."Вставь недостающее слово"

Вставь слово из трёх букв, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго.

Пример: кипа (рис) унок

То (____)еник

Пи (____)ок

Бой (____)лета на (____)дюр

Ответы: вар, лот, кот, рог, чай, бор.



Российские цифровые образовательные тренажеры

«Учи.ру». Существующая с 2011 г. платформа представляет собой сборник интерактивных задач по широкому спектру предметов и классов. Включает более 30 тыс. заданий. По заявлению платформы, в системе зарегистрированы 3,5 млн учеников, 200 тыс. учителей и 2 млн родителей. Платформа предоставляет доступ к записям онлайн-уроков для 1–4-х классов по математике, русскому языку, окружающему миру, английскому языку и литературе.



«ЯКласс». Существующая с 2013 г. платформа представляет собой коллекцию интерактивных задач и видеоуроков по широкому спектру предметов и классов. Включает более 30 тыс. заданий. По заявлению платформы, в системе зарегистрировано более 2 млн учеников, 100 тыс. учителей, подключено 40 тыс. школ. Целевая аудитория — учителя и ученики 1–11-х классов. Сервис используется учителями и учениками как в общем, так и в дополнительном образовании.



«Яндекс.Учебник». Существующая с 2018 г. платформа «Яндекс.Учебник» представляет собой коллекцию интерактивных задач по математике, русскому языку и окружающему миру, охватывающих программу 1–5-х классов. Включает примерно 45 тыс. заданий. Используется учителями как бесплатный онлайн-задачник с автоматизированной проверкой заданий. Целевая аудитория — учителя, а также ученики 1–5-х классов. Сервис используется учителями как в общем, так и в дополнительном образовании. Имеет более 1 млн зарегистрированных пользователей.



**использование QR – кода: возьмите смартфон, запустите программу для сканирования кода, наведите объектив камеры на код - получите информацию.*

ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОТ 12 ДО 15 ЛЕТ

Подростковый возраст является одним из самых важных, существенно влияющим на дальнейшее развитие, критическим периодом в жизни человека. Он выступает в роли «переходного мостика» между детством и взрослостью.

В данный период времени у ребенка появляется чувство взрослости, зачастую, родительский авторитет обесценивается. В семье могут возникать частые конфликты, нередко подросток реагирует протестом на любые попытки взрослых вмешаться в его жизнь. Именно через это столкновение подростки узнают себя, о своих возможностях, удовлетворяют потребность в самоутверждении.

Фазы подросткового кризиса:

- негативная, или предкритическая фаза, когда происходит изменение старых привычек, стереотипов;
- кульминационная фаза (в подростковом возрасте – это 13 лет, хотя эта точка, конечно, достаточно условна);
- посткритическая фаза, т.е. период формирования нового осознания своей личности, построения новых межличностных отношений и т.п.

Варианты протекания подросткового кризиса:

1.Классические симптомы практически любого из кризисов детского возраста: строптивость, упрямство, негативизм, своеволие, недооценка взрослых, отрицательное отношение к их требованиям. Некоторые психологи добавляют сюда также ревность к собственности. Для подростка требование – не трогать ничего у него на столе, не входить в его комнату, а главное – «не лезть ему в душу». Остро ощущаемое переживание собственного внутреннего мира – вот та главная собственность, которую оберегает подросток и ревниво защищает от других;

2.Чрезмерное послушание, зависимость от старших или сильных людей, возврат к старым интересам, вкусам, формам поведения. Позитивный смысл подросткового кризиса заключается в том, что через него подросток удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении, у ребенка не просто возникают чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но и формируются способы поведения, позволяющие ему и в дальнейшем справляться с жизненными трудностями.



Детки и предки

Свойственное подросткам обострение потребности отстаивать свою самостоятельность, независимость от старшего поколения, особенно от родителей, носит название «возрастной эмансипации». Это явление необходимо для того, чтобы подросток в будущем достиг зрелости и самостоятельности.

И если иногда в детско-родительских отношениях это превращается в проблему, то эта проблема не столько подростков, сколько их родителей, слишком привыкших воспринимать своего ребенка как существо зависимое, несамостоятельное, и полностью подчиненное их воле. Часто этот конфликт проявляется наиболее ярко в отношениях даже не с родителями, а с бабушками и дедушками.

Отстаивание своей независимости от родителей чаще всего происходит через несколько этапов

- Конфликт между потребностью в родительской опеке и стремлением к самостоятельности. С одной стороны, на этой стадии подросток сопротивляется проявлениям родительской заботы и ласки, с другой – все еще ждет, что о нем позаботятся.
- Установка на независимость и самостоятельность. Подросток доказывает всем взрослым (в первую очередь родителям и учителям), что он независим. Чаще всего это проявляется через критику взрослых и демонстративное неповиновение попыткам повлиять на себя, отвержение даже дельных и обоснованных советов. Обычно родители жалуются на проблемы во взаимоотношениях с подростками, когда те находятся как раз на этой стадии.
- Эмоциональная реакция на отдаление от родителей. Это может проявляться как в радости за свою самостоятельность, так и отрицательными переживаниями: виной, стыдом (вообще, эти чувства в своем происхождении очень часто связаны с детско-родительскими отношениями). Довольно часто молодые люди, особенно девушки, считают себя виноватыми за то, что, дескать, недостаточно их любят и почитают.

Вот некоторые жизненные позиции, ведущие к тому, что отношения подростков и родителей будут протекать конфликтно, обернутся кризисом:

У родителей

- Нежелание принимать происходящие изменения: «Он же еще совсем ребенок! Так почему мы должны начинать относиться к нему как к взрослому?»
- Неуместная властность, доминантность: «В семье главный – я! А кому не нравится – может убираться прочь».
- Абсолютизация своего жизненного опыта, восприятие жизни молодых как чего-то неправильного: «Вот мы «Битлов» и «Высоцкого слушали, а эти – только дрянь какую-то!»

У подростков

- Полное отрицание жизненного опыта старших: «И чему вы можете научить меня, старики несчастные? У молодых теперь совсем другая жизнь!»
- Нежелание (страх?) думать о собственном будущем, уход от ответственности: «Вы меня родили – вот и решайте все проблемы!»
- Шантаж, манипуляция: «Вот уйду из дома неизвестно куда, и только вы меня и видели: беспокойтесь тогда вдоволь, ищите меня и страдайте!»

У тех и других

Отсутствие гибкости, бескомпромиссность: «Будет так, как я хочу, и точка!». Абсолютная уверенность в верности своей точки зрения: «Есть два мнения: одно мое, другое неправильное!»



Как родителям пережить подростковый кризис ребенка

1. Родителям необходимо внимательно относиться к возрастному развитию своего ребенка, чтобы не пропустить первые признаки наступления подросткового возраста. Родители должны отнестись серьезно к индивидуальным темпам развития ребенка. Не считать его маленьким, когда ребенок уже начинает ощущать себя подростком. Но и «не толкать ребенка в подростковость насильно». Возможно, Вашему сыну (или дочке) нужно на год или два больше времени, чем его сверстникам. Ничего страшного в этом нет.



2. Родители должны с уважением отнестись ко всем заявлениям и позициям подростка, какими бы глупыми и незрелыми они Вам не казались. Обсудите и проанализируйте вместе с сыном (или дочкой) каждый пункт. Добейтесь того, чтобы Вы одинаково понимали, что именно значит, например, такая фраза, как: «Я все могу решать сам!». Что именно за ней стоит? Я могу сам решать, какую куртку мне надеть на прогулку? Или я могу сам решать, ночевать ли мне дома? Разница, согласитесь, существенна.

3. Как можно раньше дайте подростку столько самостоятельности, сколько он может принять. Утомительно и занудно советуйтесь с ним по каждому пустяку. («Как ты думаешь, какие лучше обои купить? Подешевле и похуже, или получше, но подороже?»). Беззастенчиво впутывайте его в свои проблемы и проблемы семьи. («Сегодня мой начальник опять ругался, что клиенты жалуются... А что я могу сделать? Как бы ты на моем месте поступил (а)?»). Пусть подросток поймет, что Вы действительно, не на словах, а на деле, видите в нем равного Вам члена семьи.

4. Обязательно сами делайте то, чего вы хотите добиться от своего сына (или дочки). Звоните домой, если где-то задерживаетесь. Рассказывайте не только о том, куда и с кем Вы ходите, но и о содержании Вашего времяпрепровождения. Давайте развернутые и по возможности многоплановые характеристики своим друзьям и знакомым. Это позволит Вам побольше узнать о друзьях вашего сына (или дочки). Чаше приглашайте к себе гостей. Если у вас, родителей, «открытый дом», Вы, скорее всего, будете видеть тех, с кем проводит время ваш ребенок. И вовремя сможете принять меры, если что-то пойдет не так. Рассказывайте о своих чувствах и переживаниях. Возможно, иногда что-то расскажет Вам и Ваш ребенок. Делитесь с подростком своими проблемами. Не стесняйтесь попросить у подростка совета. Вопреки распространенному мнению, иногда подростки очень чувствительны и тактичны в оценке и коррекции именно чужих ситуаций. Кроме того, в этом случае существенно повышается вероятность того, что и со своей проблемой ребенок пойдет именно к Вам.

5. Постарайтесь обнаружить и скорректировать ошибки в воспитании, которые Вы допускали на предыдущих возрастных этапах.

Физические изменения

Физические изменения у подростков происходят из-за изменения их гормонального фона.

- Девочки начинают осознавать свою фигуру.
- У мальчиков ломается голос и начинают расти волосы на лице. Это самое заметное изменение, которое происходит с ними в подростковом возрасте.
- Главной проблемой для подростков являются прыщи.
- У подростков увеличивается мышечная масса. Иногда это приводит к избыточной массе тела.



РЕКОМЕНДАЦИИ

Лучший способ помочь ребенку пройти через этот период – это рассказать ему о происходящих с ним изменениях.

Объясните подростку, что изменения тела – это нормально. Каждый подросток проходит через это. Помогите подростку адаптироваться к изменениям: признайте изменения сами и помогите признать их ребенку.

Приучите ребенка к здоровому рациону и физическим упражнениям. Это станет залогом их здоровья и хорошей физической формы.



Эмоциональные изменения

Изменения гормонального фона вызывают не только физические, но и эмоциональные изменения у подростков.

- Подростковый возраст – это переходный период между детством и взрослой жизнью. Подростки часто смущаются из-за этого: у них, как у взрослых, есть обязанности, и как у детей, – желания.
- Подростки бывают излишне эмоциональны (и это тоже связано с гормонами).
- Буквально все может сделать их счастливыми, грустными или злыми.
- Частые перепады настроения свойственны как мальчикам, так и девочкам.
- Физические изменения становятся причиной саморефлексии у подростков.
- В подростковом возрасте дети часто осознают собственную неполноценность или, наоборот, превосходство над остальными.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Помогите подростку позаботиться о себе. Скажите ему, что вполне нормально чувствовать то, что он чувствует.

Поощряйте ребенка заниматься физическими упражнениями. Физическая активность поддерживает в организме уровень «гормона счастья» серотонина, отвечающего за положительные чувства.

Позволяйте подростку говорить. Слушайте его без осуждения. Не давайте ему советы, если он к ним не готов.



Изменения в поведении

Эмоции, захлестывающие подростка, могут привести его к импульсивному поведению, что, в свою очередь, способно навредить и ему самому, и окружающим. Импульсивное поведение типично для детей в этом возрасте и длится на протяжении всего подросткового периода.

Подростковый возраст – это время, когда дети стремятся к самостоятельности. Они ставят под сомнение правила, установленные родителями, и делают то, что сами считают правильным.

Стремясь стать более самостоятельными, подростки хотят попробовать что-то новое и рисковать. Это проявляется в беспечном поведении. Иногда давление со стороны сверстников и необходимость соответствовать правилам своих компаний формируют у подростков вредные привычки, которые потом очень трудно изменить.

Подростковая мода часто меняется. Одежда и прическа вашего подростка может вам не понравиться.

Самое опасное в подростковом возрасте – то, что подросток может связаться с плохой компанией и развить опасные привычки.

Ложь – одна из самых распространенных поведенческих проблем среди подростков. Подростки лгут, чтобы избежать конфликтов с родителями или из-за страха.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Проблемы с поведением подростков приносят много неудобств родителям. Но помните, что это – временный этап, и он вполне нормален.
- Чтобы исправить поведение подростка, важно завоевать его доверие. Поговорите с ним и выслушайте его. Не критикуйте – это может только усугубить ситуацию.
- Дайте понять подростку, что вы любите его таким, какой он есть. Мотивируйте его всегда оставаться собой, а не подстраиваться под окружающих.
- Помните, что подросток в какой-то мере зависим от своих эмоций, а поэтому нуждается в вашей поддержке. Помогите ему: расскажите, что вы делаете, когда чувствуете грусть, злость, ревность и т.д. Ваши подсказки помогут ему справиться с собственными эмоциональными проблемами.
- Если вы видите, что ваш ребенок попал в плохую компанию, вам нужно вмешаться. Однако помните, что подростки чувствительны и могут остро воспринимать критику.



Трудности в обучении

ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ

Первое — не рассматривайте возникшие школьные трудности как личную трагедию, не отчаивайтесь и, главное, старайтесь не показать своего огорчения и недовольства. Помните: ваша главная задача — помочь ребенку.

Второе — настройтесь и приготовьтесь к тому, что вам предстоит длительная совместная работа с ребенком (одному ему не справиться со своими проблемами).

Третье — ваша главная помощь: поддерживать его уверенность в своих силах, постараться снять с него чувство напряжения и вины за неудачи. Если вы заняты своими делами и урываете минутку, чтобы спросить, как дела или отругать, — это не помощь, а основа для возникновения новых проблем.

Четвертое — забудьте сакраментальную фразу: «Что ты сегодня получил?» Не требуйте от ребенка немедленного рассказа о своих школьных делах, особенно если он расстроен или огорчен. Оставьте его в покое, он расскажет вам все, если будет уверен в вашей поддержке.

Пятое — не обсуждайте проблемы ребенка с учителем в его присутствии. Лучше сделать это без него. Никогда не корите, не ругайте ребенка, если рядом его одноклассники или друзья. Не стоит подчеркивать успехи других детей, восхищаться ими.

Пятое — не обсуждайте проблемы ребенка с учителем в его присутствии. Лучше сделать это без него. Никогда не корите, не ругайте ребенка, если рядом его одноклассники или друзья. Не стоит подчеркивать успехи других детей, восхищаться ими.

Шестое — не считайте зазорным попросить учителя: спрашивать ребенка только тогда, когда он сам вызывается, не показывать всем его ошибки, не подчеркивать неудачи.

Постарайтесь найти контакт с учителем, ведь ребенку нужна помощь и поддержка с обеих сторон.



Седьмое — интересоваться выполнением домашних заданий следует только тогда, когда вы постоянно помогаете ему.

При совместной работе наберитесь терпения. Ведь работа по преодолению школьных трудностей очень утомительна и требует умения сдерживаться. Типичные родительские жалобы: «Нет никаких сил... все нервы вымотал...» Понимаете, в чем дело? Не может сдержаться взрослый, а виноват — ребенок. Почему-то родители считают: если есть трудности в письме, нужно больше писать; если плохо читает — больше читать; если плохо читает — больше решать примеров. Но ведь эти утомительные, не дающие удовлетворения занятия убивают радость самой работы! Поэтому не перегружайте ребенка тем, что у него не получается. Очень важно, чтобы во время занятий вам ничто не мешало, чтобы ребенок чувствовал — вы с ним и для него. Не смотрите «даже одним глазком» телевизор, не отвлекайтесь, не прерывайте занятия, чтобы позвонить по телефону или сбегать на кухню.

Не менее важно решить, с кем из взрослых ребенку лучше делать уроки. Мамы обычно более мягки, но у них часто не хватает терпения, да и эмоции бьют через край... Папы жестче, но спокойнее.

Имейте в виду, что ребенок, имеющий школьные проблемы, только в редких случаях будет полностью знать, что ему задано на дом. В этом случае справьтесь о домашнем задании у одноклассников.

Восьмое — работайте только на «положительном подкреплении».

При неудачах подбодрите, поддержите, а любой, даже самый маленький успех подчеркните. Самое важное при оказании помощи ребенку — это вознаграждение за его труд, причем не только на словах. Если этого не делать, ребенок, начиная работать, может подумать: «Нет смысла стараться, никто не заметит моих успехов». Вознаграждение обязательно: это может быть совместная прогулка, поход в зоопарк, в театр...

Девятое — но очень важное! — детям со школьными проблемами необходим размеренный и четкий режим дня.

Надо не забывать: такие дети обычно беспокойны, несобранны, а значит, соблюдать режим им совсем не просто. Если ребенок с трудом встает, не дергайте его, не торопите, не подгоняйте лишней раз: лучше поставьте будильник на полчаса раньше. Пожалуй, самое трудное время — вечер, когда пора ложиться спать. Можно предоставить ему в этом некоторую свободу (разрешив ложиться не ровно в девять, а с девяти до полдесятого).

Десятое, и последнее — своевременность и правильность принятых мер значительно повышает шансы на успех.

Интернет-зависимость



Появление социальных сетей во многом изменило общение между людьми.

Особенно Интернет влияет на подростков. Подростки могут часами разговаривать по телефону, переписываться в социальных сетях или просто играть в игры.

У подростков, чрезмерно увлекающихся Интернетом, обычно меньше друзей и менее активная социальная жизнь. Они проводят время в уединении перед монитором.

Интернет-зависимость также уменьшает физическую активность подростков. Это формирует нездоровый и малоподвижный образ жизни.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Если подросток проводит много времени за компьютером, это еще не значит, что он зависим от Интернета. Но он мог бы с большей пользой для себя воспользоваться временем, которое он проводит за компьютером.
- Вы можете контролировать ребенка, но он, вероятно, воспримет это враждебно. Помните, что он уже не малыш и имеет право на самостоятельные решения. Подсказывайте детям правильные решения, но никогда не принимайте решений за них.
- Расскажите сыну о правилах безопасности в сети, научите его безопасному взаимодействию в социальных сетях и форумах (о размещении личной информации)
- Корректно старайтесь по возможности узнать с кем общается ребенок, состоит ли он в каких-либо группах, делится ли с вами частью информации личного характера
- Запрет на взаимодействия с гаджетом, не даст положительного результата. Подросток найдёт способ использования гаджетов (просмотр контента совместно с друзьями в школе, игры на гаджетах друзей, в конечном итоге, разблокировка гаджетов родителей и их использование)
- Предложите ребёнку обучающие программы, которые можно проходить онлайн, используя гаджет. Покажите ему возможности персональных когнитивных онлайн тренировок, повышающих внимание и развивающих интеллект.

- Если ваше чадо постоянно в социальных сетях, то добавьте его к себе в друзья и подпишитесь на группы, которые ему интересны. Время от времени вы можете даже общаться с ребенком с помощью того средства коммуникации, которое он предпочитает. Подобный «трюк» поможет установить контакт в случае, если разговор между вами и ребенком не клеится.
- Поговорите с ребенком о своем отношении к его пристрастию по-дружески. Не обвиняйте его. Спокойно скажите почему вы против, что вас беспокоит. Убедитесь в том, что ребенок понимает, что главная причина вашего сопротивления – его безопасность и здоровье. Донесите до ребенка, что каждый в вашей семье высоко значим и любим. Не читайте нотаций. Зная какими играми увлекается ваш ребенок, верните его в реальность. Предложите ему совместную настольную или активную игру с похожим смыслом. Виртуальный мир помогут конструкторы или химические наборы, позволяющие «копировать» его деятельность в популярных играх. Если сын или дочь предпочитает компьютерные игры типа квест, запланируйте совместный выход в квест комнаты в реальности.
- Предложите ребенку игры в кругу друзей в реальности дома, например в «Мафию», «Активити», «Крокодила» «Кто Я?» и другие, которые обязательно понравятся детям, организуйте им чаепитие.
- Придумайте вместе с ребенком новое хобби, семейный праздник, традицию. Наличие хобби – самый «мощный» инструмент излечения от зависимости, и не только от интернета. Если вы уже знаете интересы ребенка, предложите ему варианты офлайн-активности: будь то занятия спортом, театром или музыкой.
- Введите в своей семье: «День без интернета». Придумайте способы поощрения за проведения времени без интернета. Чем интереснее и сложнее правила, тем лучше может оказаться эффект.
- Будьте ребенку примером, ограничивайте свое время пользования интернетом, когда общаетесь с ним. Исследователи доказали, что дети часто чувствуют себя покинутыми, когда родители отвлекаются от разговоров на телефон или компьютер. Так что возьмите себе за правило не отвлекаться на устройства, когда разговариваете с ребенком. Покажите вашему ребенку, что он значим для вас, искренне интересуйтесь его жизнью



Послушание и ответственность

Послушание

- Решение поступает от взрослого
- Мотивацию создает взрослый
- Ребенок исполнитель
- Часто от ребенка не требуется согласие



Ответственность

- Решение о выполнении задания принимает сам ребенок
- Ребенок знает, зачем это нужно сделать

Уровни ответственности

- Ребенок выступает в качестве помощника
- Ребенок нуждается в напоминании и контроле, хотя он сам знает необходимые для выполнения задания действия
- Самостоятельность. Ребенок сам выполняет работу с удовлетворительным результатом, но и не нуждается в напоминании

Составляющие ответственности

- Понимание задачи
- Согласие с поставленной задачей
- Умение самостоятельно мотивировать поставленные действия

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Взросление человека означает расширение его прав и обязанностей, и подросток уже достаточно взрослый для того, чтобы взять на себя часть домашних дел. Вместо разовых поручений договориться с подростком о постоянных обязанностях, зонах ответственности ребенка.
- Зачастую при обсуждении важных домашних и семейных вопросов мы отправляем ребенка в свою комнату, предпочитая, чтобы в обсуждении участвовали только взрослые, т.к. дети еще ничего не понимают в этом. Необходимо привлекать подростка к обсуждению таких вопросов, высказывать аргументы «за» и «против», рассматривать различные варианты, их положительные и отрицательные стороны.
- Расширять возможность свободного выбора своего ребенка. Принимая все решения за него, мы не даем подростку возможности приобретения опыта проверки правильности собственного выбора, свободы сделать что-либо по его усмотрению, ошибиться и самостоятельно убедиться в ошибочности своего решения.
- Многие дети, став взрослыми, не умеют рационально распределять денежные средства, т.к. не имели опыта ведения денежных расчетов. Чтобы научить ребенка расходованию денег, предпочтительнее выделять ему определенную сумму на определенный отрезок времени. Какую сумму может выделить родитель своему ребенку, решать ему.
- Подарите своему ребенку ежедневник и научите его вести: планировать дела и рационально распределять время, анализировать потраченное время и оценивать потери. Вместе с подростком планируйте дела на неделю, месяц; распределите время на выполнение каких-либо дел; подготовьтесь к поездке в отпуск, составив вместе с ним план и отмечая выполненные пункты. Стимулируйте рациональное использование времени, вознаграждая успех в этом возможностью потратить освободившееся время интересным для него занятием.

Что делать, если ребенок говорит неправду?

Важно выяснить следующие моменты

а) проявление лжи является следствием:

- достижения благородных целей (героическая ложь);
- личных отношений или личных интересов;
- выдумки, фантазии (периода активного развития речи и воображения);

б) ребенок солгал случайно или преднамеренно;

в) если преднамеренно, то какова причина лжи. Возможные варианты:

- попытка избежать наказания;
- стремление привлечь к себе внимание;
- наличие у ребенка проблем, требующих решения.

На ребенка оказывает влияние вся совокупность жизненных проявлений. Поэтому следует проанализировать, если ребенок говорит неправду, нет ли в этом вины взрослых:

- не завышены ли требования к ребенку;
- не опекают ли ребенка излишним вниманием;
- не чувствует ли он себя отверженным в детском саду, семье;
- имеет ли место соперничество, ревность между детьми;
- не подражает ли ребенок кому-либо из окружающих;
- не является ли это реакцией на жесткие наказания.

Рекомендации

- Никогда не наказывайте, если проступок совершен впервые, случайно или из-за ошибок взрослых, в том числе, если ребенок сам сознается во лжи. В последнем случае лучше выразить радость по поводу того, что он поступил честно.
- Не делайте замечание в присутствии посторонних, лучше наедине постарайтесь пояснить ребенку, почему следует всегда говорить правду, что следует за ложью.
- Бурная негативная, эмоциональная реакция взрослого на ложь лишь усилит чувство страха и его потребность лгать, чтобы избежать наказания.
- Не создавайте ситуацию для обмана. Избегайте двусмысленных вопросов, когда легче сказать неправду, чем правду.
- Старайтесь в повседневной жизни демонстрировать примеры честных поступков. Чем чаще ребенка будут поощрять за искренность, хорошие поступки, тем реже у него будет возникать потребность говорить неправду.



Примечание: Проявление лжи в поведении детей чаще всего является результатом отсутствия доверительных отношений со взрослыми.

Агрессия на самого себя

Аутоагрессия у подростка (имеет латинское происхождение, переводится как «нападение на самого себя») - форма активности, направленная на причинение вреда самому себе. Может проявляться как самообвинением, так и самоунижением. Физическое насилие над собственным телом. Отказ от еды, воды. Попытки суицида. Увлеченность экстремальными видами спорта и способами времяпрепровождения.

Как вести себя родителям?

- Обращайте внимание на любые повреждения на теле ребенка: царапины, ссадины, следы проколов. Спокойно интересуйтесь, каким образом он их получил. Если таких случаев становится все больше, стоит насторожиться.
- Напоминайте ребенку о том, что вы расспрашиваете его не для того, чтобы ругать, объясните, что ваше беспокойство вызвано исключительно заботой о нем.
- Приучайте подростка промывать царапины и ссадины, мазать их йодом, заклеивать пластырем. Это на бессознательном образе формирует у человека образ своего тела, как ценности, которую он любит и о которой должен заботиться.
- Неуравновешенные дети могут перенимать такой стиль поведения у своих друзей или более популярных в коллективе сверстников. Это своего рода возможность придать себе вес и выделиться. К такому копированию склонны подростки с низкой самооценкой. Родителям следует обратить серьезное внимание на душевное состояние подростка и на отношение его с другими детьми.
- Любые случаи аутоагрессии должны стать предметом серьезного внимания взрослых. Любые случаи аутоагрессии должны стать предметом серьезного внимания взрослых. Обратитесь за помощью к психологам. Не бойтесь, что вам посчитают плохим родителем или что ваша тревога спровоцирует у ребенка желание манипулировать вами. Склонность к причинению вреда связана с такими чертами характера, как замкнутость. Педантичность, застенчивость и обидчивость.



Если вы стали свидетелем самоповреждающего поведения

- Во-первых, ни в коем случае не впадайте в панику. В таком состоянии ребенок может быть крайне возбужден, и ваша чрезмерная реакция вместо того, чтобы успокоить его, закрепит в нем воспоминание о сильном переживании и превратит самоповреждающее поведение в привычный способ эмоциональной разрядки.
- Постарайтесь успокоить ребенка, разговаривая с ним. Это лучший способ унять тревогу. Сядьте рядом, обнимите его, погладьте, пока он не расслабится и не отвлечется. Позже поговорите о происшедшем: объясните, что иногда люди наносят себе повреждения или причиняют боль, когда им тоскливо или в голову лезут плохие мысли. Объясните, что это неудачный способ, так как он не устраняет тревогу. А только заглушает ее с помощью боли и страха. Скажите, что вы всегда готовы поговорить с ребенком или просто посидеть рядом, если он в этом нуждается.
- Если к несчастью, подросток нанес себе слишком сильное повреждение и вам кажется, что лучше обратиться к врачу, сделайте это обязательно. Не нужно понапрасну пугать ребенка («Тебя заберут в больницу!») или изливать на него свой гнев. Ему и так, скорее всего, страшно и стыдно. Скажите, что не произошло ничего непоправимого. Что иногда люди, когда им плохо, совершают глупости. Объясните, что вы оба напуганы и расстроены, но лучше все-таки показаться врачу, чтобы избежать неприятных последствий. При первой же возможности серьезно поговорите с ребенком, объясните, что такого рода поступки могут закончиться гораздо хуже, чем он думает.
- Впоследствии не делайте вид, будто ничего не произошло. Иногда взрослые полагают, что таким образом можно избежать повторения страшного эпизода. На самом деле подросток воспринимает подобное поведение как желание игнорировать его проблемы. Конечно, не стоит ежедневно демонстративно осматривать кожу ребенка на предмет новых повреждений. Но не стесняйтесь показывать, что вы помните о произошедшем и волнуетесь.

Проблемы со здоровьем

Подростки нередко уязвимы – эмоционально и физически. Без надлежащего питания и заботы о своем здоровье они подвержены различным болезням.

У подростков часто бывает напряженный график. Между занятиями они не успевают отдыхать и правильно питаться и из-за этого не получают достаточное количество питательных веществ.

Мысли о своем теле могут привести подростков, особенно девочек, к расстройствам пищевого поведения. Девочки беспокоятся из-за своей внешности и веса, что может стать причиной анорексии или булимии.

Стресс у подростков – путь к потере аппетита или бессоннице.

Отсутствие здорового питания и физической активности нередко приводит к ожирению. Так бывает, например, когда ребенок употребляет в пищу высококалорийные продукты, фаст-фуд и газированные напитки.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Руководство родителей может помочь подросткам справиться с проблемами со здоровьем и развить навыки здорового образа жизни. Показывая ребенку пример для подражания, поощряйте его есть здоровую пищу, заниматься спортом и уделять достаточно времени сну. Убедитесь, что подросток получает необходимое количество питательных веществ. Позаботьтесь о сбалансированном питании для ребенка.
- Оказывайте подростку эмоциональную и физическую поддержку. Это поможет ему справиться с самыми различными неприятностями.
- Иногда подросток чувствует себя плохо только дома, вполне нормально чувствуя себя с друзьями или в школе. Поговорите с учителями и друзьями подростка о том, как он себя чувствует. Если и после этого останется повод для беспокойства, примите меры.
- Не игнорируйте чувства подростка, так как это может усугубить ситуацию.
- Поощряйте ребенка общаться с вами. Сами разговаривайте с ним. Если вы думаете, что подростку будет нелегко говорить с вами, поговорите с ним в машине, где вы не будете с ним лицом к лицу.



Свидания и отношения

Подростки находятся в поиске образа собственного «Я». Они ищут образцы для подражания дома или среди своего круга общения.

Подростки часто думают над тем, какие поступки являются правильными и неправильными. Они сомневаются во многих вещах.

В подростковом возрасте дети начинают ходить на свидания. Они неохотно говорят об этом с родителями.

Еще одним важным аспектом социальной жизни подростка является конкуренция.

Подростки во всем соревнуются друг с другом. Это свидетельствует об их самооценке.

Круг общения подростка расширяется. Он общается с друзьями вживую, по телефону, в социальных сетях и т.д.



РЕКОМЕНДАЦИИ:

Знакомства и отношения – это деликатные вопросы, о которых подросток может говорить достаточно неохотно. Не ставьте его в неловкое положение. Если вы говорите с подростком на такие темы – делайте это уверенно и рассудительно.

Примите факт, что подросток больше времени проводит с друзьями, чем с вами. Просто дайте ему понять, что вы всегда будете рядом, когда ему это понадобится.

Делитесь с подростком своим жизненным опытом. Рассказывайте истории, которые случались с вами в подростковом возрасте. Это может быть полезным.



Полезные ссылки

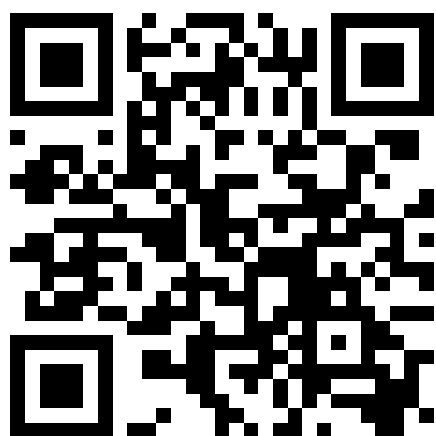
Фильмы для семейного
просмотра



Рецепты для
семейного ужина



Российское движение
школьников



**использование QR
– кода: возьмите
смартфон,
запустите
программу для
сканирования кода,
наведите объектив
камеры на код -
получите
информацию.*



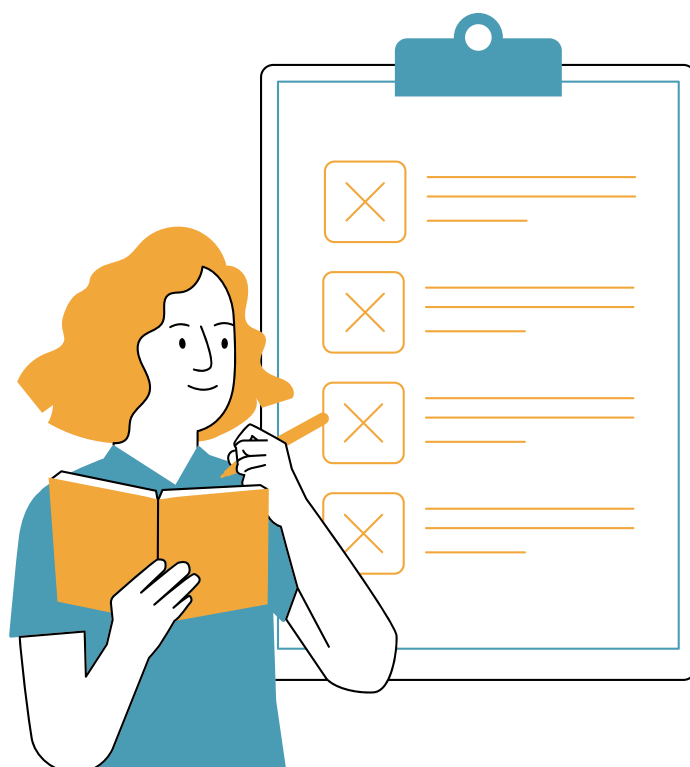
Министерство образования и науки Пермского края



Государственное бюджетное учреждение Пермского края "Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи"

ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

СБОРНИК РЕКОМЕНДАЦИЙ
2 ЧАСТЬ



Пермь, 2023

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное учреждение Пермского края
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

(СБОРНИК РЕКОМЕНДАЦИЙ)
2 ЧАСТЬ

Пермь, 2023

Шпаргалка для родителей (сборник рекомендаций) 2 Часть /

Авторы-составители: Шведчикова Ю.С., Есяян А.Г., Пискунова А.Н., Кадочникова А.Е., Жданова А. Л., Вилкова А. Б., Калашникова А. Ю. Под ред. Шведчиковой Ю.С. - Пермь: ООО ""ГОЛД СИТИ"", 2023. - 106 с.

Рецензент: Метлякова Любовь Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры социальной работы и конфликтологии, доцент кафедры педагогики Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Пермский государственный национальный исследовательский университет»

Методические рекомендации разработаны в рамках реализации комплекса по повышению психолого-педагогической компетенции родителей (законных представителей) в вопросах воспитания и развития детей в возрасте от 0 до 18 лет.

Сборник содержит практические советы, касающиеся воспитания и развития детей, в том числе с точки зрения возрастной периодизации. Представленные практические советы, по решению наиболее часто встречаемых вопросов, помогут сориентироваться родителям и найти наиболее подходящие для себя пути решения проблемы. Особое внимание в сборнике уделяется проживанию адаптационного периода, периоду взросления и профессионального самоопределения.

Сборник может использоваться специалистами образовательных организаций с целью просвещения родителей.

Уважаемые родители!

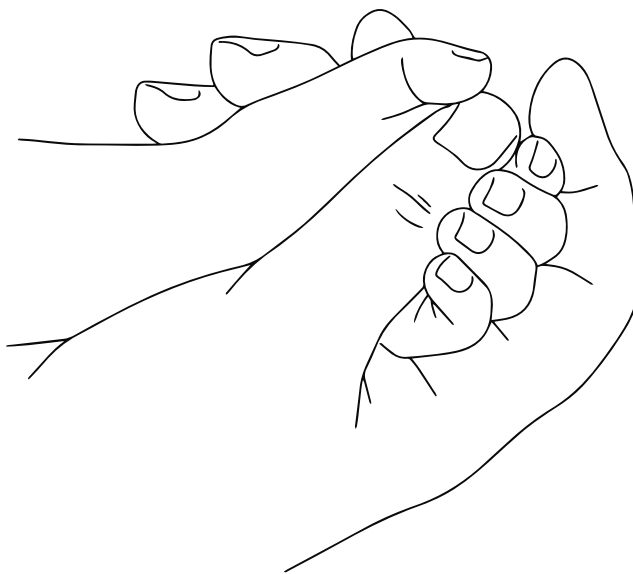
Мы надеемся, что подобранный нашими специалистами ГБУПК «ЦППМСП» материал, поможет вам ответить на многие вопросы, которые возникают у вас в период воспитания и развития вашего ребенка.

Во второй части сборника мы постарались подобрать ответы на часто задаваемые вопросы о воспитании и развитии детей.

Написанные доступным простым языком советы от практикующих педагогов-психологов, кризисных-психологов, помогут сделать процесс развития ребенка максимально комфортным как для родителей, так и для детей.

Данный сборник создан с целью информирования родителей об особенностях психического развития детей с учетом индивидуальных и возрастных изменений.

Мы надеемся, что после ознакомления с материалом, представленным в нашем сборнике у вас, не останется вопросов о том, как сделать процесс развития вашего ребенка качественным и гармоничным с учетом индивидуальных особенностей.



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Универсальные советы от известных детских психологов и педагогов помогут вам в воспитании и развитии ребенка вне зависимости от возраста и пола ребенка.

«Любите ребенка просто так»

Ребёнку очень важно знать, что его принимают и любят без всяких условий. Не потому, что он сделал уроки, сумел не порвать брюки и вообще хорошо себя вёл, — иначе он будет жить в постоянном страхе, что стоит ему сделать что-то не так, и он потеряет право на родительскую любовь. Родителям кажется, что стоит им дать слабину, лишний раз ласково посмотрев на ребёнка и сказав ему, как он им дорог, он сразу отобьётся от рук. К счастью, всё устроено не совсем так.

«Не мешайте его естественному развитию»

Если ребёнок хочет всюду залезть, постоянно пачкается, ходит по лужам, что-то ломает, разбивает и задаёт миллион вопросов— это просто значит, что с ним всё в порядке. Так он пробует себя и проявляет любознательность, необходимую для его развития. Лучшее, что можно сделать— это не мешать. Любознательность может быстро угаснуть, если ребёнок только и слышит «не задавай глупых вопросов», «вырастешь— узнаёшь» и «хватит тебе дурацкими делами заниматься». Участие родителей в развитии ребёнка должно поддерживать его естественные стремления, а не гасить их, подменяя другими, более важными или полезными с их точки зрения.



«Поощряйте самостоятельность»

Не менее важно не мешать ребёнку делать первые попытки быть самостоятельным. Желание ребёнка самостоятельно завязать шнурки должно быть встречено вниманием и уважением, даже если вы спешите. При этом вниманием молчаливым— без подсказок, советов и критических замечаний. Если каждый раз бросаться делать всё за ребёнка со словами «дай я» и «у тебя не получится», он довольно быстро перестанет что-то делать сам.

«Никогда не обещайте ребёнку, чего нельзя выполнить, и никогда не обманывайте его»

Если вы говорите ребёнку о том, что врать не хорошо, никогда не просите его соврать, например: что вас нет дома. В противном случае у ребёнка сформируются двойные стандарты.

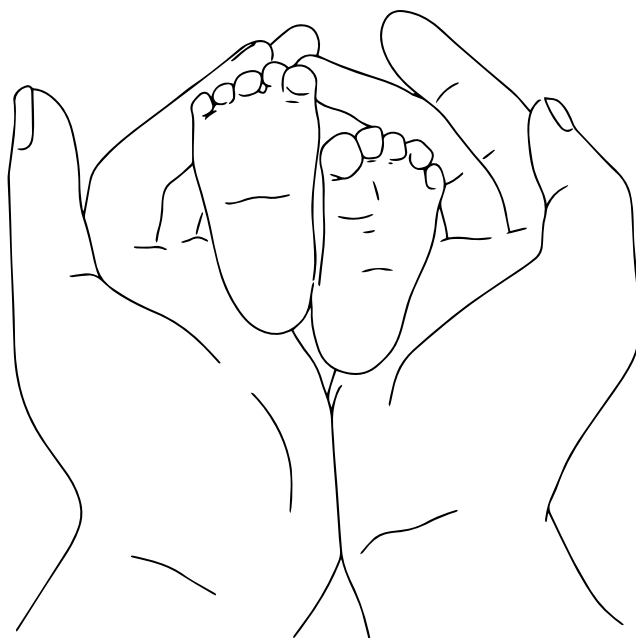
«Родители должны поддерживать и развивать чувство прекрасного в детях»

Способность видеть и создавать прекрасно очень важна для человека, и во многом это умение закладывается ещё в детстве. Постарайтесь окружить своего малыша красотой речи, теплой семейной атмосферой, чаще гуляйте с ним на природе, смотрите красивые иллюстрации, читайте добрые книги. Передавайте словами мудрость, учите любить, прощать, сопереживать. Все это поможет ему гармонично развиваться.

«Научите детей искать позитивное в каждом моменте»

Даже если ваш ребенок замарался, или пролил сок на новое красивое платье или рубашку. Не ругайте его, а шутя скажите, что теперь вы точно знаете какое пятно остается на одежде после сока: яркое и сочное.

Если вашему ребенку от 1 до 3 лет



Развитие воображения у ребенка младшего дошкольного возраста

Воображение — это основа креативности, творческих способностей и абстрактного мышления. До трех лет ребенок обучается новым навыкам и усваивает информацию быстрее, чем в любой другой период своей жизни.

- **Влияние художественного чтения на развитие детей до 3 лет**

Чтение детям до 3 лет помогает им учиться слушать, понимать и запоминать слова. Это развивает их языковые навыки, что в дальнейшем будет полезно при обучении говорению и чтению.

Кроме того, художественное чтение способствует развитию воображения ребенка. Истории о животных, людях, фантастические сказки – все это расширяет кругозор малыша и помогает ему осваивать новые понятия.

Также частое чтение сказок создает у ребенка интерес к книгам. Благодаря художественному чтению, ребенок начинает видеть в книгах не просто страницы с буквами, а настоящие сокровища знаний и фантазий.

Наконец, художественное чтение – это отличный способ проводить время со своим малышом и укреплять связь между родителем и ребенком. Общее чтение книг создает приятную атмосферу, в которой можно наслаждаться прекрасными историями и обсуждать их совместно.

Помимо этого, художественное чтение развивает воображение, что немаловажно для развития личности дошкольника.

- **Как выбрать книги для чтения малышам**

Выбор книг для чтения маленьким детям – ответственное занятие. Ведь от того, насколько интересными и понятными окажутся рассказы, зависит не только любовь к чтению, но и развитие мышления, речи и воображения.

Перед выбором книги стоит учитывать возраст ребенка и его интересы. Для самых маленьких подойдут яркие книжки с простыми картинками и короткими текстами. Например, сказки о животных или повседневные истории о друзьях. Самое главное, чтобы картинки в детских книгах были яркими, очеловеченными. Благодаря ярко прорисованным эмоциям, ребенку не только будет интересней читать книгу, но и при чтении у него будет развиваться эмоциональный интеллект.

Для детей постарше можно выбирать более сложные книги с большим количеством текста. Хороший вариант – это классические произведения для детей. Они не только содержат в себе полезную мудрость, но и помогают формировать художественный вкус.

Не забывайте про разнообразие жанров. Помимо сказок можно читать стихи, загадки, азбуку или книжки-игрушки со складывающимися элементами.

Важно отметить, что при выборе книги стоит обращать внимание на ее качество. Книга должна быть издана на хорошей бумаге, с яркой печатью и без запаха клея. Только тогда чтение не превратится в мучение для ребенка.



Основное содержание деятельности педагога-психолога

- **Ролевые игры и театрализация на основе прочитанных книг**

Художественное чтение для детей до 3 лет имеет множество преимуществ, одно из которых – это возможность играть в ролевые игры и театрализацию на основе прочитанных книг. Для этого необходимо выбирать книги с интересными персонажами и яркими сюжетами, которые можно будет воплотить в жизнь.

В процессе чтения ребенок знакомится с различными персонажами и их характерами, а также учится понимать эмоции и чувства. Это помогает ему лучше осознавать свои эмоции и выражать их словесно. Кроме того, игры способствуют развитию фантазии ребенка.

Например, после чтения книги о животных можно провести ролевою игру «Зверятки», где вы и ребенок могут играть определенное животное. А может создать для малыша мини-спектакль по мотивам любимой сказки.

Такие игры не только увлекательны для детей, но и полезны для развития. Они помогают улучшить социальные навыки, укрепляют связь между ребенком и взрослым, а также способствуют развитию речи и логического мышления.

- **Почему художественное чтение важно для развития речи и фантазии?**

Когда родители читают книжки своим малышам, они расширяют словарный запас и помогают развивать языковые навыки. Ребенок начинает понимать значения слов и научится их использовать в контексте.

Кроме того, чтение стимулирует воображение и фантазию. Дети начинают представлять себе образы и события, которые описываются в книгах. Это помогает им развивать свое мышление и способность к абстрактному мышлению.

Также художественное чтение учит детей концентрации и вниманию. Ребенок учится следить за сюжетом, запоминать героев и действия, что немаловажно для успешной адаптации в будущем.



Практические советы для продуктивного чтения с малышами до 3 лет

Художественное чтение – это не только полезно для развития детей до трех лет, но и максимально приятно. Однако, чтобы получить от этого процесса максимум пользы, нужно учитывать ряд факторов.

Во-первых, выбирайте книги с яркими картинками и простыми сюжетами. Для самых маленьких подойдут книги с большими изображениями животных или предметов быта.

Во-вторых, обратите внимание на тон голоса. Голос читателя должен быть мягким и спокойным. Также можно использовать различные интонации для передачи эмоций героев книги.

В-третьих, не стесняйтесь задавать вопросы ребенку по ходу чтения. Это поможет ему лучше понять сюжет и запомнить новые слова.

Наконец, не забывайте о повторении прочитанного. Маленькие дети любят слушать одну и ту же книгу много раз, так что не бойтесь повторить прочитанное еще раз, а может, придумать альтернативную концовку привычной книги.

Следуя этим простым советам, вы создадите приятную и полезную атмосферу для чтения с малышом. Будьте терпеливы и наслаждайтесь процессом вместе с вашим ребенком!

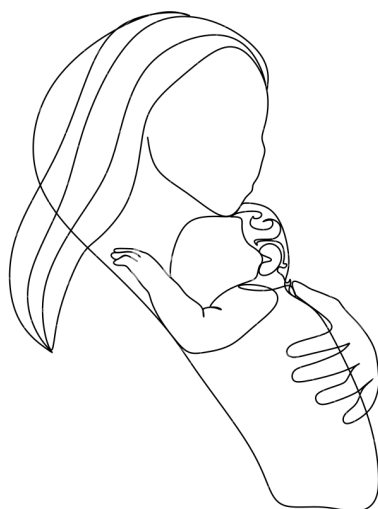
Развитие эмоционального интеллекта у ребенка

Эмоциональный интеллект — это способность понимать свои эмоции и эмоции окружающих людей, уметь ими управлять. Недостаток эмоционального интеллекта может привести к проблемам в личных отношениях, профессиональном росте и даже здоровье.

Развитие эмоционального интеллекта начинается с раннего детства. Дети до 3 лет находятся в период самого активного формирования своей личности, поэтому правильное обучение и развитие этого навыка на этом этапе имеет огромное значение для будущего успеха и благополучия ребенка.

Если родители и близкие люди будут проявлять заботу и эмпатию к малышам, то они будут развивать свой эмоциональный интеллект более успешно.

Развитие эмоционального интеллекта поможет детям лучше понимать свои чувства, контролировать свое поведение и строить отношения с другими людьми. Кроме того, это поможет им приспосабливаться к изменчивой жизни и решать проблемы более конструктивно.



Важными компонентами развития эмоционального интеллекта являются коммуникация, самовыражение и саморегуляция. Детям нужно учиться выражать свои эмоции словами, а не через крики или слезы. Их также нужно научить осознавать свои чувства и находить способы успокоения в трудных ситуациях.

В целом, развитие эмоционального интеллекта — это долгосрочный процесс, который начинается еще с раннего возраста. С помощью подходящих методов и техник можно помочь малышам стать более успешными и уверенными в жизни.

Как узнать, что ребенок имеет высокий уровень эмоционального интеллекта и как его укреплять?

Как родителям понять, что их малыш обладает высоким уровнем эмоционального интеллекта? Один из признаков – это способность контролировать свои эмоции. Ребенок не впадает в ярость или не слишком переживает из-за мелочей. Он может легко находить общий язык со сверстниками и взрослыми, а также показывать заботу о других людях.



Для укрепления эмоционального интеллекта детей до 3 лет рекомендуется следующее:

1. Общайтесь с ребенком часто и задавайте ему открытые вопросы. Это поможет развить навыки коммуникации.

2. Позволяйте малышу самостоятельно решать проблемы и принимать решения. Так он научится анализировать ситуации и принимать правильные выводы.

3. Не игнорируйте эмоции ребенка, даже если они кажутся пустяковыми. Спрашивайте, почему он грустит или радуется, и помогайте ему осознавать свои чувства.

4. Учите ребенка эмпатии – способности понимать и сочувствовать другим людям. Рассказывайте истории, в которых главный герой помогает кому-то или делает доброе дело.

5. Не забывайте обучать малыша навыкам самоконтроля. Объясняйте ему, что иногда нужно подождать или отложить удовольствие ради достижения более важной цели.

Следуя этим простым советам, вы поможете своему ребенку приобретать необходимые навыки для успешной жизни в будущем.



Стратегии развития эмоционального интеллекта у детей до 3 лет: игры, чтение и другие методы.

Существует несколько стратегий, которые помогут родителям развивать эмоциональный интеллект своих малышей.

- Игры - один из самых простых и доступных способов развития эмоционального интеллекта. Родители могут играть с ребенком в "Угадай чувство", где они должны распознавать эмоции на лице друг друга, или же играть в "Действуй как...", где ребенок должен подражать различным эмоциями, выражаемыми родителем.
- Чтение книг также может помочь развить эмоциональный интеллект у детей. Книги с историями о переживаниях героев помогают учиться понимать разные чувства и эмоции (об этом мы уже вам рассказали чуть выше).
- Еще один метод - использование зеркала. Родители могут помочь детям распознавать свое отражение в зеркале и тренироваться выражать различные чувства на своем лице.
- Также можно использовать картинки с изображением различных эмоций, чтобы научить ребенка их распознавать.

Самое главное — это проявлять эмпатию к ребенку и его чувствам. Важно уделять внимание тому, как ребенок выражает свои эмоции и научить его правильно справляться со стрессом и негативными переживаниями.

Как помочь ребенку управлять своими эмоциями и понимать чужие

Для того, чтобы помочь ребенку управлять своими эмоциями нужно в первую очередь научить его выражать свои чувства словами. Например, если он зол или расстроен, спросите почему и помогите ему найти слова для описания своего состояния. Это позволит ему лучше разобраться в своих эмоциях и сделать первый шаг к их контролю.

Также важно обращать внимание на то, что происходит с окружающими людьми. Помогите ребенку замечать изменения настроения других людей – например, грустные глаза или улыбка на лице – и объяснять причины таких изменений.

Кроме того, можно использовать игровые сценарии для обучения социальным навыкам: игры-ролевые игры или чтение книг на тему эмоций и их управления. Это поможет ребенку понять, как вести себя в различных ситуациях, а также развить способность к эмпатии – способности понимать чужие чувства.

Наконец, не забывайте о своем примере. Ваше поведение и отношение к эмоциям будут ярким примером для вашего малыша. Не лгите малышу, когда вам грустно, объясните почему вы чувствуете то, что чувствуете и помните, что вы можете помочь ребенку управлять своими эмоциями только тогда, когда сами умеете это делать. Родители могут также обращать больше внимания на свое поведение и проявлять эмоциональную открытость, чтобы дети могли наблюдать и учиться.

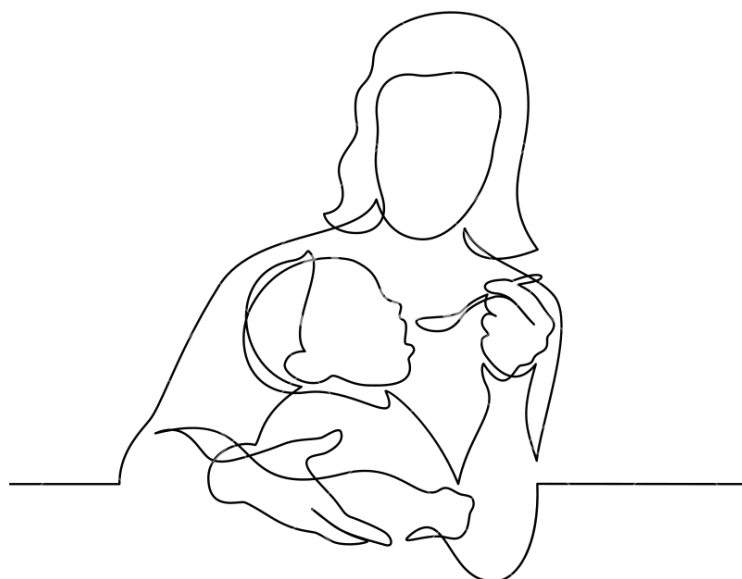
Почему важно развивать эмоциональный интеллект у детей до 3 лет и как это поможет им в будущем

Дети, у которых хорошо развит эмоциональный интеллект, лучше понимают и контролируют свои эмоции, что помогает им справляться с жизненными трудностями и стрессами.

Эти дети легко находят общий язык с другими людьми и умеют решать конфликты без насилия. Кроме того, высокий уровень эмоционального интеллекта у детей может привести к повышению успеваемости в школе и достижению успехов в будущей карьере.

Важно помнить, что развитие эмоционального интеллекта – это процесс, который требует времени и терпения. Родители должны поощрять своих детей и поддерживать их в желании понимать свои чувства и эмоции.

В целом, развитие эмоционального интеллекта является неотъемлемой частью детского развития, которая поможет им стать успешными и счастливыми людьми в будущем.



Особенности ритуалов у ребенка

Ритуалы и привычки играют важную роль в жизни человека. Они помогают нам организовывать свой день, создавать комфортную обстановку и устранять стресс. Но не только взрослые нуждаются в регулярных действиях - ребенок до 3 лет не меньше нуждается в стабильности и предсказуемости.

Тут мы рассмотрим, какие привычки и ритуалы могут быть полезными для развития маленького ребенка, расскажем о том, какие действия можно повторять каждый день, чтобы обеспечить малышу чувство безопасности и контроля над окружающей средой.

Зачем нужен ритуал в жизни маленького ребенка?

Ритуалы и привычки в жизни маленького ребенка играют важную роль в формировании его поведения и личности. Они помогают малышу ориентироваться в окружающем мире, чувствовать себя уверенно и безопасно. Ритуалы создают стабильность и предсказуемость в жизни ребенка, что особенно важно на первых этапах развития.

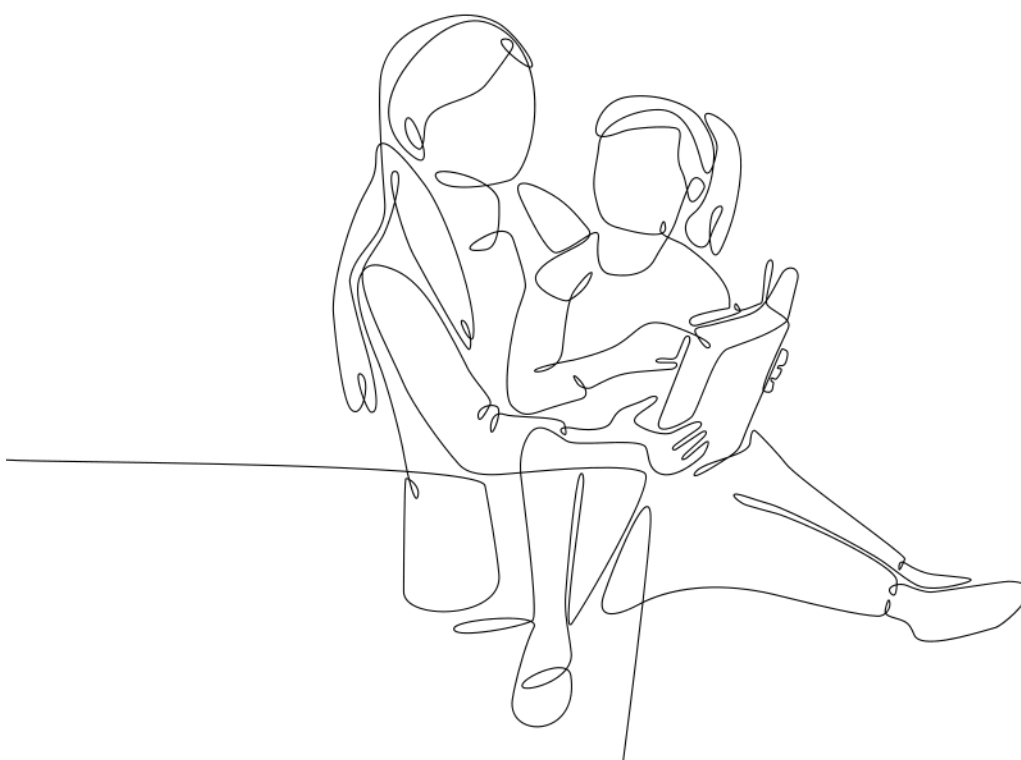
Постоянство ритуалов позволяет детям научиться контролировать свое поведение, улучшает координацию движений, способствует развитию памяти и концентрации внимания.



Закладывание здоровых привычек с самого детства помогает избежать негативных последствий в будущем. Например, ежедневное чтение книг перед сном способствует развитию речи и общей эрудиции, а также может стать полезной привычкой на всю жизнь.

Однако необходимо помнить о том, что каждый ребенок индивидуален. Ритуалы должны выбираться с учетом особенностей ребенка и его развития. Слишком жесткие рамки могут вызвать стресс у малыша, а непредсказуемость может привести к неустойчивости и беспокойству.

Главное – создавать условия для комфортного развития ребенка, которые будут подходить ему лично.

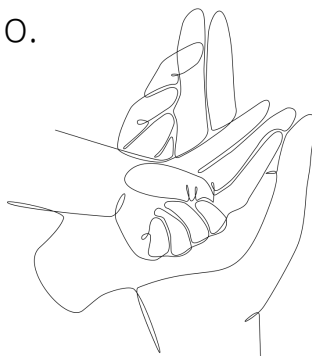


Как создать ритуалы для малыша: советы и рекомендации

Ритуалы – это важная часть жизни маленького ребенка. Они создают устойчивую и предсказуемую среду, что способствует его развитию и комфорту. Как же создать полезные ритуалы для вашего ребенка?

- 1.** Начните с простых действий: утренняя гигиена, завтрак, игры перед сном.
- 2.** Планируйте время на ритуалы и придерживайтесь расписания. Это поможет малышу ориентироваться во времени и чувствовать стабильность.
- 3.** Используйте повторение. Ребенок быстро запоминает последовательность действий, которые повторяются каждый день.
- 4.** Создавайте ассоциации: например, ночное чтение книг перед сном может стать связующим звеном между чтением и успокоением.
- 5.** Делайте ритуалы интересными: используйте игрушки, поговорки или песенки для того, чтобы привлечь внимание малыша.
- 6.** Учитывайте возраст и индивидуальные особенности вашего ребенка при выборе ритуалов.
- 7.** Старайтесь не отступать от обычного расписания, но не бойтесь вносить изменения, если это необходимо.

Важно помнить, что ритуалы должны быть гибкими и приспособленными к потребностям вашего малыша. Они создадут уютную атмосферу и помогут ему чувствовать себя безопасно и защищенно.



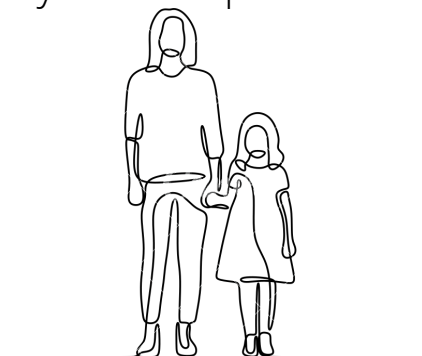
Развлекательные ритуалы: игры, чтение книг, музыка

Развлекательные ритуалы играют важную роль в жизни ребенка до 3 лет. Игры помогают малышу развиваться физически и познавать мир вокруг себя. В этом возрасте играть можно всем - от простых головоломок до более сложных конструкторов.

Музыкальный ритуал также может иметь положительный эффект на развитие младенца. С детства стоит показывать детям различные инструменты, играть им на них, петь песенки и танцевать вместе с ними. Это поможет формированию у младенца чувства ритма, а также укрепить связь между вами и вашим ребенком.

Важно запомнить, что все эти развлекательные ритуалы должны быть доступны для вашего младенца и не вызывать стресс или тревогу у него. Не стоит также забывать, что ребенок должен иметь возможность самостоятельно исследовать мир вокруг себя, поэтому не следует перегружать его большим количеством игр и занятий.

Развивающие ритуалы — это отличный способ помочь вашему малышу в развитии и формировании привычек. Они будут помогать ему познавать мир, укреплять связь с вами и создавать комфортную обстановку для ребенка. Важно помнить, что каждый ребенок индивидуален, поэтому необходимо подбирать подходящие для него ритуалы и игры.



Как сохранить ритуалы на протяжении всего детства: советы родителям

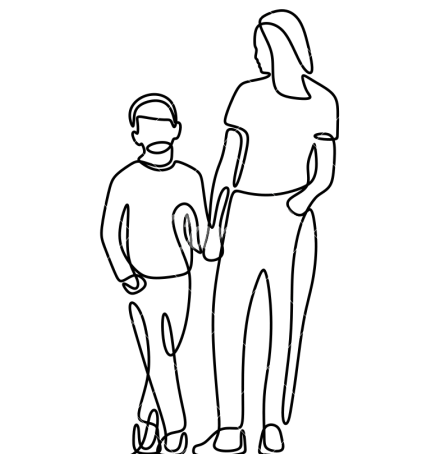
1. Будьте последовательными: Ритуалы должны быть повторяемыми и стабильными. Если вы начали чтение книг перед сном, то продолжайте это делать каждый вечер.

2. Учитывайте интересы ребенка: Развивайте новые ритуалы, которые будут интересны вашему малышу. Например, если он любит петь песни, добавьте поющую часть в его обед.

3. Давайте возможность выбора: Позвольте ребенку выбирать какие-то элементы в его ритуалах. Например, разрешите ему выбирать книги для чтения перед сном или определить порядок выполнения зубной щетки.

4. Не бойтесь меняться: Развивайте новые привычки, когда они становятся устаревшими. Например, если ваш ребенок перерос засыпание с пеленок, не бойтесь перейти на спальный мешок.

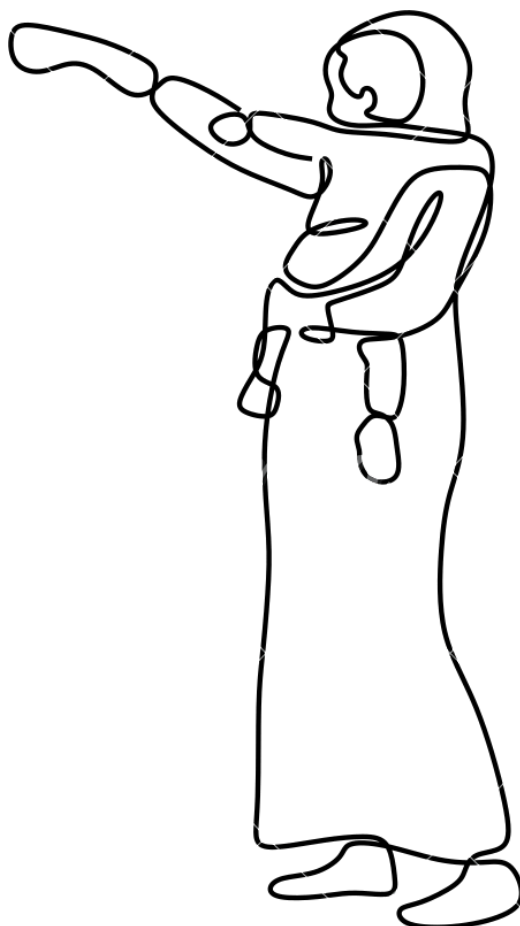
5. Старайтесь поддерживать ритуалы вне дома: если вы едете в гости или в отпуск, постарайтесь сохранить некоторые ритуалы. Это поможет вашему ребенку чувствовать себя комфортно и безопасно.



Подготовка ребенка к детскому саду: важные аспекты

Детский сад – это первый шаг в образовании и социализации ребенка. Но для многих детей и родителей этот переход может стать настоящим испытанием, вызывая стресс и тревогу. Как подготовиться к посещению детского сада, чтобы этот переход был максимально легким и приятным? Мы расскажем несколько советов психолога, которые помогут вам и вашему ребенку адаптироваться к новому учебному окружению.

Первое посещение детского сада – это не только новый опыт для ребенка, но и для его родителей. Для многих из нас это первый раз отдавать своего ребенка на несколько часов другим людям. Переживания по поводу того, как будет проходить адаптация, выбор правильного детского сада и общение с педагогами – все это может вызвать тревожность у родителей.



Рекомендации психолога при подготовке к детскому саду

- 1.** Познакомьте ребенка с будущей группой. Приведите его на территорию детского сада, познакомьте с воспитателем.
- 2.** Установите позитивный настрой у ребенка: объясните ему, что он будет общаться с другими детьми и учиться новым вещам.
- 3.** Начинайте подготовку заранее: чем больше времени вы потратите на адаптацию ребенка к окружению до начала посещения детского сада, тем легче ему будет приспособиться.
- 4.** Объясните правильные способы поведения: например, как правильно и в какое время мыть руки, как нужно просить игрушки у других ребят.
- 5.** Разработайте расписание дня (ритуалы) для вашего малыша: определите время для отдыха, игры и учебы.
- 6.** Постепенно привыкайте к новому графику: начинайте привыкать ребенка ко времени заранее, чтобы не было стресса в первые дни посещения детского сада.
- 7.** Уделяйте время общению с ребенком: задавайте ему много вопросов о его днях, играх.
- 8.** Помните, что каждый ребенок индивидуален, и нужно учитывать его особенности при подготовке к детскому саду.
- 9.** Не забывайте про питание: готовьте полезную и разнообразную еду для своего малыша.

10. Улыбайтесь и будьте спокойны. Ребенок чувствует ваше настроение очень четко. Если вы будете улыбаться и оставлять его со спокойной уверенностью, он тоже будет более спокоен.

11. Соглашайтесь на короткий период адаптации, если понимаете, что ребенку будет тяжело сразу влиться в ритм жизни садика. В первые дни можно попросить воспитателя позвонить вам через пару часов после того, как вы оставили ребенка в группе.

12. Старайтесь не опаздывать за ребенком. Не делайте так, чтобы ваш малыш видел, что вы опаздываете за ним – это может вызвать у него страх потеряться или быть оставленным.

13. Расскажите ребенку об основных правилах поведения в детском саду и постепенно начинайте тренировать их дома.

14. Убедитесь, что вы достаточно хорошо знаете своего ребенка: какие игры ему нравятся, что его успокаивает, как он общается со сверстниками.

15. Не ставьте перед ребенком нереальных требований, не сравнивайте его с другими детьми.

16. Не забывайте про свою роль в адаптации: улыбайтесь, поддерживайте и поощряйте ребенка.

17. В случае трудностей не стесняйтесь обращаться за помощью к педагогам детского сада или психологу.

Как поддерживать коммуникацию с педагогами и оставаться в курсе дел ребенка в саду

Когда ваш ребенок начинает ходить в детский сад, вы сталкиваетесь необходимостью поддержания коммуникации с педагогами и желанием остаться в курсе дел ребенка.

- 1.** Установите контакт с воспитателем. Начните знакомиться с воспитателями до того, как ребенок начнет посещать детский сад.
- 2.** Посещайте больше родительских собраний и конференций, чтобы получать информацию о жизни группы.
- 3.** Обменяйтесь контактными данными с другими родителями и воспитателями, чтобы быть в курсе всех новостей.
- 4.** Следите за расписанием дня вашего ребенка, чтобы знать, что он делает каждый день.
- 5.** Будьте активным участником жизни вашего ребенка в группе: присутствуйте на мероприятиях и праздниках.
- 6.** Общайтесь со своими друзьями-родителями о том, что происходит в группе.
- 7.** Поддерживайте связь с воспитателем через электронную почту или сообщения – это может быть очень полезно для быстрого обмена информацией.
- 8.** Приходите в группу и помогайте воспитателю, когда есть время и возможность.
- 9.** Не забывайте общаться с вашим ребенком о том, что он делает в детском саду.

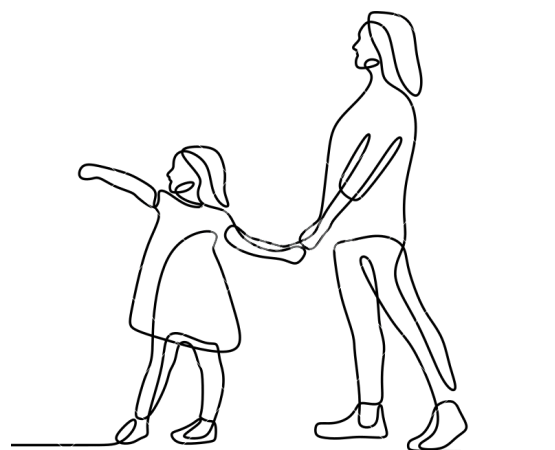
Как поддерживать коммуникацию с педагогами и оставаться в курсе дел ребенка в саду

Одним из ключевых аспектов успешной адаптации ребенка в детский сад является поддержка и понимание со стороны родителей. Перед отправкой своего малыша в детский сад, необходимо уделить время общению с ним, чтобы он чувствовал вашу любовь и поддержку.

Важно говорить с ребенком о том, что его ждет в детском саду, какие игры и занятия будут проходить. Разговаривайте о том, как интересно будет проводить время со сверстниками и новыми педагогами.

Никак **нельзя забывать** о значимости вашей роли в процессе адаптации. В первые дни после посещения детского сада необходимо быть особенно внимательным к своему ребенку - обратите внимание на его эмоции и состояние. Если вы замечаете, что ваш малыш переживает или испытывает стресс - обязательно обратитесь за помощью к специалистам.

Следование хотя бы части этих рекомендаций поможет сохранить открытую коммуникацию между родителями и воспитателями, а также поможет лучше понимать жизнь вашего ребенка в детском саду.



Сепарация детей до 3 лет от родителей: первый этап взросления ребенка

Сепарация детей до трех лет от родителей – это сложный вопрос, который заставляет задуматься о том, каковы последствия такой ситуации для детей и их развития. Разлука с родительской фигурой может негативно повлиять на эмоциональное состояние малыша.

Почему происходит сепарация детей до 3 лет от родителей

Сепарация детей до 3 лет от родителей может происходить по различным причинам. Одной из наиболее распространенных причин является необходимость матери вернуться на работу после декретного отпуска. В таком случае, семья вынуждена искать оптимальный вариант для ухода за малышом, который часто связан с отделением его от родителей.

Также сепарация может быть вызвана различными жизненными обстоятельствами, например, если один из родителей вынужден уехать на работу в другой город или страну. В этом случае, оставшийся с ребенком родитель может быть вынужден передать его на время ухода бабушкам/дедушкам или нанимать няню.

Бывает и так, что сепарация происходит не по желанию родителей, а по медицинским показаниям. Например, при госпитализации матери или новорожденного ребенка. В этом случае разлука является временной мерой и направлена на сохранение здоровья и жизни как матери, так и младенца.

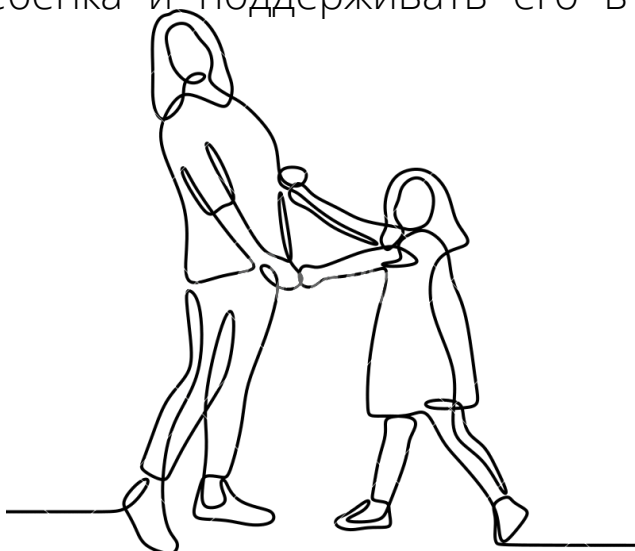
Проявления начальной сепарации у ребенка

Начальная сепарация — это фаза развития ребенка, которая начинается примерно в возрасте 6-8 месяцев и продолжается до 2-3 лет. В этот период ребенок начинает осознавать свою отдельность от матери и окружающего мира.

Одним из проявлений начальной сепарации является тревожность ребенка при расставании с матерью или другим близким человеком. Ребенок может плакать, кричать и не хотеть расставаться даже на короткое время. Это нормальная реакция на отсутствие материнской фигуры, которую ребенок воспринимает как свой "безопасный порт".

Кроме того, в период начальной сепарации у ребенка может появиться желание самостоятельности. Ребенок может становиться более уверенным в себе и проявлять интерес к новым занятиям и играм.

Важно помнить, что каждый ребенок индивидуален, и его проявления начальной сепарации могут быть разными. Одни дети будут более тревожными и склонными к привязанности, другие - более самостоятельными и независимыми. Родители должны учитывать эти особенности ребенка и поддерживать его в этом периоде развития.

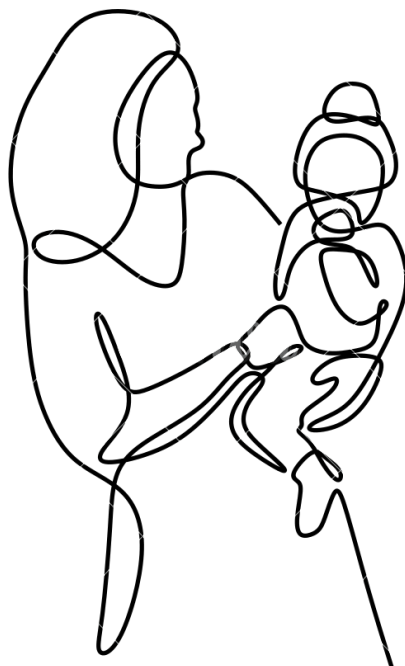


Важность сепарации и влияние на эмоциональное и психологическое состояние ребенка

Во-первых, сепарация помогает малышам привыкнуть к новой обстановке и улучшить связь со своими близкими. Когда ребенок чувствует поддержку со стороны окружающих, он становится более уверенным и способным адаптироваться к изменениям.

Кроме того, сепарация может помочь развить у малышей самостоятельность и независимость. Если ребенок всегда находится рядом с родителями, он может начать испытывать страх перед разлукой или зависеть от них в экстремальных ситуациях. С другой стороны, если малыши изначально привыкают к тому, что им приходится самим справляться со стрессом и неудобствами, они будут более готовы к самостоятельной жизни.

Неважно, насколько долго будет длиться сепарация – один день или несколько недель – важно, чтобы родители и ребенок были готовы к этому процессу и знали, как правильно подготовиться к разлуке и как обеспечить благоприятные условия для воссоединения.



Что лучше дошкольная образовательная организация или семейное воспитание

Существует множество аргументов в пользу и против сепарации детей до 3 лет от родителей.

Рассмотрим две стороны одной медали? Для начала, можно отметить, что общение со сверстниками может положительно повлиять на развитие ребенка. Дошкольные учреждения предоставляют возможность заниматься творчеством, играть в спортивные игры и создавать новые дружеские связи. Также необходимо отметить, что профессиональная помощь няни может быть более качественной, чем самостоятельные усилия родителей. Наставница будет следить за здоровьем и безопасностью малыша, готовить здоровое питание и заботиться о гигиене.

Однако есть и минусы такого подхода. В первую очередь это отсутствие контроля над тем, как проводится время ребенка в отсутствие родителей. Можно ли гарантировать безопасность малыша при общении со сверстниками или няней? Важно убедиться в профессионализме няни и квалификации персонала детского сада.

Также стоит учитывать, что ребенок может испытывать стресс при разлуке с родителями. Для малыша это может означать разрушение привязанности и отчуждение от близких людей.

В период начальной сепарации ребенок нуждается в поддержке и понимании со стороны родителей. Он может испытывать страх или беспокойство при расставании с мамой или папой, поэтому важно создавать для него уютную обстановку и налаживать доверительные отношения. Важно помнить, что каждый ребенок уникален и может проходить через этот период по-разному.

Как безболезненно пережить период сепарации: советы для родителей

Совет первый - подготовьтесь к разлуке заблаговременно. Малыш должен привыкнуть к новой обстановке и чужим людям, которые будут заботиться о нем в отсутствие родителей. Начинайте приучать своего малыша к самостоятельности постепенно: научите его играть одному, давайте ему возможность провести время без вашего присутствия. Это поможет ему легче пережить временную разлуку.

Совет второй - не делайте прощания болезненными. Прощание должно быть коротким и спокойным. Длинные объятия, слезы и просьбы не уходят будут только усложнять процесс расставания для вашего малыша.

Совет третий - не забывайте о частых контактах. Современные технологии позволяют легко поддерживать связь с малышом в отсутствие родителей. Голосовые сообщения, видеозвонки и фото помогут вашему малышу почувствовать ваше присутствие.

Совет четвертый - давайте понимание и поддержку бабушкам, дедушкам или другим родственникам, которые будут заботиться о вашем ребенке в отсутствие вас. Объясните им особенности ухода за малышом, привычки и потребности.

Совет пятый - не стесняйтесь обращаться к профессионалам. Психологи и специалисты по развитию детей помогут вам подготовиться к разлуке, а также предоставят ценные рекомендации по уходу за малышом в ваше отсутствие.

Если вашему ребенку от 3 до 6 лет



Плюсы и минусы гаджетов для ребенка

Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха «Гаджет – это хорошо? Или гаджет – плохо?»

Увлечение играми современных детей – это не просто возможность провести время, это возможность попасть в интересный и увлекательный мир IT.

Главное разобраться что «такое хорошо, а что такое плохо»

- Плохо – давать гаджет, чтобы ребенок молча сидел ел и не отвлекался. Ребенок, увлеченный мелькающими картинками, послушно открывает рот.
- Плохо – использовать гаджет как средство от истерик. Давая во время истерики телефон, малыш не научится справляться с эмоциями самостоятельно.
- Хорошо – использовать гаджет, как средство для развития внимания, памяти, логики.
- Хорошо – использовать гаджет чтобы показать волшебный мир живой природы (звуки леса, голоса животных и птиц; изображения)

Разрешая ребенку использовать Гаджет, самое главное – помните, что это просто средство, которое поможет вам в воспитании детей и которое ни в коем случае не должно заменять общение с вами.



Различия в воспитании мальчиков и девочек

Мальчики и девочки – два разных мира. И воспитывать их надо по-разному.

Для этого надо лишь знать и использовать несколько простых советов:

Совет 1: Мальчикам, в отличие от девочек, для их полноценного психического развития требуется большее пространство, чем девочкам. Если пространство мало в горизонтальной плоскости, то они осваивают вертикальную: лазают по лестницам, забираются на шкаф. В свою очередь девочкам хватит и небольшого закутка в комнате, чтобы развернуть целый сюжет.

Совет 2: Мальчики более медлительны, чем девочки. Давая задание мальчикам, надо выделять больше времени на его выполнение. Так, например, собираясь гулять с сыном и дочкой. Отправьте первым одеваться сына, дочка все равно начав позже, вскоре догонит.

Совет 3: Мальчики, так же, как и девочки, любят плакать. Дайте возможность выплеснуть свои эмоции при помощи слез. Не надо постоянно говорить: «Мужчины не плачут».

Совет 4: Девочкам в этом возрасте важнее внимание отца. Дайте девочке возможность позаботиться о папе: позвать к столу, накрыть для папы столовые приборы, поправить одеяло и т.д. Мальчикам же наоборот внимание матери. Дайте мальчику возможность проявить самостоятельность в выборе решения. И пусть эти решения не всегда будут верными, он научится отвечать за свои поступки.

Общение с обучающимися в группе детского сада

Мир ребенка – дошкольника, это не только семья, в которой есть бабушки, дедушки, родители. Мир ребенка дошкольника – это еще и сверстники, с которыми надо договариваться.

По мере взросления малыша все важнее для него будут контакты и конфликты со сверстниками. Дошкольники дружат, ссорятся, мирятся, обижаются, ревнуют, помогают друг другу, а иногда делают мелкие пакости. Так, например, играя в сюжетные игры, дошкольники учатся распределять роли, учатся договариваться между собой. Если ребенок не попадает в игру, он начинает искать пути «входа»: меняет правила, добавляет новых персонажей и т.д. Главное, что должен сделать родитель в такой ситуации – это не мешать.

Все эти отношения остро переживаются ребенком и окрашены массой разнообразных эмоций. Эмоциональная напряжённость и конфликтность детских отношений значительно выше, чем среди взрослых. Маленький дошкольник должен научиться взаимодействовать со сверстниками, благодаря этому он получит урок от первых отношений со сверстниками. Навыки общения, полученные в дошкольном возрасте, будут являться тем фундаментом, на котором строится дальнейшее развитие личности ребёнка. Этот первый опыт во многом определяет отношение человека к себе, к другим, к миру в целом, и далеко не всегда он положительный.

Развитие силы воли

Личностью не рождаются, личностью становятся.

**Важное значение в становлении личности
играет воля.**

Для чего нужна воля и как она появляется?

Воля – не врожденное качество, она в какой-то степени передается по наследству, но в большей своей части формируется в дошкольном возрасте, состоит из нескольких компонентов, играющих важную роль на пути становления волевых качеств: самоконтроль – послушание – воля.

Родителям важно соблюдать некоторые правила для становления волевых качеств своего ребенка. В возрасте 3-4 лет ребенок начинает понимать, что не всегда можно делать то, чего хочет он. Начинает появляться самоконтроль. Для развития самоконтроля предложите ребенку задание, которое бы его заинтересовало. Например: постой 1 минуту смирно, как часовой на посту. Перепрыгни через черту как заяка. Играя, вы сможете развить волевые качества, ведь игра – ведущий вид деятельности.

Следующий этап развития волевых качеств – послушание. Послушание пробуждает чувства обязанности. Поддерживайте ребенка в становлении послушания. Проговаривая, какой он молодец, как делает все правильно, прямо как взрослый.

Воля и желание довести начатое до конца появится лишь к 6 годам.

7 советов психолога при подготовке к школе

Школа – новый этап в жизни дошкольника и родителей. Для того, чтобы подготовиться к этому важному жизненному этапу, подготовьтесь заранее.

1. Отрегулируйте режим дня.

Подготовиться к новому режиму лучше заранее, недели за 2-3 до 1 сентября. Ребенок должен научиться просыпаться и ложиться в нужное время. Несвоевременный сон будет сказываться на быстрой утомляемости, истощаемости нервной системы.

2. Помогите пройти безболезненно период адаптации.

Для этого, заранее начните выходить на детские площадки, игровые комнаты. Дайте возможность очутиться в незнакомой обстановке, пообщаться с другими детьми.

3. Создайте положительный эмоциональный настрой

Расскажите, что школа – это интересно, это место, где можно встретить новых друзей. Проговорите о том, что не все сразу может получиться. Не пугайте плохими оценками. Помните, что ваша поддержка и ваш настрой передаются вашему ребенку.

4. Познакомьте ребенка с учителем и школой.

Для ребенка, идущего первый раз в первый класс, очень важно иметь представление о школе: об особенностях месторасположения, о количестве этажей. Постарайтесь устроить для своего ребенка небольшую мини-экскурсию.

5. Поговорите о важности занятий.

Уроки в школе – важное и ответственное мероприятие. Соответственно и относиться к ним надо со всей серьезностью. Какой бы ни был у вас, как у родителей, опыт учебной деятельности, вы должны говорить только о важности и значимости учебных занятий. Не обесценивайте то, с чем предстоит столкнуться вашему ребенку. Пусть у него будет свой собственный опыт школьника.

6. Следите за самочувствием первоклашки.

Первое время в школе будет непривычно и вам и вашему ребенку. Новый режим, новый ритм жизни, новые друзья, новое питание. Все это может сказаться на поведении и самочувствии вашего ребенка. Проконсультируйтесь с педиатром в преддверии школьной поры, какие витамины можно принимать с целью подготовки к дальнейшей школьной нагрузке.

7. Не осваивайте заранее школьную программу.

Все свое время, и учебе тоже. Не мешайте процессу погружения в школьное образование. Лето пора отпусков и каникул, проведите время с пользой. Больше двигайтесь вместе с ребенком, посещайте экскурсии, ходите в походы. В сентябре учитель постепенно начнет погружение в школьную программу. Не опережайте образовательный процесс. Все что будет необходимо, учитель начнет транслировать с нового учебного года.



Значение мамы и папы в жизни ребенка

Папа и мама, не просто два самых важных родных человека в жизни каждого ребенка. Папа и мама – эталон для подражания, образец на который хочется ровняться.

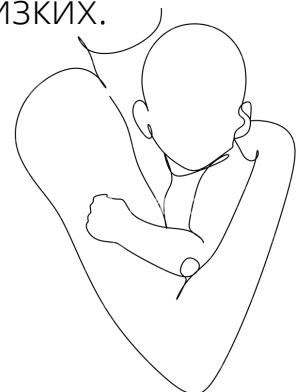
И если роль мамы всем понятна, то роль отца часто загадочна и непонятна. Существует устоявшийся стереотип, что для развития малыша наиболее важной является связь матери и ребенка.

Мы же хотим развеять этот миф и рассказать о важности роли отца и матери в воспитании ребенка.

Так, например, играя в сюжетно-ролевые игры, дети часто копируют поведение своих родителей. Если у ребенка нет должного опыта взаимодействия между мальчиком и девочкой, между мужчиной и женщиной, то в дальнейшем в более старшем возрасте будет сложно наверстать упущенное.

Малыш нуждается в гармоничном развитии, которое можно получить при наличии обоих родителей. Мама даёт своему чаду нежность и ласку, отец - защиту и уверенность. Копируя поведение отца, мальчик учится ухаживать за девочкой, учится защищать, учится помогать.

Копируя поведение матери, девочка учится хозяйственности, учится быть нежной, учится заботиться о своих близких.



Значение мамы и папы в жизни ребенка

Фигура отца в возрасте от 3 до 6 лет важна для выстраивания конструктивных отношений в паре «мать-ребенок». В семье с гармоничными взаимоотношениями отец помогает ему максимально безболезненно «отделиться» от матери и выработать дистанцию во взаимоотношениях с матерью.

Именно отец может стать тем проводником для ребенка во внешний мир, благодаря которому ребенок чувствует себя безопасно.

В возрасте 3-6 лет отец становится не просто проводником, а наставником, демонстрируя свой авторитет. Важна роль отца в таком аспекте воспитания ребенка, как его половая самоидентификация. Мальчики, глядя на отца, формируют определенную поведенческую модель.

Девочкам общение с папой помогает идентифицировать себя в качестве женщин. Причем соответствие реальных качеств отца бытующим в социуме представлениям о мужественности не является важным: намного более значима близость отца с детьми.

Фигура матери в возрасте от 3 до 6 лет важна как для мальчика, так и для девочки и это бесспорно. Конечно, у каждой мамы свои методы воспитания сына. Одна мать - читает книги перед сном и разговаривает о прошедшем дне, другая - поддерживает сына во всех спортивных начинаниях, третья - приучает с детства помогать по дому.

В любом случае, все к чему приучает мама, имеет важное значение для становления личности ребенка дошкольного возраста. У родителей, которые сами любят труд, чистоту и порядок, ребенок также вырастает аккуратным и успешным человеком.

**Если вашему ребенку
от 6 до 12 лет**



Младший школьный возраст является подготовкой для:

- развития познавательных потребностей и интересов, для формирования мотивов учения;
- развития продуктивных приемов и навыков учебной работы, так называемого «умения учиться»;
- формирования личности ребенка, раскрытия его индивидуальности, формирования самооценки, самоконтроля и саморегуляции;
- усвоения социальных норм и завязывания прочных дружеских связей.

Все эти изменения происходят в рамках учебной деятельности, поскольку она в этом возрасте — ведущая.

Прежде всего у младшего школьника в центр сознательной деятельности выдвигается мышление. Именно развитие словесно-логического мышления перестраивает все другие познавательные процессы.

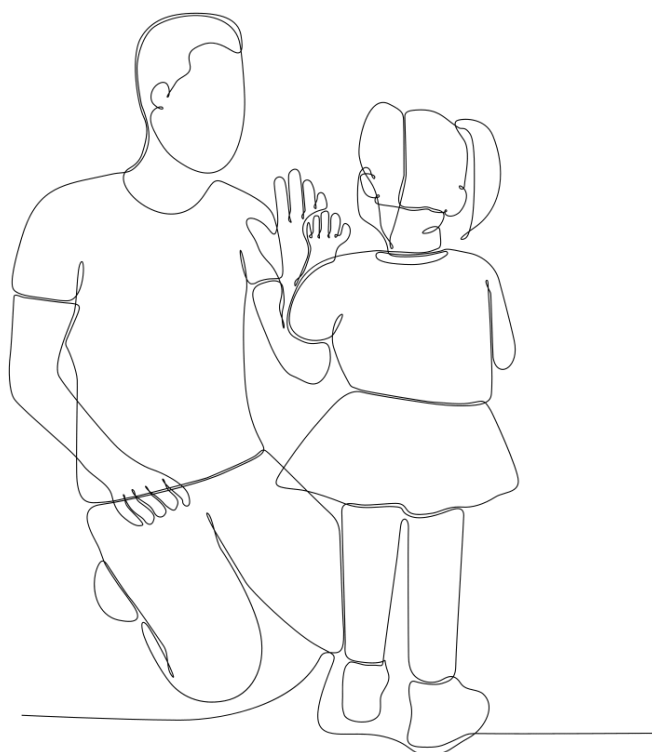
Второй важный момент — в этот период качественно изменяется способность к произвольной регуляции поведения. От произвольности в ситуациях, связанных только с учебной деятельностью, ребенок переходит к произвольному регулированию общения и поведения, он становится способен руководствоваться нормами и правилами общения.

Третье новообразование связано с переходом к предметному обучению. Предметное обучение создает условия для развития новых познавательных потребностей и новых интересов.

К концу младшего школьного возраста начинает складываться новый тип отношений с окружающими людьми. Безусловный авторитет взрослого постепенно утрачивается, все большее значение начинают приобретать сверстники, возрастает роль детского сообщества. То есть, четвертое новообразование — ориентация на группу сверстников.

Кроме позитивных новообразований появляются и другие возрастные изменения в возрасте ребенка.

Одно из них прямо связано с ориентацией на группу сверстников. Дело в том, что в 10—11 лет существенно меняется характер самооценки ребенка. Если раньше она складывалась под влиянием оценок учителя и эти оценки касались в основном учёбы, то теперь на характер самооценки всё больше влияют другие дети. Причём их оценки связаны с не учебными характеристиками, качествами, проявляющимися в общении. Можно говорить о возникновении в этот период кризиса самооценки. У детей резко растёт количество негативных самооценок.



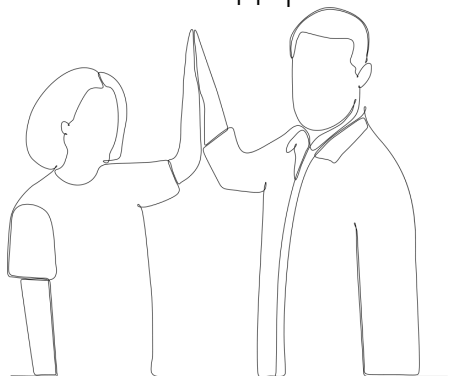
Первый раз в пятый класс! Как помочь ребенку с этим справиться?

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению. Это сложный и ответственный период.

Адаптация понятие широкое и включает в себя:

- Адаптацию социальную – к социальной среде, к взаимодействию со всеми участниками образовательного процесса;
- Адаптацию психологическую – построение взаимоотношений;
- Адаптацию педагогическую – требования учителей, объем материала, учебный план, система построения урока и т.д.;
- Адаптацию к эргономическим – рабочий стол, освещенность, удаленность от классной доски и др.

Переход учащегося из младшего звена в среднее характеризуется появлением своеобразного мотивационного кризиса, вызванного сменой социальной ситуации развития и изменением содержания внутренней позиции ученика.



Основные проблемы, возникающие в период адаптации к условиям обучения в средней школе

Для пятиклассника, приходящего в школу 1 сентября, все оказывается новым. И поэтому возникает необходимость в адаптации – привыкании к новым условиям обучения.

Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от его интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях.

Среди трудностей школьной жизни детей можно выделить:

- возросший темп работы;
- возросший объем работы, как на уроке, так и дома и др.

В большинстве случаев пятиклассники отмечают следующие трудности:

- очень много разных учителей (их надо запомнить, привыкнуть к требованиям каждого);
- непривычное расписание уроков (новый режим);
- много новых кабинетов, которые неизвестно как расположены;
- нередко появляются новые дети в классе;
- новый классный руководитель.

В случае незавершенности процесса адаптации, неуспешной адаптации говорят о дезадаптации – реакции на неумение решать задачи, поставленные самой жизнью.

Обратной стороной адаптации ребенка к школе является проблема школьной дезадаптации.

Если адаптация идет неправильно, вы узнаете об этом по следующим признакам:

- Снижение успеваемости.
- Усталый, утомленный внешний вид ребенка.
- Нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне.
- Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
- Нежелание выполнять домашние задания.
- Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
- Жалобы на те или иные события, связанные со школой.
- Беспокойный сон.
- Трудности утреннего пробуждения, вялость.
- Постоянные жалобы на плохое самочувствие.
- Невнимателен и рассеян.
- Неусидчив во время занятий, индивидуальной работы.
- Испытывает страх перед уроками, учителями, ситуациями проверки знаний.
- Часто меняет друзей, ни с кем не дружит подолгу; часто бывает одинок.

Этот период достаточно сложный для ребенка и благодаря эмоциональному участию и внимательное отношение к ребенку позволит сделать процесс адаптации к новым условиям обучения менее болезненным.



Несколько рекомендаций:

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения;
- Не говорите ребенку, что он хуже всех;
- Честно и терпеливо отвечайте на его вопросы;
- Старайтесь каждый день общаться с ребенком;
- Найдите время провести его с ним;
- Подчеркивайте, что вы им гордитесь за его первые шаги к самостоятельности;
- Оценивайте его поступки, а не его личность;
- Ребенок относится к себе так, как относится к нему взрослый;
- Не сравнивайте ребенка с другими;
- Отмечайте самые маленькие достижения ребенка;
- Поддерживайте инициативу ребенка, его попытки преодолеть трудности;
- Давайте возможность ребенку высказаться;
- Интересуйтесь его взаимоотношениям с одноклассниками и учителями.

Признаки успешной адаптации:

- Ребенку нравится ходить в школу;
- Ребенок не слишком устает: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на боль в животе, голове, горле;
- У него появляются новые друзья.

Стоит помнить, что ребенку необходима Ваша помощь, в одиночку со стрессом справиться очень сложно.

Одна из задач - способствовать гармоничному развитию учащихся, и поэтому стоит помочь ребенку адаптироваться к новым условиям вместе.

Развитие самостоятельности в школе и в быту

Все родители хотят, чтобы их дети выросли успешными и уверенными в себе. Для этого важно формировать самостоятельность и автономию у ребёнка. Вместе с экспертом разбираемся, как поддержать детей в гармоничном взрослении, найти баланс между безопасностью и свободой, а также сделать процесс отдаления от родителей максимально спокойным.

Инициатива и самостоятельность у детей

Когда ребёнок взрослеет и познаёт мир вокруг себя, он естественным образом стремится к независимости. Шаг за шагом он осваивает все навыки, которые понадобятся ему, чтобы жить одному, учиться, работать, дружить, заводить семью и реализовывать мечты. Этому процессу часто вредит излишний контроль со стороны родителей. Беспокойство за безопасность ребёнка часто выливается в гиперопеку. Порой родители ограничивают свободу действий детей даже в довольно взрослом возрасте, опасаясь, что самостоятельно ребёнок не справится с возможными проблемами. Такая особенность воспитания чревата сложностями в личностном становлении ребёнка: человек, которого чрезмерно опекали в детстве, вырастает нерешительным и безынициативным. Есть прямая связь между самостоятельностью ребёнка и уверенностью в собственных силах у взрослого человека, которым этот ребёнок станет.

Таким образом, единая задача семьи и школы заключается в создании условий для успешного обучения выпускников начальной школы в среднем звене. Самое главное – помочь ребенку в ситуации адаптации к средней школе, обеспечить его дальнейшее поступательное развитие, его психологическое благополучие.

Рекомендации для родителей

- В каждой семье взрослые должны проявлять интерес к школьным делам, обсуждать вместе сложные ситуации и пытаться найти выход из них.
- Следует выработать четкие, последовательные и устойчивые требования, объяснить ребенку, почему они необходимы.
- Особое внимание нужно уделить формированию правильного отношения детей к отметкам, ошибкам, умения использовать их для лучшего понимания материала. Помощь детям должна быть направлена на укрепление их уверенности в себе, выработку собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха.
- Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах: не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?» Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе.
- Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.
- Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца. Во время любой беседы с учителем выразите свое стремление сделать все возможное для того, чтобы улучшить школьную жизнь ребенка.

Рекомендации для родителей

- Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений. Ваш ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость — как наказание. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений: например, ты на полчаса больше можешь посмотреть телевизор за хорошие отметки, а на полчаса меньше — за плохие. Такие правила сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам.
- Знайте программу и особенности школы, где учится ваш ребенок. Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка, и быть уверенным, что он получает хорошее образование в хороших условиях. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемые родительским комитетом и педагогическим коллективом. Используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится.
- Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, полученные в школе, и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Проявите свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к вам с вопросами по домашнему заданию, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

Стресс от экзаменов у ребенка

Волноваться перед контрольными и проверочными работами — нормально. Ситуация проверки является стрессовой для многих людей, а для детей, не имеющих еще достаточного жизненного опыта, особенно. Но что делать школьнику, если страх не уходит, даже если он хорошо знает материал?

Важнейший фактор, определяющий успешность Вашего ребенка – это психологическая поддержка. Поддерживать ребенка – значит верить в него! Оказывать психологическую поддержку ребенку можно разными способами. Первый способ – продемонстрировать Ваше удовлетворение от его достижений или усилий: «Ты уже так многого достиг!». Другой способ – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать!». «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно также посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

«Якорь» на спокойствие не просто можно, но и нужно создавать. Причем не только ребёнку, но и себе. Если мы говорим про лекарство, то лучше использовать проверенные витамины или то, что рекомендовал врач.

Вместо лекарств «якорями» хорошо служат талисманы и амулеты: кулоны, браслеты, пояса, крошечные игрушки, умещающиеся в кармане, какие-то элементы одежды. Например, «счастливая» рубашка, в которой ребёнок всегда на отлично пишет контрольные, или определенная заколка в волосах.

5 советов родителю, который боится за оценки ребенка

1. Успокоить сначала себя. Зачастую эмоциональное состояние родителей передается детям. Таким образом, ребенок получает «двойное волнение»: он переживает и за контрольную, и за реакцию родителей на оценку. В таком случае, лучше сначала успокоить себя, понять, что плохая оценка не катастрофа, и уже потом в спокойном состоянии помочь ребенку подготовиться, не усугубляя его стресс. Можно ознакомиться с разными техниками, которые помогают снизить тревогу перед экзаменом.
2. Оценить степень тревоги ребенка. Есть способы выявить уровень «школьной тревожности» у ребенка, у такого состояния есть множество симптомов. Возможно, школьник боится не только контрольной, ему в принципе всегда тревожно в школе — тут требуется помощь психолога.
3. Узнать технические и организационные моменты. Стоит изучить порядок исправления оценок, поговорить об этом с учителем. Нужно ознакомиться с локальными актами школы, чтобы понять, есть ли там соответствующее положение.
4. Узнайте у учителя, какая оценка ничего не решает, а какая может повлиять на итоговый балл. Так вы с ребенком сможете грамотно распределить ресурсы: здесь нужен репетитор, тут — помощь учителя, а это можно освоить самому с помощью пособий и онлайн-ресурсов.
5. Воспринимать экзамен как тренировку навыков. Будьте на стороне ребенка. Если ему страшно, говорите об этом, не обесценивайте, не ругайте, не наказывайте, не заставляйте «взять себя в руки». Не используйте «отрицательную мотивацию»: «Не сдашь экзамен — не пойдешь гулять с друзьями». Попробуйте сформировать у школьника здоровый навык справляться с трудностями, ошибками, неудачами.

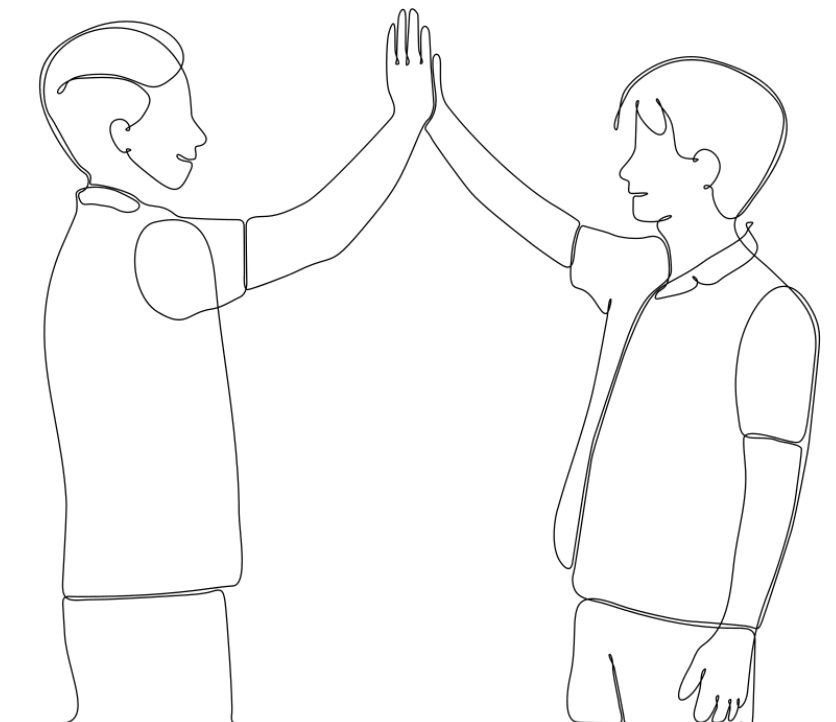
8 шагов подготовки перед ВПР

1. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

2. Помогите детям распределить время для подготовки по дням недели. Проследите, чтобы в выходные ребенок отдыхал от занятий. Найдите различные варианты заданий по предмету и потренируйте ребенка.

3. Во время интенсивного умственного напряжения готовьте ребенку питательную и разнообразную пищу, организовывайте прогулки длительностью не менее часа в день.

4. Проследите, чтобы накануне оценочной процедуры Ваш ребенок хорошо отдохнул и не выполнял никаких учебных заданий. Рекомендуется прогулка, в ходе которой визуализируется (представляется образно) успешный для учащегося ход предстоящей процедуры оценочной работы.



8 шагов подготовки перед ВПР

5. Не давайте детям перед оценочной процедурой медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия. Предпочтение следует отдать естественному волнению, справиться с которым поможет хорошая подготовленность к проверочной работе и уверенность в своих силах.

6. Настройте ребенка позитивно на предстоящие события, укрепите его положительную самооценку. Подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он сделал хорошо. Чаще говорите детям:

- Ты у меня все сможешь.
- Я уверена, ты справишься.
- Я тобой горжусь.
- Что бы не случилось, ты для меня самый лучший.

7. Постарайтесь справиться со своими эмоциями, чтобы Ваше волнение не передалось ребенку и не увеличило его тревожность.

8. В беседах с ребенком старайтесь повысить его уверенность в хорошем результате оценочной процедуры. Пусть говорит про себя: «Я уверен в себе. Я постараюсь справиться с поставленными задачами, и все будет хорошо».



Накануне ВПР

- Встаньте в день ВПР пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо.
- Накануне ВПР ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
- С утра перед ВПР можно дать ребёнку шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность!
- Если школьник не носит часов, дайте ему часы на ВПР. Это поможет ему следить за временем на ВПР.
- Отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи.
- Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат ВПР, не настраивайте его только на максимальный результат.

После ВПР

- В случае неудачи ребенка на ВПР не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.
- Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться и снять напряжение.
- Поблагодарить ребенка!
- Не забудьте про отдых (сон, отвлечение).
- Проанализировать опыт (что получилось, что нет).
- Заякорить пройденный этап (это завершилось, позади!).
- Не ругать за нежелательный результат.

Можно ли приучить детей к самостоятельности

Не каждый ребёнок склонен сам проявлять инициативу в выборе досуга, садиться за уроки без родительского напоминания или предлагать помощь в домашних делах. Задача родителей — приучить ребёнка к ответственности за свои поступки, поддержать его в стремлении к автономии и освоению навыков, которые пригодятся ему в самостоятельной жизни.

Формирование самостоятельности у детей начинается в два-три года, когда они учатся навыкам вроде ходьбы, и продолжается до 15–16 лет. Этот путь требует длительной и постоянной работы со стороны родителей.

Дети активнее всего осваивают новые навыки и учатся быть самостоятельными с 6 до 11 лет, но подготовиться к этому периоду стоит заранее — познакомить ребёнка со спектром дел, которыми занимаются взрослые, рассказать ему, что такое обязанности и ответственность, передать знания, которые позднее ребёнок сам испытает на практике.

Если вы хотите научить детей самостоятельности, ни в коем случае нельзя допускать резких переходов в своём поведении. Не стоит ограждать ребёнка от мира обязанностей и взрослых забот, ожидая, что он сам однажды освоится со всем, когда вырастет. Спонтанный отказ от помощи ребёнку ничуть не лучше чрезмерной опеки — и то, и другое оставляет ребёнка неподготовленным к взрослой жизни.

8 способов по формированию самостоятельности

1. Приучайте ребенка к самостоятельности в выполнении домашних обязанностей. Пусть он помогает вам по хозяйству, постепенно у него появится его личная обязанность, за которую отвечает только он (поливать цветы, накрывать на стол, выносить мусор, ходить за хлебом- выберите то, что наиболее соответствует вашему укладу жизни).

2. Предоставьте ребенку возможность самому себя обслуживать. Предъявляемые к сыну или дочери требования должны быть адекватны их возрасту и последовательны. Не стоит делать за ребенка то, что он может сделать сам (кроме исключительных случаев, например, если он себя плохо чувствует). Иначе он привыкнет к тому, что после нескольких напоминаний, вы все равно все сделаете за него, и просто не будет реагировать на ваши слова. Если вы несколько раз собрать и приготовить одежду на завтра, а он этого не сделает, пусть он хоть раз поволнуется утром сам. Даже если он опоздает в этот день в школу, это будет его ответственность, не ваша.

3. Как можно чаще привлекайте ребенка к обсуждению общих планов, выслушивайте и принимайте во внимание его мнение. То же касается и конфликтных ситуаций: ищите выход вместе, обговаривая все плюсы и минусы, предложенных решений, старайтесь приходить к компромиссам.

4. Не «стойте над душой». Ребенок, привыкший к тому, что каждое его действие контролируют взрослые, никогда не научится самостоятельно работать. Когда он начал работу, займитесь своими делами, подходите к ребенку лишь время от времени и смотрите, как у него продвигаются дела. Если заметили, что он отвлекся, - спокойным и доброжелательным поинтересуетесь его успехами.

5. Поощряйте вопросы с его стороны, но не «разжевывайте» ему задания - он должен сам научиться их понимать. Пойдите на хитрость, пусть ребенок объяснит вам, как они делали подобные задания в классе, - ведь вы учились так давно, что плохо помните школьные требования. Непонятное, спорное слово, нужный синоним поищите вместе в словаре — это, с одной стороны, послужит сменой деятельности, а с другой - приучит сына или дочь пользоваться справочной литературой.

6. Преодолеть отвлекаемость поможет составление расписания и развитие у ребенка чувства времени. Это чувство можно развивать, предлагая ему оценить, сколько времени займет то или иное действие (например, сколько времени необходимо, чтобы записать предложение, позавтракать и т.д.).

7. Если ребенку важно посмотреть какую-либо передачу или сходить погулять, постарайтесь вместе рассчитать время так, чтобы все успеть. Попробуйте предположить, сколько времени может занять выполнение того или иного задания, а затем засекайте время и сравните результаты. Договоритесь, что выполненным считается только то задание, которое сделано полностью и аккуратно.

8. Определите индивидуальные особенности ребенка, понаблюдав за стилем его работы: насколько быстро он утомляется от однообразной деятельности, легко ли включается в новое задание или долго «раскачивается», какой вид деятельности ему дается легче (письмо, счет, чтение, рисование и т.д.), какие учебные предметы ему более интересны. Затем, учитывая эти особенности, вместе составьте план выполнения уроков на каждый день. Постепенно ребенок приучится рассчитывать время и организовывать свою деятельность, и ваше присутствие в комнате перестанет быть необходимым.

Основы тайм-менеджмента для младших школьников

Часто родители сталкиваются с тем, что ребенок не приступает к выполнению домашнего задания без напоминания, откладывает на неопределенный отрезок времени выполнение уроков, предпочитая проводить время за просмотром телевизора. Многие дети совсем не знают, чем можно занять себя в свободное время. Отсутствие режима дня и планирования влекут за собой целый ряд трудностей, которые сопровождают ребенка при выполнении домашней работы или обязанностей по дому.

Умение управлять временем является важным и необходимым умением, как для обучения в школе, так и для взрослой жизни. Тайм-менеджмент позволяет эффективно управлять не только собственной деятельностью, но и жизнью в целом.

Чем младше ребенок, тем проще его обучить навыкам самоорганизации и помочь стать ему самостоятельным. Таким образом, чтобы обучить ребенка навыкам и умениям планирования и эффективного управления временем, необходимо совместно с ним пройти этот путь.

3 шага обучения школьников тайм-менеджменту

Следует помнить о том, что на самом деле не в наших силах управлять временем. Время – очень уникальный ресурс. Время нельзя вернуть и нельзя остановить, но можно эффективно его организовать.



Этап 1. Мотивация

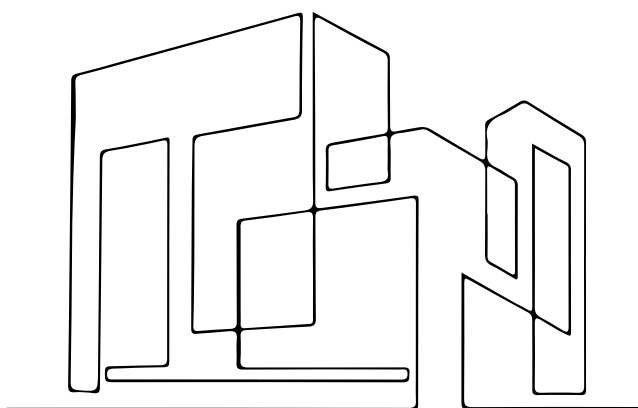
Самая главная, первая, необходимая задача – замотивировать ребенка. Показать ему значимость и необходимость организации времени.

На этом этапе отличными помощниками послужат:

— **хронометраж.** Предложите ребенку записывать все, что будет с ним происходить с момента пробуждения до момента ночного сна. Для того, чтобы увидеть, эффективно или нет ребенок распоряжается собственным временем, понадобится один-два будних дня и один выходной.

— **игровой анализ ситуации.** Предложите ребенку небольшие кейсы – игровые ситуации с описанием дня вымышленного мальчика или девочки (в зависимости от пола вашего ребенка). Обсудите, как считает ваш ребенок, правильно или неправильно распределяет время герой вашей истории. Где бы он мог больше уделить времени образованию, а где меньше провести времени за компьютером? Уточните, чем бы ваш ребенок посоветовал заняться герою истории в личное свободное время.

Такие игровые ситуации служат для родителей своего рода проективными методами анализа ситуации, которая происходит с их собственным ребенком. Внимательно выслушайте ответы и подумайте вместе, каков же может быть идеальный день школьника.



Этап 2. Планирование

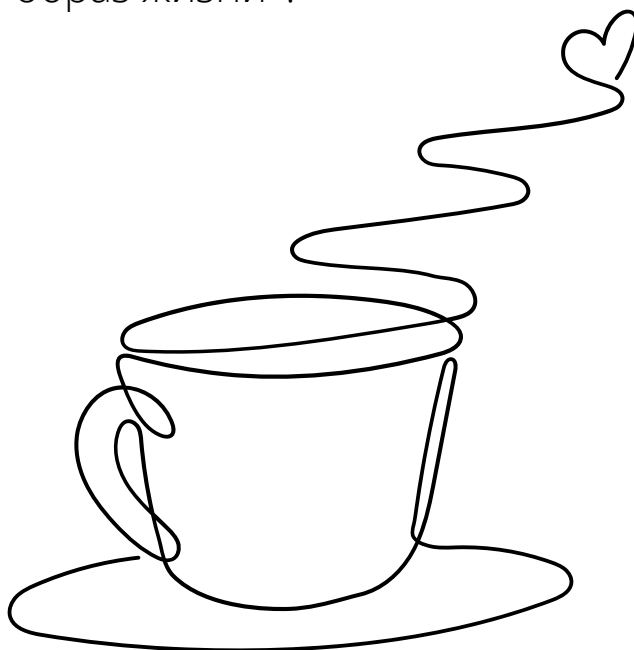
Предложите ребенку составить список, в котором будут учтены:

- все важные дела (учебные, секции, кружки и т.д.),
- помощь по дому (чем ребенок хочет и может помочь как самостоятельно, так и путем совместной деятельности с родителем).
- свободное время (что именно хочется сделать: рисовать, собирать конструктор, собирать авиамодель, рисовать песком и так далее).

Когда список составлен, следует определить порядок, в котором будут выполняться дела и отвести определенное количество времени на каждое дело из списка.

Для большей наглядности дела из каждой группы (важные, помощь по дому, свободное время) можно выделять отдельным цветом.

Следует помнить о том, что эффективным помощником в вашей с ребенком деятельности по обучению навыкам тайм-менеджмента является режим дня. Что это такое и как составить режим дня школьника вы найдете в первом уроке курса «Здоровый образ жизни».



Этап 3. Контроль

Для того, чтобы отследить эффективность прожитого дня, необходимо договориться с ребенком о том, что выполнение или не выполнение какого-либо дела должно быть отмечено. Это может быть: система «плюс – минус»; отметка цветом «красный» – не выполнено, «зеленый» – выполнено; можно использовать наклейки или предложить ребенку придумать собственную систему, что позволит ему проявить инициативу и будет способствовать стимулированию умственной деятельности.

Такого рода контроль необходим для того, чтобы ребенок наглядно видел результат проделанной работы и обучался навыкам самоконтроля.

Наглядное соотношение выполненных и невыполненных дел решает еще одну важную задачу: побуждает ребенка на выполнение задания, порождает стремление «увидеть яркий красивый результат», и как следствие повышает самооценку школьника.

В конце каждого дня необходимо ответить на ряд вопросов:

- Все ли запланированное сделано?
- Что не сделал (а)? Почему?
- Отметить, из какого блока дела, которые не сделаны (важное дело/ помощь по дому/ свободное время).
- Что будешь делать, чтобы исправить ситуацию?
- Перенести невыполненные дела на следующий день.

Таким образом, важно ребенку показать, зачем ему нужно обучаться приемам организации времени, как это поможет ему в его школьной и повседневной жизни, в быту. При обучении ребенка тайм-менеджменту, необходимо учитывать его индивидуальные и возрастные особенности, интересы, а также возможности, как физические, так и психические, умственные.

Роль досуга у школьников

Досуг школьника отличается сложностью и противоречивостью. Во-первых, имея возможность выбирать занятия на досуге по собственному желанию, они часто не готовы к осознанному выбору видов деятельности. Во-вторых, стремясь к самостоятельности в выборе форм использования досуга, тем не менее ограничены определенным кругом социальных ролей, по сравнению со взрослыми.

Важно понимать, что это не пустое времяпрепровождение, не простое бездельничанье по принципу: « что хочу, то и делаю». Это деятельность, осуществляемая в русле определенных интересов и целей, которые ставит перед собой человек.

Организации досуга

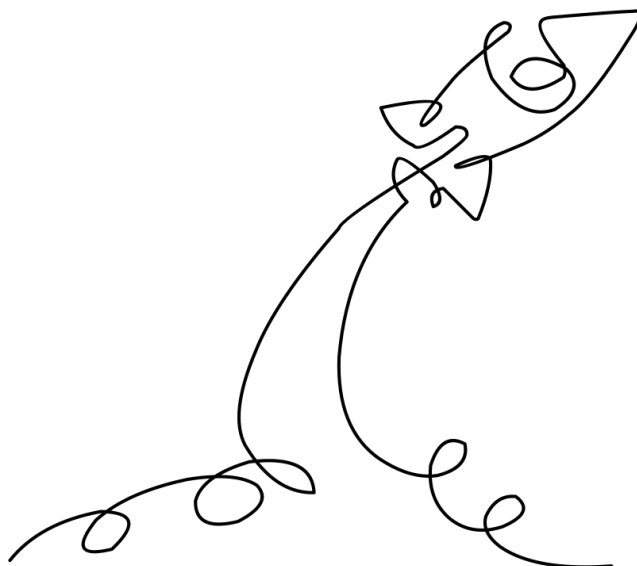
- Чтение литературы несёт маленькому человеку первую радость открытия борьбы добра со злом, будит фантазию, развивает воображение.
- Совместные игры для формирования эмоционального мира детей (да и самих взрослых) надо развивать и совершенствовать такую семейную традицию, как (имеются в виду интеллектуального характера, которые обогащают духовный мир человека). Возьмите, например, домашние географические путешествия, исторические викторины, различные лингвистические состязания.
- Коллективные семейные прогулки.
- Развивать любительские занятия: коллекционирование, техническое конструирование, вязание, фотография, сбор грибов, рыбалка, туризм, проведение интеллектуально насыщенных вечеринок.
- Рисование пользуйтесь несколькими важными принципами, которые я вам подскажу: к рисунку ребёнка относитесь с уважением; насмешки над рисунком ребёнка недопустимы.

Зачем нужна финансовая грамотность

Можно много зарабатывать и все равно не понимать, почему денег нет. Ведь дело не только в количестве, но еще и в том, как именно мы распоряжаемся деньгами: тратим, инвестируем, откладываем.

Финансовая грамотность — это определенный багаж знаний, который нужен, чтобы управлять доходами и расходами, правильно распределять деньги, не участвовать в сомнительных финансовых операциях. Нет, это не умение экономить. Но и к предпринимательству финансовая грамотность тоже не имеет прямого отношения: финансово грамотный человек далеко не всегда может заработать миллионы. Но зато он точно не окажется внезапно на мели спустя неделю после зарплаты, не станет бездумно брать кредиты или участвовать в очередном аналоге МММ

Правильное отношение к деньгам, умение обуздать свое «хочу» и обдумать очередную покупку закладываются еще в детстве. И ни одна образовательная организация не может помочь в этом так эффективно, как семья.



Основы финансовой грамотности для детей включают:

- Понимание, откуда берутся деньги, как и за какое время они зарабатываются.
- Умение распределять свои карманные деньги, откладывать на крупные покупки.
- Общие представления об экономике и о том, что такое кредит, депозит, инвестирование, налоги.
- Формирование ответственности за свои финансовые решения, а также способности тратить деньги осознанно.

Как обучить ребенка финансовой грамотности?

А главное — когда начинать? Как можно раньше. Правильное представление о деньгах должно появиться у ребенка еще до того, как у него будут свои карманные средства. Но для каждого возраста нужен свой подход. Рассказываем, как построить разговор о финансах, а также делимся родительским опытом. Благополучие — это еще и про отказ от маленькой награды прямо сейчас ради большой, но позже.

В середине XX века психолог Уолтер Мишел провел исследование, которое стало известно как Стэнфордский зефирный эксперимент или маршмеллоу-тест.

В результате оказалось, что ребята, которые смогли удержаться и не съесть лакомство немедленно, стали более успешными людьми. Поддавшиеся искушению в большинстве своем не могли похвастаться финансовым благополучием.

Все дело в усилиях, которые мы готовы предпринимать: получить быстрый результат прямо сейчас или сделать что-то еще ради награды покрупнее.

Шпаргалка: как научить ребенка финансовой грамотности

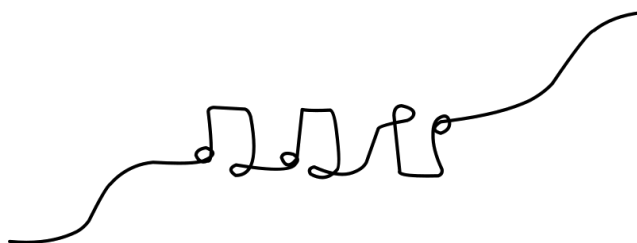
1. Подавайте пример. Обратите внимание, насколько взвешены ваши финансовые решения. Бесполезно учить ребенка планировать бюджет, если родители сами не всегда понимают, куда так быстро исчезла зарплата.

2. Не бойтесь выдавать карманные деньги. Даже если ребенок еще не пошел в школу, мелкие траты он уже может совершать сам. Например, в вашем присутствии, но по своему усмотрению. Это важный шаг в воспитании ребенка и обучении его финансовой грамотности.

3. Не ругайте за неразумные траты. Позвольте ребенку ошибаться и получать собственный опыт. И не спешите тут же восполнять потраченные средства: лучше ощутить последствия напрасно потраченной 1 000 рублей сейчас, чем более крупной суммы во взрослом возрасте.

4. Научите ребенка вести учет своих расходов, записывать и анализировать все траты. Это самый простой способ помочь детям выработать осознанное отношение к деньгам и развить финансовую грамотность.

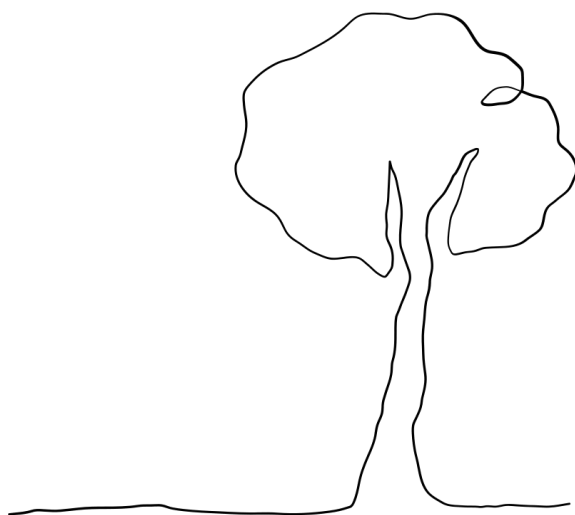
5. Привлекайте ребенка к финансовым вопросам взрослой жизни. Пусть дети учатся покупать продукты, расплачиваться в кафе, выбирать одежду и бытовую технику, изучать банковские услуги. Если вы не знаете, как рассказать детям о финансовой грамотности — начните именно с этих бытовых навыков.



Топ-10 книг о финансовой грамотности для детей

Рассказать о деньгах дошкольнику или старшекласснику намного легче с хорошей книгой. Мы подобрали **10 бестселлеров** в помощь родителям.

- 1.«Волшебный банкомат. Детям об экономике», Татьяна Попова, 2019.
- 2.«Финансовая грамотность дошкольникам», Галина Поварницына, Юлия Киселева, 2020.
- 3.«Обращайся с деньгами «по-взрослому». Финансовая грамотность для детей от мобайликов», Алексей Гридин, 2020.
- 4.«Продавец обуви. Как я создал Nike», Фил Найт, 2020.
- 5.«Экономика для любознательных», Ольга Иваева, 2021.
- 6.«Твои деньги», Джерри Бейли, Фелиция Ло, 2012.
- 7.«Пёс по имени Мани в комиксах», Бодо Шефер, 2019.
- 8.«Говорим с детьми о финансах», Людмила Стахович, Екатерина Семенова, Людмила Рыжановская, 2019.
- 9.«Экономика в комиксах. Деньги», Клэр Фюма, 2020.
- 10.«Экономика просто и понятно», Александр Никонов, 2021.



**Если вашему ребенку
от 12 до 15 лет**



Как помочь ребенку выбрать профессию?

Так как выбрать профессию школьнику самому может быть довольно сложно, родителям следует попробовать помочь ему, направив в нужное русло. Как известно, любая трудная задача решается гораздо легче, если поделить ее на части. Предлагаем ознакомиться с поэтапной инструкцией профессионального самоопределения, которая поможет ребенку выяснить, кем он желает стать в будущем.

Первый этап. Желания.

Подумайте о «хотелках» (пожеланиях и предпочтениях) касательно будущего вида деятельности в частности и жизни в целом. Ведь профессия оказывает существенное влияние на человека, его быт, досуг и даже взаимоотношения с близкими. С чем или с кем ребенку больше нравится взаимодействовать: с другими людьми, документацией, техникой, животными? Возможно, ему доставляет удовольствие работать с информацией? Может, он увлекается искусством (хореография, живопись, музыка, театральные постановки и так далее)? Ответы на эти вопросы можно почерпнуть из повседневной жизни, занятий в школе, предпочтений и увлечений. Тут важно не промахнуться: если сын или дочь часами напролет сидят в интернете, это вовсе не значит, что у них есть склонность к работе с техникой. Вполне возможно, им нравится совсем другое – например, общаться с людьми. Обозначьте требования к условиям работы: на свежем воздухе или в офисе, в движении или сидячая, постоянное общение или дистанционная занятость. Немаловажен и рабочий график: четко расписанный по часам или гибкий, которым можно управлять самостоятельно.

Второй этап. Возможности.

Тщательно взвесьте способности и возможности ребенка. Предложите ему подумать, какие предметы в школе ему даются легче всего (точные либо гуманитарные), какие задачи решать проще (творческие или с четкой последовательностью действий). Дайте реальную оценку уровню интеллекта, умению коммуницировать (эффективное общение, убеждение собеседников, разрешение конфликтов, легкость контакта с незнакомым человеком) и организаторским способностям. Свои выводы основывайте на имеющемся у ребенка опыте. Пусть он спросит у своих близких (братьев, сестер, друзей), каким они его видят. Попросите его описать свои личные качества: ответственный или недобросовестный, опрятный или неряха, эгоист или альтруист. Очень хорошо, если школьник сможет перечислить 10 главных черт характера, которые ему присущи. Помогите сыну или дочери трезво оценить их физические возможности и обязательно учтите ограничения по здоровью, если таковые имеются. Для некоторых профессий (например, связанных со спортом или химической промышленностью) это будет важно.



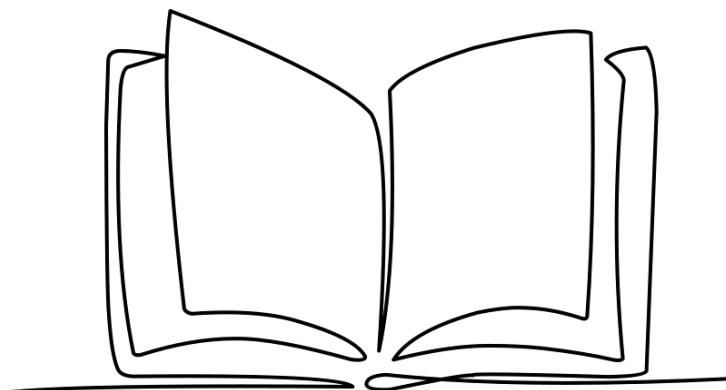
Третий этап. Изучение профессий.

На этом этапе уже примерно намечен вектор будущей деятельности подростка. Теперь можно заняться изучением соответствующих профессий. Для каждой из них необходимы определенные способности, умения и личностные качества. Важно понимать, есть ли они у ребенка. Даже если вы уверены, что знаете о предпочтительном виде деятельности все, постарайтесь найти в интернете профессиограмму – полное описание профессии. В процессе знакомства с ней вы откроете для себя много новых нюансов. Кроме списка личных качеств, профессиограмма содержит подробное описание обязанностей специалиста, рекомендации касательно образования, требования работодателя, особенности карьерного роста, перспективы и так далее. Есть и альтернативный вариант знакомства с профессиями. Правда, он требует больше времени и усилий. Можно посмотреть, что они собой представляют в реальности, если пообщаться со специалистами прямо на их рабочем месте.



Четвертый этап. Анализ рынка занятости и образования.

Помогите своему ребенку провести грамотный анализ рынков образования и труда. Главная цель: получить информацию о наиболее востребованных и наименее популярных профессиях в разрезе региона и страны. Для чего это нужно? Объясните сыну или дочери, что при перенасыщенности рынка специалистами определенного вида деятельности для успешного трудоустройства потребуется намного более высокая квалификация, чтобы обойти конкурентов. Кроме того, важно учитывать уровень заработной платы в заинтересовавшей сфере. Ведь работа должна приносить не только удовольствие, но и достаточный стабильный доход. Как получить такую информацию? Самый простой способ: зайти на несколько веб-ресурсов по трудоустройству и просмотреть базу вакансий для вашего населенного пункта или региона. Эти данные будут наиболее объективными. Альтернативный вариант: сходить за сведениями в центр занятости по месту жительства. Отдельно остановитесь на возможностях получить нужное образование по направлениям, которые ваш ребенок определил как предпочтительные. Есть ли подходящее учебное заведение в вашем населенном пункте или ему надо будет жить в другом городе? Узнайте, как обстоят дела с бюджетными (бесплатными) местами. Если их нет, поинтересуйтесь, сколько стоит год обучения и полный курс.



Пятый этап. Выбор.

Финальный этап предполагает принятие окончательного решения. Для многих это будет непросто. Например, одна профессия очень нравится, так как соответствует увлечениям и дает возможность самореализоваться. Однако для нее не хватает определенных способностей. Другая, наоборот, легкая (справиться с обязанностями можно без особого труда), но не предусматривает карьерного роста. Третья подходит по интересам и склонностям, а в регионе абсолютно не востребована или уровень заработной платы оставляет желать лучшего. Идеального варианта не существует, поэтому сделать однозначный выбор вряд ли получится. Постарайтесь найти золотую середину. Обсудите с ребенком, будет ли выгоднее сменить место жительства для учебы и работы. Согласен ли он пожертвовать своими интересами в пользу более высокого заработка? Может, он выберет любимое, но низкооплачиваемое дело? А вдруг сын или дочь активно возьмутся за развитие необходимых способностей, чтобы получить ту профессию, которая даст возможность полноценно самореализоваться? Во всяком случае решать только подростку, а задача родителей – сделать все, чтобы это решение было взвешенным и здравым. Если вы чувствуете, что не сможете помочь ребенку должным образом, лучше обратиться за рекомендациями к профконсультанту или психологу. Конечно, они не дадут ему готового решения и не выберут профессию за него, зато подскажут, как разобраться в себе.



Новая мода – новые стереотипы (учимся принимать и убирать стереотипы)

Когда люди растут, они формируют свое чувство себя через одежду, которую они носят. Подростки используют моду как способ выразить себя и свою принадлежность, обрести социальный статус и установить связь со своими сверстниками.

Фаза юности отмечена поиском личности, и то, что надевают подростки, играет огромную роль в формировании этой идентичности. Подростки выражают себя через одежду и прически. То, что подросток предпочитает носить, — это способ индивидуализировать себя и продемонстрировать, как они хотят, чтобы мир их увидел.

Факторы, влияющие на чувство моды у подростков

Молодое поколение стремится подражать всему, что видят другие, если это выглядит «модно» или «стильно». Подростки быстро следуют модным тенденциям, чтобы соответствовать им. мода меняется в зависимости от сезона, как и гардероб большинства подростков. Давайте посмотрим на факторы, влияющие на их чувство моды:

1. Давление со стороны сверстников.

Давление со стороны сверстников в значительной степени влияет на ежедневный выбор подростка, оно может быть как хорошим, так и плохим.

Исследования показали, что подростки будут одеваться особым образом, чтобы избежать насмешек и унижения со стороны сверстников. Они чувствуют, что, если они оденутся в неподходящей одежде, они могут потерять своих друзей.

Большинство подростков находятся под влиянием окружающих их людей, потому что они чувствуют, что им как-то нужно соответствовать. Дублирование моды вокруг них дает им чувство принадлежности к современному миру. Подростки используют моду, чтобы поддерживать дружеские отношения и укреплять свою самооценку путем «зеркалирования». Чаще всего подростки одеваются одинаково, потому что это дает чувство уверенности и чувство принадлежности к группе сверстников.

2. Изображение тела

Эта проблема в основном затрагивает девочек-подростков. Средства массовой информации и журналы каким-то образом влияют на внешний вид девушки. Например, когда худенькая модель находится на обложке журнала, подросток будет делать все, что нужно, чтобы выглядеть как они. Это привело ко многим изменениям образа жизни среди девочек-подростков и нездоровым подходам, таким как расстройства пищевого поведения.

Наряду со своими сверстниками, интернет также влияет на проблемы с изображением тела подростка. Сравнение себя с тем, что вы видите в Интернете, может негативно повлиять на имидж тела, который тесно связан с модой и стилем.

3. СМИ и журналы

Подростки используют журналы и СМИ для оценки будущих тенденций, чтобы они могли точно знать, что покупать, а что не покупать. Показы мод / журналы играют огромную роль в влиянии на образ жизни и чувство стиля подростка, так как большинство из них покупают одежду после просмотра последних журналов. Эти журналы во многом влияют на выбор одежды подростка.

Новая мода

- **Многослойность.**

Она обеспечивает комфорт, стильный образ и практичность. Несколько слоев позволяют сочетать разные элементы гардероба, меняя образ – облегчая либо утяжеляя его. Это позволяет адаптироваться, например, к разным погодным условиям, а также поводам. Обычно первый слой составляют водолазка либо футболка, поло, рубашка. Вторым слоем надевают трикотажный жилет, кардиган или бомбер. В качестве третьего слоя используют тренч, пальто либо куртку. Низ подойдет любой: это могут быть брюки (от классики до спортивных моделей), кюлоты, юбка.

- **Ориентированность на одежду для похода.**

Подростки нередко предпочитают одежду удобную для активного образа жизни, она стала частью повседневного городского стиля.

- **Натуральные цвета.**

Внимание к походной одежде повлияло и на выбор цвета. Популярны цвет земли, воды, солнца. Яркие и нейтральные оттенки гармонично дополняют друг друга. Тинейджеры предпочитают монохромные образы, чтобы их можно было подчеркнуть различной фактурой и аксессуарами.

- **База плюс акценты.**

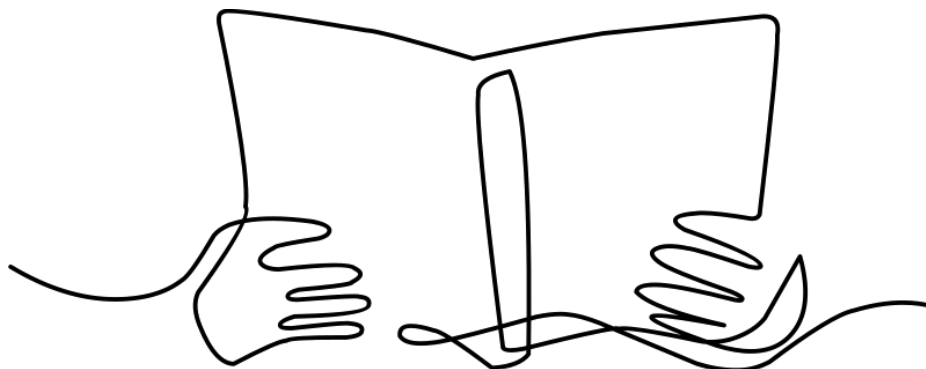
Многих привлекают яркие акценты – аксессуары либо непривычный крой. Если их сочетать с базовыми вещами, можно подчеркнуть индивидуальность. Популярны и аксессуары для волос, яркий цвет носков, гольфы, галстуки, ремни, нашивки и значки. Подросткам нравится придавать разнообразие образам с помощью съемных воротничков и шейных платков.

- **Оверсайз**

Его уже можно назвать бессмертным трендом среди старшеклассников. Они предпочитают объемные худи, свитшоты, футболки и рубашки.

Все, что должны знать и помнить родители.

1. Ни в коем случае не стоит недооценивать роль одежды для подростка, которая заключается в том, чтобы показывать красивую фигуру, удивлять, быть любимой, яркой, не уступать своим сверстникам. Например, девочки с самого маленького возраста смотрят на одежду своих матерей, поэтому мы должны быть очень осторожны в своем выборе одежды, потому что мы подаем пример.
2. Мы должны начать учить подростков с самого раннего возраста, что одежда подбирается в соответствии с фигурой, ростом, цветом кожи, что не все идет всем.
3. Чтобы научить подростков не быть поработоченными брендами, важно показать, как одежда может подходить или, напротив, быть не к месту. Подросток должен понимать, что через одежду мы не показываем наш социальный статус.
4. Нужно показать, что для того, чтобы быть модным, нужны детали, а не скопление несовместимой одежды и аксессуаров только потому, что они современные. И порой проще создать простой, чистый образ, без лишних провокаций.
5. Учите подростка не ограничивать свою одежду повторением за любимыми художниками, блогерами и т. д.
6. И самое главное, не заставляйте подростков носить то, что им не нравится.



Спорт в жизни ребенка

Спорт, начиная от физкультуры и оздоровительных упражнений и до олимпийских видов, где на первые места выходит ежедневная неотъемлемая часть жизни любой страны.

- Спорт формирует характер и силу воли.
- Спорт ориентирует на успех, успешность.
- Спорт дисциплинирует и помогает в организации грамотного досуга.
- Спорт укрепляет здоровье – физическое, психическое, эмоциональное, нравственное.
- Спорт - достройте цепочку совместно с ребенком...

На что обращаем внимание, определяя место спорта в жизни своего ребенка?

Определяя место спорту в жизни своего ребенка, вам, дорогие родители необходимо:

- понимать, зачем нужен спорт вашему ребенку: планируете строить профессиональную карьеру или просто формировать здоровый образ жизни / мысли (например, избавиться от вредных привычек или привить новые; познакомиться с иными ценностными ориентирами; развить выносливость; сформировать хорошее телосложение, в том числе и похудеть и др.);
- учитывать особенности характера, темперамента своего чадо: если ваш ребенок необщительный, социально не адаптирован или недостаточно, не всегда ответственен или несколько хулиганист – предложите ему командные виды спорта или наоборот, спокойные, размеренные – рассмотрите индивидуальные виды спорта.

Какие виды спорта рассмотреть?

Список видов спорта на сегодня достаточный, включающий традиционные и нетрадиционные, командные и индивидуальные, подвижные и нет. Поэтому вы без проблем сможете выбрать то, что именно вам и нужно. Вот посмотрите: футбол, хоккей, скейт, ролики, сноуборд, фристайл, лыжи, велосипед, танцы, тренировки на турниках (StreetWorkout), гимнастика, баскетбол, волейбол, шахматы, шашки и многие другие.

Составьте совместно свой список, изучите каждый из видов спорта и выберите тот, который очень подходит вашему ребенку.

При выборе учтите все – какие спортивные кружки, секции предлагает ваша школа или близлежащее(ие) учреждения дополнительного образования, в том числе и спортивные школы.

Еще одна маленькая деталь, но существенная: практически каждый вид спорта влечет за собой приобретение инвентаря и одежды (формы). Не торопитесь сразу все покупать, возьмите на прокат, в аренду или рассмотрите возможность приобретения на сайтах, где делятся или обмениваются вещами и т.п.

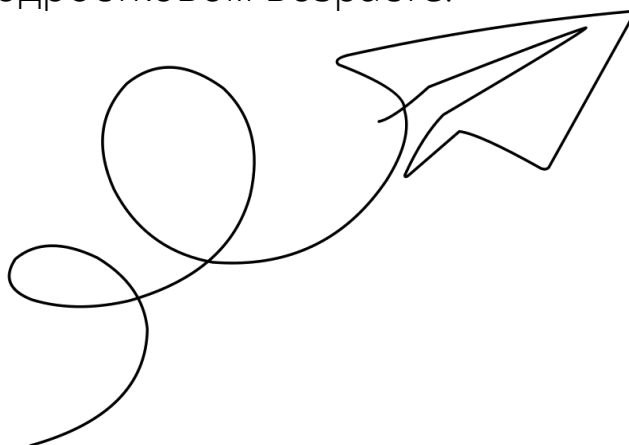


Почему бывают сбои?

При принятии решения заниматься тем или иным видом спорта могут быть и сбои – ребенку сложно, трудно, устает, не успевает, ухудшается самочувствие – наверное вы не учли рекомендации врача-педиатра, пренебрегли советами тренера при консультации, увеличили сильно сразу нагрузки, не грамотно распределили дни занятий и др.

Сбои бывают и по вине родителей: начинаете ругать за отсутствие успехов, побед, появление пропусков занятий, приводите в пример не выдающихся спортсменов, а ребят, с которыми или занимаются ваши дети или учатся вместе. Дорогие родители – если вы так поступаете, то остановитесь, переосмыслите «свое» поведение, найди то, что сможет замотивировать ребенка на успех, желание дальше заниматься спортом! Например, расскажите, что, занимаясь спортом, можно будет сдать нормы ГТО, а это поможет потом при поступлении дополнительными баллами!!!

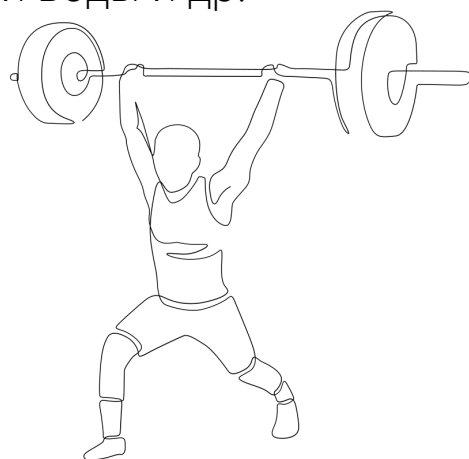
Уважаемые родители, не забудьте в погоне за спортом, правильным / здоровым образом жизни, что результат будет в том случае, если решение принято самим ребенком, без давления, назидания, насилия! Помните, что это жизнь вашего ребенка, и проживать он должен сам, с вашей поддержкой, а не проживать и / или реализовывать то, что не получилось у вас, в вашем подростковом возрасте!



Как прививать любовь к спорту?

Вот некоторые **рекомендации** вам, дорогие родители:

- Прививайте любовь к спорту в том или ином его виде своим собственным примером: сами систематически делаете зарядку, бегаете по утрам / вечерам, посещайте фитнес-зал, бассейн, т.е. ведите спортивный образ жизни!
- Сделайте традицией посещение спортивных мероприятий, посещение кинотеатров и других мероприятий, чтение книг и спортивной периодики и т.п. Например: посмотрите вместе с детьми русские фильмы про спорт: «Легенда №17», «Тренер», «Лед», «Матч», «Поддубный», «Движение вверх», «Чемпионы. Быстрее. Выше. Сильнее», «Первая перчатка», «Вратарь» и др.;
- Почитайте вместе с детьми книги «Дао шахмат. 200 принципов изменить вашу игру», авторы: Питер Курцдорфер, Екатерина Сереброва; «Вратарь республики», автор: Лев Кассиль; «Как я влиял на Севку», автор: Геомар Куликов;
- Используйте возможности гаджетов – установите ребенку или наоборот, пусть он вам и себе установит программки по подсчету пройденных шагов, количества сжигаемых калорий, выпитой воды и др.



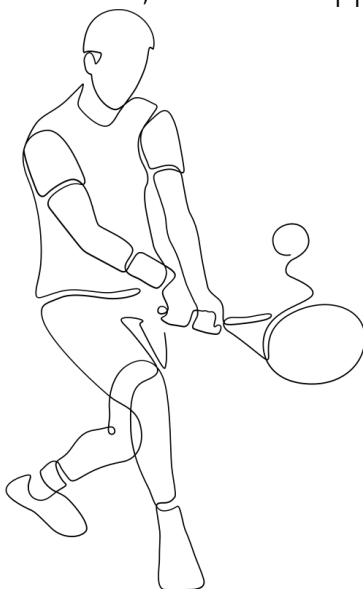
Хобби

Найти хобби - важная часть подростковой жизни. Это и возможность найти хорошую компанию, и шанс заложить основы будущей профессии и просто отвлечься от потребления не самой полезной информации в телефоне.

Подросток оспаривает все, что узнал ранее, пробует все, что отвергал или чего боялся прежде. К чему приведут пробы – вот главный вопрос. Меньше всего шансов получить негативный опыт у ребенка, который чем-то занят и находится в поле зрения взрослых, то есть имеет дополнительное занятие, помимо основной учебы. Это занятие должно быть добровольным, чтобы подросток не засматривался на слоняющихся без дела сверстников, а был поглощен процессом и получал от него удовольствие. Постарайтесь заинтересовать подростка, предложив ему интересные хобби.

Что дает подростку хобби:

- выход энергии;
- творческую самореализацию;
- опыт и навыки (в зависимости от занятия, это может быть профессиональный навык, жизненный, социальный или эмоциональный опыт и т. д.);
- возможность проводить свободное время с пользой;
- общество сверстников, объединенных полезным увлечением.



Какое хобби предложить ребенку?

1) Определите интересующие направления для ребенка.

Прежде чем вести ребенка на какую-либо секцию, важно правильно определить интересующие его направления. Для этого достаточно прямо спросить подростка, чем бы он хотел заняться в свободное время.

Если ребенок увлечен компьютерными играми, можно предложить ему курсы программирования компьютерных игр. Любители игр-стрелялок оценят страйкбол, «гонцику» понравится велоспорт или картинг.

2) Найдите интересные ресурсы про хобби.

Это могут быть форумы, каналы на YouTube, тематические паблики. Помогите ребёнку сориентироваться в обилии информации. Составьте совместно свой список, изучите все направления, которые интересны вашему ребенку и выберите те, который очень подходят вашему ребенку.

3) При выборе учитите всё.

Какие кружки, секции предлагает ваша школа или близлежащее(ие) учреждения дополнительного образования. Рассмотрите возможность посетить онлайн курсы.

4) Интересуйтесь успехами ребёнка каждый день.

Внимание родителей к хобби — лучшая мотивация для малышей. Ходите на его выставки, концерты, принимайте совместное участие в мастер-классах.

5) Не обесценивайте эмоции ребёнка по поводу хобби.

Если вы видите, что он очень болезненно воспринимает неудачи: «У Серёжи получается лучше, чем у меня!» — поддержите его, проявите внимание и сочувствие. Категорически нельзя показывать несерьёзное отношение к хобби ребёнка в его присутствии, особенно со смехом обсуждать это в компании других взрослых.

Проблема возрастного кризиса

В подростковый период возникает ряд важнейших личностных задач. Основные линии развития подростков связаны с прохождением личностных кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности.

Центральным и специфическим новообразованием в личности подростка является возникновение у него представления о том, что он уже не ребенок (чувство взрослости); действенная сторона этого представления проявляется в стремлении быть и считаться взрослым.

Для подросткового возраста характерны следующие особенности:

- половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения;
- изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости;
- смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;
- открытие и утверждение своего «Я», поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;
- познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;
- появление «чувства взрослости», желание подростка признания своей «взрослости». В этом возрасте подростки стремятся освободиться от эмоциональной зависимости от родителей.

Советы родителям подростков

- Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
- Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.
- Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
- Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
- Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унижите его самого.
- Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.
- Пригласите его (ее) подругу (друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем общается ваш ребенок.
- Расскажите им о себе, вашей истории первой любви – это поможет найти Вам взаимопонимание с ребенком.

Подсказки для родителей

- Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.
- Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.
- Правда и сочувствие рожают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.
- Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.
- Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

-
- Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведет к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.
 - Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.
 - Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».
 - Сохраняйте чувство юмора.



Дружба и любовь

в подростковом возрасте

Дружба и влюбленность — что у них общего?

- **Эмоциональное притяжение.** Нам приятно быть в одном пространстве, видеть другого, ценить время, проведенное вместе — будь то друг или возлюбленный.
- **Доверие.** Делиться своими мечтами, мыслями, планами, рассчитывать на ответное откровение — естественно и с друзьями, и с любимым человеком.
- **Уважение.** Дружба и любовь предполагает, что отношения построены на взаимном уважении.
- **Поддержка.** Мы рассчитываем на нее и ждем от друзей и любящих людей. И сами готовы ее оказать.

Чем влюбленность отличается от дружбы?

- **Общие цели.** Друзья делятся каждый своими планами, а вот влюбленные непременно вместе их строят и включают в них друг друга.
- **Время и внимание.** Стремление быть вместе каждую свободную минуту и дарить внимание друг другу, этого никогда не встретить даже в самой крепкой дружбе.
- **Позитивные иллюзии.** Влюбляясь, мы перестаем воспринимать реально своего избранника, его негативные качества будто исчезают. Если кто-то говорит о недостатках избранника, то это невыносимо слышать влюбленному.

Что делать родителям

Первая любовь ребенка — это, пожалуй, один из самых сложных этапов в ваших отношениях.

- 1. Установите границы.** Взаимное уважение границ — это основа человеческих отношений. Нет границ — не будет безопасности и развития. В первую очередь надо оговорить время возвращения домой. Для подростка ощущение контроля и опеки имеет значение не только практическое, но и психологическое: он чувствует стабильность своей жизни, ощущает прочность родительской позиции. Если предусмотрены последствия при нарушении, то они должны наступить. Да, он протестует, сопротивляется, угрожает не пойти в школу — сохраняйте твердость и спокойствие (пусть видимое), не кричите. Те самые ограничения, которые вы для него создаете, помогут ему уклониться от сомнительных действий, свалив все на вас: есть договоренность с предками приходить не позднее 22.00, не употреблять алкоголь и наркотики.
- 2. Быть рядом.** Это тоже про границы, когда вы поймете, что ваш ребенок влюблен, вам захочется услышать, увидеть, но остановитесь! В эту зону без приглашения не стоит врываться. Можете предложить ему поделиться с вами переживаниями, но оставьте выбор за ним. Уважайте его уже личную жизнь.
- 3. Предлагать помощь.** Когда он счастлив, он обойдется и без вас. Но вот если ребенок переживает безответную любовь или разрыв отношений, вы должны предоставить ему возможность вдоволь погоревать. Попробуйте мягко объяснить, что отказ во взаимности вовсе не означает, что с ним что-то не то: все люди разные, их чувства далеко не всегда совпадают.

Развитие стрессоустойчивости

Видимой причиной стресса у подростка может стать и серьезная неприятность, и незначительная обида. Чаще всего это проявляется в опасных ситуациях (причем опасность может быть как настоящей, так и мнимой), при проявлении насилия в любой форме. Собственно, для человека в любом возрасте подобные явления провоцируют стресс, но для подростка любая психическая травма болезненнее втрое.

В подростковом возрасте все чувства обостряются, нервы натягиваются, как струна, от малейшего дискомфорта готов сорваться, потому что очень трудно становится управлять эмоциями и собственным поведением. Любые конфликты, недопонимания становятся трагедией. Что же с этим делать?

Как формировать высокую стрессоустойчивость в детей и подростков (советы родителям)

1. Доверительное общение.

Больше разговаривайте, задавайте вопросы, не относитесь к сказанному свысока. Расскажите о себе, что вас радовало или, наоборот, пугало, когда вы были в его возрасте.

2. Говорите о чувствах.

Если вы испытываете раздражение, не думайте, что это остается незаметным. Дети достаточно точно умеют «читать» взрослых по мимике, жестам, голосовым интонациям. Учите подрастающее поколение собственным примером, проговаривайте свои эмоции. Например, во фразе «Я раздражаюсь, когда мне приходится повышать голос, чтобы ты меня услышал», есть правдивое чувство, а также причина, его вызвавшая. Но нет негатива относительно личности ребенка: «Ты меня раздражаешь».

3. Соотносите свои ожидания с желаниями и возможностями ребенка.

Сколько историй о том, что мама хотела быть певицей и поэтому дочь усердно занимается вокалом, или отец мечтал «вырастить мужика», а мальчик тем временем тайно мечтает танцевать. Каждый из этих примеров смешон только до того момента, пока это не касается нас самих.

«Помните, вы дали ребенку жизнь, но он не должен воплощать в ней ваши желания».

Роза не может стать ромашкой, а береза – сосной. Каждый человек обладает своими, присущими только ему склонностями и способностями. Пытаясь навязать их извне, вы рискуете вырастить несчастную, ничем не примечательную «серую мышь».

4. Делайте вместе «бесполезные» дела.

Как часто вы слышали о том, что время надо проводить с пользой? Однако для нашей психики очень полезными оказываются именно бесполезные дела. Например, катание с заснеженной горки, лепка из пластилина, неспешная прогулка по лесу, посещение аквапарка, игра в бадминтон, раскрашивание картинок. Вспомните свое детство, разве вы сейчас мысленно возвращаетесь в то время, когда зубрили уроки или часами играли на фортепиано? Конечно, нет.



Если вашему ребенку от 15 до 18 лет



Сексуальное образование

Секс — это не только сумма практических навыков. Вероятность того, что секс будет хорошим, выше, если знать и понимать некоторые вещи заранее, а многие из них лучше всего узнавать задолго до начала сексуальной жизни. Вот почему сексуальное воспитание детей и подростков — это благо, которое позволит им в свое время получать больше удовольствия и делать меньше опасных ошибок.

Многие считают, что половое воспитание детям не нужно, поскольку «Секс — естественное занятие. В свое время научатся сами», «Зачем возвращать детей преждевременными знаниями?». Они неправы. Половое воспитание нужно прежде всего для того, чтобы:

- знать, как устроено тело, почему возникают разные ощущения;
- уметь пользоваться контрацепцией, чтобы защитить себя от заболеваний, передающихся половым путем, и нежелательной беременности;
- понимать, чего ты хочешь и чего хочет партнер;
- говорить и слышать «нет» и «да»;
- знать, что делать в экстренных ситуациях: например, при угрозе насилия или в случае, когда оно уже совершено.

И самое главное: и ребенок, и подросток должны иметь возможность прийти к родителю с любыми вопросами и знать, что ни мама, ни папа не будут ругать его или стыдить. Даже если маленький ребенок «играет в секс» с соседской девочкой. Даже если третьеклассник услышал слово «минет» и хочет знать, как это происходит. Даже если 15-летняя девушка срочно собралась замуж. Одобрять все не обязательно, но и в неодобрении хорошо бы оставаться на стороне ребенка.

Выполнить свою родительскую роль в сексуальном воспитании можно, только если сам родитель убежден, что тело — хорошая штука и доставляет удовольствие; если он готов не идти на поводу у общественных представлений, принять, что мы не можем воспитать ориентацию и гендерную идентичность, не можем повлиять на сексуальные предпочтения или отказ от каких-то видов секса. Намного легче нарушить нормальное развитие, привить стыд в отношении тела — этого лучше постараться избежать.

Подростки 14-16 лет должны знать:

- биологические аспекты репродукции;
- о сексуальных отношениях, семейных парах, о разводе, разлуке, смерти;
- знать преимущества и недостатки методов планирования семьи и иметь представление о том, как выглядят средства контрацепции и как их использовать;
- знать о девиантном поведении, которое может быть направлено на них самих;
- уметь обсуждать спорные вопросы в паре; – знать основы брачного законодательства;
- знать службы, где они могут получить помощь, консультации.

Конечно, эти задачи сексуального воспитания могут и должны уточняться, дополняться. В образовании молодых людей должны быть сбалансированы положительные стороны совместной жизни и сексуальных отношений, а также риск и проблемы, связанные с ними. При этом нельзя допускать у подростков возникновения страха перед первым сексуальным опытом.

Как принять кризис подросткового возраста?

Подростковый возраст — это сложный период как для детей, так и для взрослых. Трудности появляются из-за остроты кризисного периода определенной возрастной ступени.

Подростковый кризис проходят абсолютно все без исключения, только начинается и заканчивается он у всех совершенно по-разному. У некоторых детей кризис может появиться уже в 10 лет, в то время как у другого — только в 13.

Как проявляется подростковый кризис

- Повышенное стремление к общению со сверстниками или детьми чуть старше. Многие родители наверняка замечали, что два подростка могут общаться хоть целую вечность, обсуждать свои насущные проблемы и переживания
- Стремление утвердить собственную автономию, самостоятельность и независимость. Отныне у него есть собственное решение, которое, по его мнению, является единственно правильным. Все это формирует в дальнейшем личность ребенка.

«Кризис независимости»

Подросток начинает вести себя независимо от родителей и прочего окружения. Именно поэтому он носит такое название. В большинстве случаев это своеволие, свое мнение обо всем происходящем, которое обесценивает взрослых и проявляется как отрицательное отношение к их условиям и требованиям.

Все это является типичным для кризиса независимости. Из жизни ребенка не получится так просто взять и вычеркнуть все симптомы кризиса. Помните о том, что они проявляются не постоянно, а периодически. Родителям не стоит их обострять.

Согласитесь: когда нам плохо, мы просим не беспокоить нас, особенно по пустякам, в то время как ребенок, чувствуя то же самое, но не умея управлять собственными эмоциями, может замкнуться или же, наоборот, начать срываться. С этим довольно трудно бороться. И не столь нужно, так как это своего рода крик души о помощи.

Родителям необходимо выслушивать все крики своего ребенка как можно спокойнее и не усугублять ситуацию нравоучениями. Такой подход значительно труднее, чем кажется на первый взгляд, поэтому стоит заранее набраться терпения.

Регулярные упреки в адрес ребенка, тем более применение физической силы, только усилит негодование подростка. А это, в свою очередь, толкает на совершение глупых, необдуманных поступков.

«Кризис зависимости»

Такой путь развития встречается все чаще. У подростка наблюдается чрезмерное послушание, а также зависимость от сильных и старших. Ребенок не хочет взрослеть и становиться независимым, боясь столкнуться с трудностями и принимать решения самостоятельно.

Многим на первый взгляд такое развитие событий покажется более легким, но это далеко не так. Дело в том, что подрастающий ребенок становится инфантильным, при этом его личность замедляется в развитии, он становится целиком и полностью зависим от родителя.

Протекание кризиса зависит исключительно от стиля воспитания и самих взрослых. После того как фазы развития сменяют друг друга, постепенно подростковый кризис пройдет.

Три базовых фазы подросткового кризиса:

- 1. Негативная, или предкризисная.** Самый ранний этап, который может проявлять первые признаки уже в 9-10 лет. Характеризуется началом перехода к новому типу взаимодействия с окружающими. Ребенок начинает отказываться от старой системы ценностей, ломает стереотипы, меняет отношение к себе и окружающим. Детские отношения с родителями больше его не устраивают, но ко взрослой системе взаимодействия он еще не готов. У ребенка появляются новые интересы, другие взгляды, начинает меняться окружение.
- 2. Непосредственно кризисная стадия.** Зачастую этот этап достигает пика в 13-15 лет. Проявляться может по-разному: от максимального протеста, конфликтности и раздражительности во всех жизненных сферах, до поэтапного перехода к новым ролям, отношениям и самовосприятию. Развиваются новые способы мышления, появляются другие возможности, интересы. Подросток отстаивает свое мнение и возможность самостоятельно принимать решения, отделяется от родительского влияния, контроля.
- 3. Позитивная, или посткризисная.** Считается завершающим этапом пубертатного кризиса. В этом периоде подросток уже формирует ценности и приоритеты, определяет вектор дальнейшего развития, интересов. Половое созревание практически окончено, место в социуме среди сверстников – определено. Подросток укрепляет ядро интересов и в дальнейшем продолжает его развивать.



По мере перехода от одной фазы кризиса к другой, нарастает и проявление реакций, которые можно разделить на **три крупных группы:**

1. Реакции эмансипации. Ребенок хочет самостоятельности, и эта реакция выражается в избегании контроля родителей, отрицании привычных ценностей, уходе к общению с ровесниками. Подросток демонстрирует независимость и самостоятельность, требует признавать его равенство и считаться с его мнением.
2. Реакции самоутверждения. Преимущественно выражается в общении со сверстниками и проявлении интереса к противоположному полу. В этот период друзья становятся главным авторитетом, появляется интерес к романтическим отношениям.
3. Реакции поиска новых интересов. В переходном возрасте интересы подростка распыляются на множество направлений: поиск себя, стремление к неизвестному и новизне, погружение в информативно-коммуникативные сферы. Подросток глубоко увлекается каким-либо интеллектуально-эстетическим направлением (музыкой, кино, философией и др.), ищет телесно-мануальные практики (занимается своим телом, повышает выносливость, силу), развивает лидерские качества (пытается занять достойную позицию среди сверстников), погружается в информационное поле (проводит много времени в Интернете, социальных сетях).

Точно сказать, сколько длится каждая фаза, нельзя. Во многом продолжительность этапов зависит не только от подростка, но и от правильной реакции родителей на проявления кризиса.

Рекомендации родителям по преодолению кризиса

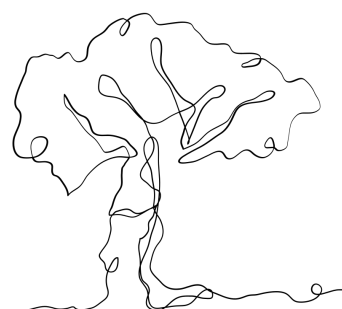
Несмотря на сложности в общении с родителями и активным желанием сепарироваться, в кризисный период подросток нуждается в правильной поддержке и защите со стороны взрослых. Родителям при этом необходимо отказаться от прежних форм контроля и дать необходимую ребенку долю свободы.

Каждый ребенок – уникален, и искать подход родителям придется самостоятельно. **Но несколько простых рекомендаций** помогут понять подростка и помочь ему преодолеть кризис:

- Ненавязчиво войти в окружение. Доброжелательный, спокойный подход поможет преодолеть непонимание и агрессию. Участие в жизненных ситуациях, общие интересы позволят ненавязчиво помогать ребенку решать проблемы по мере необходимости.
- Интересоваться увлечениями. Не лишним будет разделять интересы ребенка, обсуждать с ним его хобби, разговаривать о его мыслях и узнавать точку зрения на разные вопросы.
- Терпеливо относиться к эмоциональным перепадам. Бурная реакция не должна вызывать взрыв эмоций в ответ.
- Предоставлять свободу. Важно обеспечить ребенку свое пространство, при возможности – личную комнату. Следует сдерживать свое желание контролировать его действия, увлечения, эмоции.

В разговорах с подростком также следует придерживаться ряда правил:

- **Отказаться от нотаций.** Даже маленькие дети не любят нравоучения, а у подростка они вызовут только протест и агрессию. Уже через несколько минут его внимание переключится на что-то другое.
- **Не обвинять, не критиковать.** Любые замечания нужно выдвигать в экологичной форме, без обвинений, нравоучений и навязывания.
- **Обсуждать между делом.** Подростки не всегда готовы к серьезным разговорам с глазу на глаз. Повышенное внимание к проблемам ребенка заставит его думать, что в его самостоятельности сомневаются. Но осторожная беседа во время совместной деятельности принесет результаты.
- **Не повышать тон.** Спокойные разговоры более эффективны, чем крики и скандалы.
- **Хвалить.** Из-за неуверенности подростки очень нуждаются в похвале, одобрении.
- **Общаться с ребенком в мессенджерах, социальных сетях.** Дети много времени проводят в смартфонах, планшетах. Переписки в мессенджерах для них привычны. Общение в такой среде позволит вести разговоры в комфортном для ребенка русле.



Первые шаги в финансовой независимости подростка

Подростковый возраст — отличное время, чтобы научиться отвечать за личный бюджет. Подростки начинают получать карманные деньги от родителей или зарабатывают, выполняя работу по дому или подрабатывая в компаниях, поэтому неплохо им объяснить, как планировать бюджет.

Карманные деньги

Это основа для обучения финансовой грамотности. Чтобы ребенок научился обращаться с деньгами, он должен получать их регулярно (как зарплату). Карманные деньги не должны быть средством манипулирования: «придешь поздно — денег не получишь», или «выучи уроки — дам тебе больше денег». Также не стоит ругать за неоправданные, по вашему мнению, траты. Ребенок может истратить все деньги на развлечения, а потом сидеть дома весь месяц из-за отсутствия финансов. Но как раз такие ситуации послужат ему уроком, он будет учиться тратить деньги разумно.

У ребенка есть траты, без которых нельзя обойтись, — обеды, проездной, мобильная связь. Не стоит сразу же взваливать на ребенка ответственность за это. Иначе вы можете поставить себя в неудобное положение: например, ребенок потратил карманные деньги, и теперь не обедает в школе. Что сделает родитель? Даст денег на обеды, но в этом случае ребенок и в следующий месяц может все потратить («мама все равно даст еще денег!»).

На первом этапе лучше регулярные траты взять на себя, а ребенку выдавать карманные деньги, которые он будет тратить по своему усмотрению. При этом вы договариваетесь, что развлечения, сладости он будет оплачивать сам и больше денег на это не получит. Договоритесь с ребенком о правилах заранее и не забывайте их соблюдать.

Подать хороший пример

Советы для родителей, как стать примером для подражания в финансовом вопросе.

- Если для вас привычно планировать доходы и расходы и откладывать средства, ваш ребенок, скорее всего, именно от вас узнает о таких возможностях.
- Если в прошлом у вас были финансовые проблемы, полезно поговорить об этом с вашим ребенком, чтобы он понял, как избежать ошибок.
- Отличный способ мотивации и воспитания подростка в отношении денег — вовлекать его в финансовые решения семьи, например, в выбор лучших условий страхования автомобилей или отпуска.

Ниже — еще **несколько советов** по планированию детского бюджета.

Планирование бюджета

Бюджет — это оценка будущих доходов и трат. Хороший бюджет основывается на реалистичных прогнозах. Подросток может начать с определения того, сколько он получает (карманные деньги, частичная занятость и прочее). Это нужно записать, потом отметить необходимые траты, например, на канцелярские принадлежности для школы (если ребенок уже самостоятельно несет какие-то расходы, то можно расширить зону ответственности, если нет — лучше начать с какой-то одной статьи трат), развлечения. Если после этих расходов останутся деньги, их можно отложить на то, что очень хочется себе позволить (видеоигры или музыка).

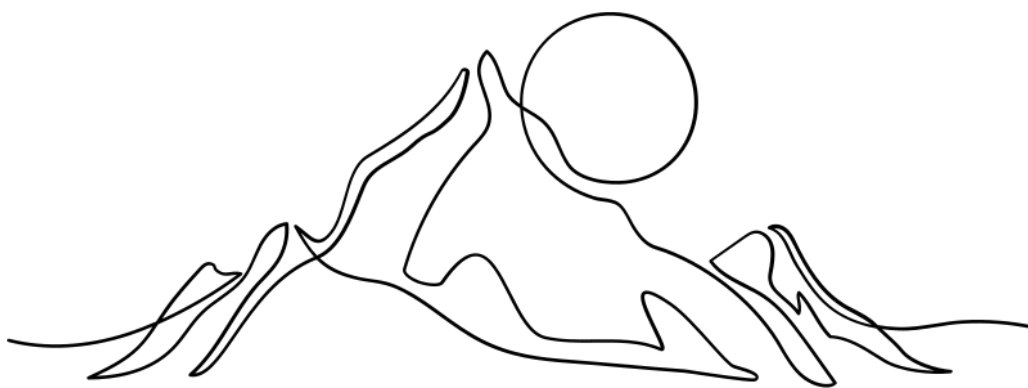
Сбережения

Откладывая свободные деньги, подросток сможет в будущем позволить себе купить необходимые или желанные вещи. Во многих банках подросткам предлагаются простые сберегательные счета, но стоит изучить ситуацию и выбрать оптимальные условия. Можно настроить регулярные платежи на сберегательный счет, и тогда откладывать деньги на будущее станет проще.

Объясните ребенку, что откладывать надо не в конце месяца, а в самом начале, иначе можно не заметить, как потратились все деньги.

Неполная занятость

Если ребенку не хватает карманных денег, предложите ему поработать (работодателем можете стать и вы). Работа на неполный день — отличный способ получить новый опыт, завести новых друзей и обрести финансовую независимость. В законодательстве указано, в каком возрасте подростки могут начать трудиться (в России это 14 лет), сколько часов в неделю им разрешено работать. Такая работа не должна мешать учебе, особенно во время экзаменов.



Как научить ребенка не тратиться на мелочи

- **Метод записной книжки**

Записывайте каждую свою трату. Это поможет вам увидеть необязательные расходы и посчитать деньги, потраченные зря.

- **Метод некупленных товаров**

В следующий раз, когда сильно захочется приобрести новые кроссовки или очередной модный аксессуар, отложите покупку на пару дней. Эмоции улягутся, и вы сможете принять взвешенное решение.

- **Метод 1/10**

Посчитайте, сколько денег в месяц дают вам. Постарайтесь сразу отложить не менее 10% от этой суммы, чтобы они не превратились в лишние шоколадки.

- **Метод рабочего времени**

Вы когда-нибудь зарабатывали деньги сами? Представьте, сколько времени придется работать, чтобы купить, например, еще один свитшот. Такая мысль делает трату менее приятной.

- **Метод четырех конвертов**

Действует, если вам дают карманные деньги на месяц вперед. Возьмите четыре конверта, рассортируйте деньги на четыре недели. К концу недели конверты не должны пустеть. Кладите остаток в общую копилку.

- **Пользуйтесь мобильным банком**

Заведите банковскую карточку и расплачивайтесь ей. Банковские приложения позволяют следить за расходами и планировать траты в личном кабинете.