



Ленинградское областное государственное  
бюджетное учреждение  
«Тихвинский комплексный центр социального  
обслуживания населения»



**АЗБУКА ДЛЯ МОЛОДОЙ МАМЫ  
в рамках психологической программы  
«Счастливая Я вместе с ребенком».**

***О пустяках,  
с которых начинаются  
самые важные вещи...***



**город Тихвин, 2022 год**

*Чтобы написать хорошую книгу нужно только взять перо, обмакнуть его в чернила, и выложить душу на бумагу.*

*Я рада, что Вы держите это пособие в руках!*

*Здесь собраны самые актуальные темы развития ребенка: это первые привычки, знакомство с окружающими людьми, первые дни в детский сад, страхи, причины детской злости и непоседливости. Все темы написаны легким и понятным языком, даны четкие рекомендации, описаны эффективные техники без заумных слов и терминологии.*

*Хотим, чтобы эта книга приоткрыла для Вас занавесу детской психики и помогла решить многие проблемы.*

*Не стесняйся, пользуйся текстовыделителями, карандашом, подчеркивай нужное и полезное!*

**Тяжелую болезнь вначале ЛЕГКО вылечить,  
но ТРУДНО распознать.  
Когда же она усилилась, ее ЛЕГКО  
распознать,  
но уже ТРУДНО вылечить...  
так говорил  
великий Макиавелли.**



**Автор-составитель:**

**Фомина Ольга Николаевна** - педагог-психолог Ленинградского областного государственного бюджетного учреждения «Тихвинский комплексный Центр социального обслуживания населения».

## *Что вы найдете в этой АЗБУКЕ?*

- ➔ **Нормы развития деток до года.**
- ➔ **К 2-м годам – ключевые навыки и актуальные проблемы .**
- ➔ **Кризис 3-х лет.**
- ➔ **Адаптация к детскому саду.**
- ➔ **Кусачие детки.**
- ➔ **Одеваемся сами.**
- ➔ **Как рассказать ребенку о смерти?**
- ➔ **Зачем ребенку игрушка?**
- ➔ **Ребенок ругается матом.**
- ➔ **А как же папа? Типажи отцов, «ленивые» игры.**
- ➔ **Отчим: как поладить с чужим ребенком?**
- ➔ **Комплекс Электры.**
- ➔ **Куда уходит мама?**
- ➔ **Денежные игры.**
- ➔ **Истерики в магазинах.**
- ➔ **Копилка для ребенка.**
- ➔ **Как предотвратить приступ истерики.**
- ➔ **Как преодолеть капризы?**
- ➔ **Не хочет ходить в сад.**
- ➔ **Воспитание в ребенка дисциплины.**
- ➔ **Наказания и поощрения.**
- ➔ **Методика «Дневник побед» для родителей.**
- ➔ **Ведущая рука.**
- ➔ **Мой ребёнок заикается.**
- ➔ **Детские страхи.**
- ➔ **Боюсь спать один.**
- ➔ **Агрессивность: почему он злится?**
- ➔ **Гиперактивность - как уговорить непоседу?**
- ➔ **Готовность к школе.**
- ➔ **Лайфхаки для мам «учимся читать!»**
- ➔ **Полезные и простые игры для развития эмоциональной сферы, снятия психоэмоционального напряжения у ребенка.**

## НОРМЫ РАЗВИТИЯ ДЕТОК ДО ГОДА

Расскажу Вам о нормах развития, которые существуют в физическом, интеллектуальном, коммуникативном и эмоциональном развитии.

Данные являются среднестатистическими, но стоит учитывать индивидуальность каждого ребенка.

7-8 месяцев:

- ✓ Откликается на имя
- ✓ Звукоподражание, сочетания слогов: «дай-дай-дай»
- ✓ Повтор за взрослыми, подражание поведению и звукам (махание, качание головой)
- ✓ Интерес к отражению в зеркале
- ✓ Интерес к телевизору, наблюдение за героями
- ✓ Понимание слова «Нет», «Нельзя»
- ✓ Вычленяет родных среди чужих людей
- ✓ Интерес к живым существам
- ✓ Свободное ползание
- ✓ Ровно сидит, наклоны в разные стороны

9 месяцев:

- ✓ Понимание простых команд: «Иди сюда», «Не трогай» и т.д.
- ✓ Объясняется с помощью звуков
- ✓ Если не хочет что-то делать, прячет руки
- ✓ Попытки забраться на мебель
- ✓ Первые шаги, держится за окружающие предметы
- ✓ Ровно стоит, может держаться за окружающие предметы
- ✓ Играет с игрушками (катание машинки, перебирание мелких предметов)

10 месяцев

- ✓ Знает, как зовут самых близких людей
- ✓ Может показать на картинках животных или игрушки
- ✓ Манипуляции с пирамидкой
- ✓ Развивает мелкую моторику, может контролировать осязание мелких предметов
- ✓ Берет и отдает предметы взрослому по его просьбе
- ✓ Для привлечения внимания может трогать и дергать за одежду взрослых
- ✓ Ходьба при поддержке взрослых

11 месяцев

- ✓ Сидение, вставание, наклоны, ходьба
- ✓ Первые простые слова
- ✓ Ориентация в пространстве квартиры
- ✓ Понимает части своего лица и может показать свой нос, рот, глаз

- ✓ Игры и манипуляции с книжками
- ✓ Игры с кубиками, строительство башни
- ✓ Манипуляции с несколькими игрушками
- ✓ Собираение игрушек в одно место, например, в коробку или мешок

12 месяцев

- ✓ Уверенно ходит
- ✓ Может показывать на предмет с помощью указательного пальца
- ✓ Выполняет пробы взрослого (встать, залезть, нажать, потрогать, принести)
- ✓ Расширяется словарный запас, называет окружающие предметы словами
- ✓ Может самостоятельно играть с игрушками

### **КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СФОРМИРОВАНЫ К 2- М ГОДАМ:**

*Отмечайте крестиком сформированные навыки*

- ✚ Разговор предложениями из 2-3 слов.
- ✚ Повтор за взрослыми новых слов.
- ✚ Ответ на просьбы взрослых.
- ✚ Использование мяча в игре.
- ✚ Пользование горшком.
- ✚ Строительство из конструктора башни.
- ✚ Рисовать круги или линии.
- ✚ Прыгать с лестницы, перепрыгивать лужи.
- ✚ Умение обращаться с выключателями дома.
- ✚ Усвоение норм поведения.
- ✚ Описательная и ситуативная речь (Вопросы о названии предметов)

### **СОСАНИЕ СОСКИ В 2 ГОДА**

Стоит понимать, что желание сосать соску - это необходимая часть раннего детства ребенка. Сосание окружающих предметов – это тоска по материнскому вскармливанию, часть инстинкта, с которым мы рождаемся.

При переводе ребенка на бутылочку, стоит заметить, с какой скоростью ребенок сосет во время принятия пищи. Если этот процесс занимают у него меньше 10 минут - то, скорее всего ребенок будет искать иной объект для посасывания. Хочется обратить внимание мам на то, что сосание может стать вам нужным знаком в моменты, когда ребенок устал, волнуется или стесняется.

**Почему стоит разрешать сосать соску?** Соска - это специальный помощник для решения этой проблемы. Она имеет специальную форму, изготовлена из мягко материала, чистая (при должном уходе) и не вредит ребенку.

**Как же отучить ребенка от соски?** Во-первых, этот процесс произойдет у ребенка сам по себе. С течением времени ребенок научится контролировать свои

эмоции и откажется от соски самостоятельно. Чтобы этот процесс ускорить, родители должны больше разговаривать с малышом, рассказывать ему об эмоциях, играть в мимические игры, учиться выражать свой гнев и радость.

## СОСЁМ ДНЁМ И НОЧЬЮ.

Сосание губ или пальца – это патологическая привычка, которая зачастую приобретает произвольный и болезненный характер. Обычно такая привычка возникает у детей неторопливых, медлительных, «копуш». Обычно ребенок начинает сосать губу или палец, когда у него появляется чувство беспокойства. Сосание может продолжаться во сне.

**Основная причина** - неудовлетворенность инстинкта сосания.

**Как это объяснить?** Это может быть связано с отсутствием грудного вскармливания, ранним переходом к вскармливанию из бутылочки с широким отверстием в соске, в результате чего ребенок быстро поглощает пищу и не успевает «насосаться» столько, сколько ему хочется.

**Другие причины:**

- отсутствие ласки, теплого отношения;
- ранние выходы матери на работу;
- передача малыша на воспитание родственникам;
- конфликты родителей;
- нечуткое отношение к детям;
- предоставление их самим себе; частые болезни ребенка, его ослабленность.

Все эти причины могут сказываться на эмоциональном состоянии малыша. Сосание губы или пальца в этом случае становится своеобразным знаком о том, что ребенок находится в состоянии беспокойства, подавленности или не может заснуть. Забываясь в сосании, ребенок как бы отключается от жизненных трудностей, уходит в себя.

**Что следует делать?** Чтобы избавиться от этой привычки, следует оценить характер взаимоотношений между ребенком и родителями. Установление доверительного контакта, поддержание веры детей в себя, создание через похвалу и одобрение заинтересованности в том, чтобы научиться контролировать свои чувства и желания – это основные методы, благодаря которым можно помочь малышу.

## ЭНУРЕЗ

**Энурез**, или недержание мочи у детей, - одна из самых распространенных причин тревоги у родителей.

**Кто страдает?** Основная аудитория – это дети, у которых не сформированы навыки самостоятельного контроля за опорожнением мочевого пузыря.

Основные причины, приводящие к развитию энуреза:

- общая задержка физического развития;
- наследственность;
- недостаточная или неправильная практика воспитания у детей навыков опрятности.

Приучить ребенка к опрятности невозможно, если родители относятся к этому без должного внимания или, наоборот, проявляют чрезмерную жесткость и даже наказывают ребенка за «провинность».

**Основные черты таких детей.** Дети, страдающие энурезом, как правило, не уверены в себе, стеснительны, замкнуты, ранимы, а в некоторых случаях раздражительны, вспыльчивы.

### Как помочь ребенку с энурезом?

Родителям следует сохранять терпимость, спокойствие, с пониманием относиться к проблемам ребенка, избегать грубости и наказания, которые только усилят у него тревогу, чувство вины, раздражительность. Важно внушать ребенку веру в себя, в собственные силы и в успех лечения. После эпизодов энуреза нужно регулярно менять белье и одежду.

**Бытовая помощь.** Ограничения в приеме острых блюд, искусственных ароматизаторов, отказаться от фруктов и овощей, содержащих большое количество воды, не принимать жидкость в вечерние часы. Важно избегать переохлаждений, утомления ребенка, сильных волнений и эмоций перед сном. Прежде чем лечь в постель, он должен сходить в туалет. Если сон у ребенка очень глубокий, то рекомендуется несколько раз переверачивать его во сне.

**Медицина поможет справиться с этим недугом.** Существуют специальные упражнения по тренировке акта мочеиспускания, методика ночных пробуждений по расписанию, медикаментозное лечение по назначению врача, фито-, физио-, рефлексо-, психотерапия.

## КРИЗИС 3-Х ЛЕТ

К трем годам появляются личные действия и сознание «я сам» - центральное новообразование этого периода. Кризис 3 лет – граница между ранним и дошкольным детством – это разрушение, пересмотр старой системы социальных отношений, кризис выделения своего «я».

### Как определить?

- Изменение позиции ребенка.
- Возрастание его самостоятельности и активности.

### Признаки кризиса:

**Негативизм** - отрицательные реакции на просьбы и требования взрослого человека: «это я не хочу», «это я не буду делать»

**Упрямство** – нежелание отходить от своего первоначального требования, от своего желания, даже если уже и потерял к нему интерес.

**Строптивость** - отрицание всего образа, уклада жизни, созданного ранее. «Не буду чистить зубы, умываться, одеваться, держать за руку взрослых».

**Своеволие** – желание делать все самостоятельно, даже если задача ему не по силам.

**Протест-бунт** - против всех правил, норм, рамок, прежних отношений, которые установлены в семье.

**Обесценивание** - то, что раньше для ребенка имело огромную ценность, в один момент теряется.

**Деспотизм** - власть над членами семьи и окружающими людьми. Ребенок от всех требует выполнения своих требований и желаний.

## **КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СФОРМИРОВАНЫ К 3- М ГОДАМ:**

***Отмечайте крестиком сформированные навыки:***

- ✚ Знание своего ФИО.
- ✚ Знание по именам родителей.
- ✚ Указание своего пола.
- ✚ Освоение навыков ухода за собой (мыть руки, одеваться/раздеваться частично).
- ✚ Рисование основных геометрических фигур.
- ✚ Правила личной гигиены (сходить в туалет и помыть руки).
- ✚ Общаться и играть с другими детьми, делиться своими игрушками.
- ✚ Пользование кухонными принадлежностями.

## **МАМА И ПАПА В ПОМОЩЬ МАЛЫШУ.**

Семья, первый социальный институт ребенка на его пути, а родители - его первые учителя, которые обучают навыкам общения с реальным миром. Семья оказывает огромное влияние на то, что он будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Малыш всему учится через общение со взрослыми. Ранний опыт общения ребенка создает направленность, которая ведет к развитию речи, учению слушать и думать.

С 3-х лет у ребенка начинает складываться эмоциональное отношение к жизни, людям и наличие или отсутствие стимулов к интеллектуальному развитию оставляют неизгладимый отпечаток на всем дальнейшем поведении и образе мыслей человека.

### **Чем могут помочь родители в развитии речи малыша?**

Речь ребенка успешнее всего развивается в атмосфере спокойствия, безопасности и любви, когда взрослые слушают его, общаются с ним, читают и т.д. Ваша речь для ребенка является образцом речи, поскольку дети учатся речевому общению, подражая вам, слушая вас, наблюдая за вами. Ребенок постоянно изучает то, что он наблюдает, и понимает гораздо больше, чем может



сказать. Вам принадлежит исключительная активная роль в обучении малыша умению думать и говорить.

### **Чем могут помочь родители в развитии эмоций и чувств ребенка?**

1. Нужно обеспечить ребенку широкие возможности для использования всех пяти органов чувств: видеть, слышать, трогать руками, пробовать на вкус, чувствовать различные элементы окружающего мира.

2. Следует уделять ребенку больше времени, так как в раннем детстве влияние семьи на речевое и умственное развитие, приобщение ребенка к жизни общества является решающим. Именно в эти годы закладываются основы уверенности в себе и успешного общения вне дома.

3. По возможности нужно присоединяться к ребенку, когда он смотрит телевизор, и стараться узнать, что его интересует, обсуждать увиденное.

4. У каждого ребенка свой темперамент, свои потребности, интересы симпатии и антипатии. Очень важно уважать его неповторимость.

5. Старайтесь, чтобы ребенок не чувствовал недостатка в любви и разнообразии впечатлений.

## **АДАПТАЦИЯ В ДЕТСКОМ САДУ: ИГРЫ С РОДИТЕЛЯМИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ в 2-4 ГОДА.**

### **1. Прощание с утра.**

Игра «Семейный ритуал» - в основе может стать любое действие, движение, присказка или фраза, которую родители вместе с ребенком должны придумать и отработать дома.

Пример:

1) «Время объятий» – Предложите ребенку по приходу в детский сад ввести минутку объятий (можно подкрепить это звонком будильника) после которой вы уходите на работу и не поддаетесь на его провокационные истерики.

2) «Носик к носику» - Предложите ребенку в знак прощания поиграть «носик об носик» с вами, при этом сопровождая каким-либо коротким стишком.

3) «Мужское пожатие». Этот вариант подойдет, если мальчика в детский сад провожает отец. Мужским рукопожатием папа может вселить в сына уверенность, мужество и взрослость.

Игра «5 минут» - в случае тяжелого расставания с ребенком вы можете обозначить временные рамки прощания: «Я побуду еще 5 минут, а потом уйду». Существует правило: для успешного расставания родителю следует проявить четкость и твердость: по прошествии 5-ти минут Вы должны встать и уходить. Это сформирует у ребенка чувство заботы и любви и в тоже время научит его считаться с требованиями и соблюдать границы.

### **2. Успешная адаптация**

Игра «Фотоальбом семьи» - в случае тяжелой адаптации вы можете давать ребенку в детский сад небольшой фотоальбом с фотографиями вас и вашей семьи. В этом случае малыш может в любой момент пролистнуть альбом, увидеть вас и успокоиться. Также вы можете иметь подобный фотоальбом дома со снимками малыша в детском саду. В этом случае ребенок вместе с вами может пролистывать и обсуждать снимки, что укрепит его связь с детским садом. Этот вариант будет актуален в случае затяжных простуд или каникул.

Игра «Новый плюшевый друг». Собираясь в детский сад, скажите ребенку, что в группе его ждёт игрушечный друг (который наверняка ему понравился при посещении группы), который ждет, скучает и не может начать играть, пока ребенок не придет. Забирая ребенка вечером, не забудьте попрощаться с игрушкой и пообещать прийти завтра.

### **3. В ожидании мамы.**

Очень часто дети устраивают истерики в середине дня или во время тихого часа, просясь к родителям. В этом случае вы можете предложить ему:

Игра «Миссия: спасти маму». Собираясь в детский сад, возьмите старый ключ и отдайте ребенку со словами: «Этот ключ я даю тебе на сохранение. Без него я не смогу вечером попасть домой. Охраняй его весь день, а вечером я за ним обязательно приеду». Это даст ребенку чувство спокойствия и нужности. Этот ключ можете выдавать ему каждое утро, что в последствие может стать вашим ритуалом, гарантирующим безопасность малышу.

Игра «Секретное послание». С утра на листочке бумаги напишите время, когда планируете забрать ребенка из детского сада и объяснить ему, что именно в это время вы за ним придете. Положите послание в карман, и ребенок сможет доставать его в любое время. Это приём поможет воспитателям, а также научит ребенка разбираться во времени и сверяться с электронными часами.

## **«КУСАЧИЕ ДЕТКИ»**

Многие родители сталкиваются с таким агрессивным действием ребенка как кусание и шипание. Обычно период кусания начинается, когда ребёнку исполняется два года, а особенно ярко проявляется в период кризиса трех лет.

**Кусание** в возрасте младше 3 лет - это вполне нормальное явление. Конечно, молча наблюдать за тем, как ребенок кусается нельзя. Обычно твердо сказанное «Нет» и строгое выражение лица помогают отбить у детей желание кусаться.

**В возрасте 2 лет** дети могут укусить взрослого или других детей из-за желания контролировать действия другого человека, либо из-за возникшего чувства раздражения. Для того, чтобы отучить ребенка 2 лет кусаться, ему необходимо дать понять, что такое поведение недопустимо. Двухлетним детям также сложно выразить свои чувства словами, Из-за нехватки языковых навыков, кусанием дети выражают свои чувства, дают выход накопившемуся эмоциям. Необходимо учить ребенка выражать свои мысли, чувства, желания. Будьте внимательны к ребенку.

**В возрасте 3 лет** дети начинают кусаться, когда чувствуют свою слабость, беспомощность либо, когда просто напуганы. Ребёнок может укусить другого ребенка в драке, либо в момент, когда думают, что их кто-то может обидеть.

### **Причины:**

1. Семейная обстановка
2. Адаптация к детскому саду.
3. Проявление обиды и злости.

4. Выражение протеста на запреты.
5. Реакция на злость у взрослых (наблюдение за ссорой).
6. Невозможность выразить эмоции.
7. Непринятие в группе сверстников.
8. Ревность.
9. Переизбыток эмоций.
10. Невозможность высказать эмоции словами из-за неразвитой речи.
11. Манипуляция.

### **Когда кусание свидетельствует о серьезных проблемах в эмоционально-поведенческой сфере ребенка?**

- Если ребёнок кусается часто, не смотря на попытки взрослых пресечь недопустимое поведение.
- Если дети кусаются после 3 лет.
- Если ребенок кусается сильно, ранит при этом других детей и взрослых.
- Если ребёнок кусается не из-за желания отнять игрушку или защитить себя в драке, а из-за проявления агрессии и злости.

### **Рекомендации педагогу:**

1. НЕ ругать ребенка за кусание, не наказывать.
2. Если заметили, что ребенок начинает нервничать. Злиться, переживать – отвлечь его внимание на какую-нибудь игру.
3. Давать непосредственные поручения «кусачему» ребенку и хвалить его за выполнение.
4. Минимизировать действенность укусов.

### **В случае повторного кусания:**

5. Обучать выражению своих эмоций словами «Мне больно. Не делай так больше».
6. Не разрешать укушенному давать сдачу (это приведет к закреплению поведения как защитного).
7. Наладить контакт с укушенным (жалеть, гладить по руке, голове).

### **Полезные приёмы:**

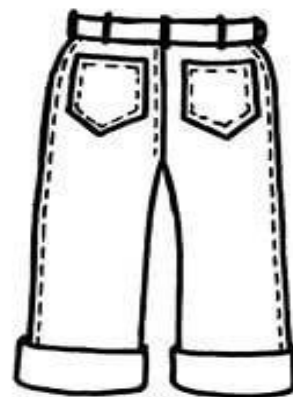
1. Режимные обнимания внутри коллектива (снятие напряжения; выражение эмоций; телесный контакт; развитие крупной моторики; гармонизация межличностных отношений).
2. Перенос агрессии на конкретный предмет (бить подушку, рвать бумагу).
3. Отсыл к любимым героям (Напр.: «Машенька не кусает Медведя, потому что знает, что ему будет больно»).
4. Создание пространства игры для формирования навыка отказа словами.

## ОДЕВАЕМСЯ САМИ

*Существуют ли нормы для возраста, когда ребенок сам начинает одеваться в садик?*

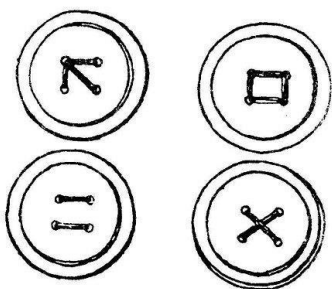
**Для 3-х лет ребёнку свойственно:**

- 1) Обувать обувь;
- 2) Снимать майку или свитер;
- 3) Надевать штанишки или юбку;
- 4) Надевать носки;
- 5) Расстегивать молнию на куртке.



**Для 4-х лет характерны навыки:**

свитер



- 1) Надевать или майку;
- 2) Застёгивать и расстегивать пуговицы;
- 3) раздеваться полностью;
- 4) Застегивать кнопки;
- 5) Одеваться полностью при косвенной помощи взрослого.

**Рекомендации:**

1. Предложить ребенку самому расстегивать пуговицы или молнию;
2. Попробовать ребенку самому надеть носок (можно выбрать размером побольше);
3. Предложить снять штанишки на резинке и одеть их самостоятельно;
4. При одевании футболки тоже выбирать свободный край;
5. Не спешите по утрам, дайте ребенку самостоятельно осмыслить алгоритм одевания;
6. Отдать вещь папы или старшего брата, с помощью которой он будет тренироваться дома;
7. Предложить одевать и обувать большую игрушку.



## КОРОТКО О ГРУСТНОМ

**Как рассказать ребенку о Смерти?**

*Что делать, если в семье ушел из жизни домашний любимец?*

Рано или поздно ребенок начинает задаваться вопросом о смерти, что это такое, все ли умираю.

**Ваша реакция:** отрицание, игнорирование.



## **Рекомендации:**

- 1) Не стоит оставлять ребенка наедине с непониманием – это приводит к формированию неверных представлений ребенка о закономерностях жизни.
- 2) Обсудить с ребенком его мысли, сны, переживания.
- 3) Попробуйте отвлечь малыша.

Родители должны проводить больше времени со своим ребенком. Найдите для детей новые интересные занятия. Увлекающее хобби — это способ, как пережить смерть домашнего питомца менее травматично.

4) Одно из главных условий – говорить о животном почтительно и с любовью. Дайте ребенку понять, что боль от утраты уйдет, а счастливые воспоминания о проведенном вместе времени останутся навсегда.

5) Когда настанет подходящее время, можно подумать о том, чтобы завести другое животное – не в качестве замены предыдущего, а в качестве нового друга в кругу семьи.



## **ЗАЧЕМ НУЖНА ИГРУШКА?**

*Чем полезна игра для дошкольника?*

Игра - как ведущая деятельность в дошкольном возрасте.

### **Основные преимущества игры:**

Игра - помогает ребенку узнать о себе и своем окружении.

Игра - помогает развитию восприятия, физической силы, подвижности и координации движений.

Игра - помогает принять на себя новые социальные роли и проиграть отношения друг с другом с разных позиций.

Игра - развивает познавательный интерес, а также способствует развитию социальных и коммуникативных навыков.

Игра - отличный инструмент для развития воображения и творчества.

Игра - помогает выстроить систему ценностей, самооценку и самоконтроль ребенка.

Игра - развивает необходимые навыки для жизни в обществе – умение договариваться, способность делиться, работать в команде.

Игра - развивает усидчивость и концентрацию внимания. Игра стимулирует мыслить и решать сложные задачи.

## **Типология игр:**

### **Манипулятивные игры**

**(от 3 лет)**

Польза: решение проблем, манипулирование, исследование и приобретение контроля над детальностью.

Развитие: мелкая и общая моторика.

Самые простые игрушки позволяют исследовать пространство, комбинировать и



переделывать разные контуры для создания новых форм, изучая цвета и фактуру материалов.

Пример игрушек: конструкторы, пирамидки и т.д.

### **Подвижные физические игры.**

Польза: развитие физической силы, выносливости, укрепление здоровья.

Данные игры позволяют ребенку развивать свое тело, ощущать контроль за действиями, координировать свои движения.

Пример: физкультминутки, кувырки, прыжки.

### **Ролевые и сюжетные игры (с 4-5 лет).**

Польза: развитие самоконтроля, развитие коммуникативных навыков, придерживание четкой сюжетной линии, принятие новых социальных ролей.

Игры этого вида закладывают основную базу в развитие социального взаимодействия ребенка. На основе этой игры можно также диагностировать семейную ситуацию и уже усвоенные стереотипы поведения. Также в игре можно определить степень тревожности или агрессивности у участников.

Пример: игры «Мама и дочка», «Парикмахерская», «Магазин».

### **Игры с правилами (настольные или карточные) (с 6 лет).**

Польза: развитие самоконтроля, выполнение последовательности действий, развитие умения проигрывать и выигрывать.

Этот вид игры характерен для старших дошкольников при игре со сверстниками, либо для дошкольников более младшего возраста в паре с родителем.

Пример: игры с кубиками и фишками, карты, фанты.

### **Игрушка – особенности выбора.**

*Главный принцип: «дорого – не значит лучше».*

Покупая игрушку, обращайтесь внимание на:

- Безопасность изделия (без острых углов, мелких сыпучих деталей, вредных химикатов);
- Канцтовары для творчества (бумага, краски, пластилин);
- Большие игрушки (помогают развивать общую моторику, в то время как маленькие игрушки даются с трудом для малыша из-за неразвитой мелкой моторики);
- Мягкие, приятные на ощупь, прочные и простые в использовании;
- Игрушки, способствующие общей деятельности между ребенком и взрослым;
- Игрушки в рамках интересов ребенка.

## «\*\*\*» ИЛИ РЕБЕНОК РУГАЕТСЯ МАТОМ.

Родители, не стоит пугаться! В возрасте 3-4 года каждый ребенок проходит этот этап. Ваши малыши уже достаточно сообразительны и понимают, что эти слова неприличны. И чем сильнее и ярче вы выражаете свою реакцию, тем больше восторга появляется у ребенка, который в этом возрасте «тестирует» родителей на эмоциональную прочность.

### Рекомендации:

1. Откажитесь от возмущений и ругани - это только будет подстегивать ребенка.

2. Не бейте ребенка по губам или лицу - это может вызвать страх, непонимание и обиду на вас, как на родителей.

3. Выбирайте спокойную и строгую речь, объясните ребёнку что вам и окружающим неприятно это слышать.

4. Не ожидайте мгновенной реакции, но систематическое «игнорирование» вашего эмоционального всплеска, поможет ребенку прислушаться к вам.

5. Убедитесь, что дома не используют данную манеру речи. Или же работайте над своим и родственным поведением.



## «ИЗ ЧЕГО ЖЕ СДЕЛАНЫ НАШИ ПАПЫ?»

*«Какие типажи отцов существуют?»*

Мы рассмотрим основные типы отцов с их характеристиками и способами поведения в разных ситуациях.

### **Первый типаж «Папа за маму»**

Здесь отец берет роль матери на себя и выполнять одновременно и свою функцию отца. В случае проблемы или трудности нередко вспышки злости и раздражения. Когда ситуация налаживается – снова превращается в доброго и заботливого папу-маму.

Влияние на ребенка: приходится уживаться со всплесками настроения отца и подстраиваться под его характер в ущерб своему психологическому равновесию.

### **Второй типаж «Я всё тебе отдам»**

Этот вариант представляет собой задушевание и вседозволенность со стороны отца. Ребенок этим охотно пользуется и «садится» отцу на голову. Такой отец выбирает одну позицию – нежный, добрый, всепрощающий, без перепадов настроения и приступов раздражения.

Влияние на ребенка: вседозволенность и отсутствие твердой руки со стороны отца могут привести к непослушанию, истерическим припадкам и деструктивным формам поведения ребенка в будущем, особенно при взаимодействии с другими детьми.

### **Третий типаж «Папа-страх, папа-ужас»**

Данный типаж держит всю власть над ребенком с помощью страха и жестких рамок. Нередки в таких семьях наказания, битьё и принижение ребенка за малейшие оплошности.

Влияние на ребенка: два пути: закрытый и тревожный человек; либо с течением времени ненависть возьмет верх в душе маленького человека в сторону своего отца. Есть риск деструктивного поведения в более старшем возрасте.

### **Четвертый типаж «Папа всегда прав».**

Здесь мужчина занимает лидирующую, бескомпромиссную позицию. Соблюдение правил и порядка – главная черта этого типажа. Признание своей неправоты не имеет место быть.

Влияние на ребенка: неконструктивные усвоенные формы социального взаимодействия, конфликты с окружением, неумение выйти из спорной ситуации.

### **Пятый типаж «Молодой папаша»**

Этот тип характеризуется несформированностью позиции отца. Для него пока только ребенок гость, о котором должна заботиться мама. А он может уделить гостю капельку времени и внимания, но не больше. Его жизнь должна протекать без забот, как текла до появления в доме ребенка.

Такие мужчины под страхом смерти не могут принять на себя чувство «несвободы» и окончания холостяцкой и беззаботной жизни. Нередки уходы из семей таких отцов.

Влияние на ребенка: ощущение неуверенности в себе, формирование чувства ненужности и отсутствие защиты.

### **Шестой типаж «Ни туда, ни сюда»**

Эти мужчины играют на вторых ролях – не имеют собственного голоса в семье, идут по пятам жены и во всем поддакивают им. Такие отцы редко выступают за ребенка и поддерживают его из-за страха перечить жене.

Влияние на ребенка: отсутствие примера мужского поведения, недоверие к миру, неуверенность в себе и неприятие себя.

### **Последний типаж «Супер батя»**

Такой отец находится в распоряжении детей, когда в этом есть необходимость. Он со всей серьезностью относится к воспитанию детей, у которых есть мечты, желания и чувство ответственности. Дети верят в него и знают, что всегда могут рассчитывать на поддержку отца. Они рады тому, что отец воспринимает их как взрослых.

Влияние на ребенка: развитие уверенности в себе, наличие доверия к миру, бесппроблемное установление контактов с другими детьми.

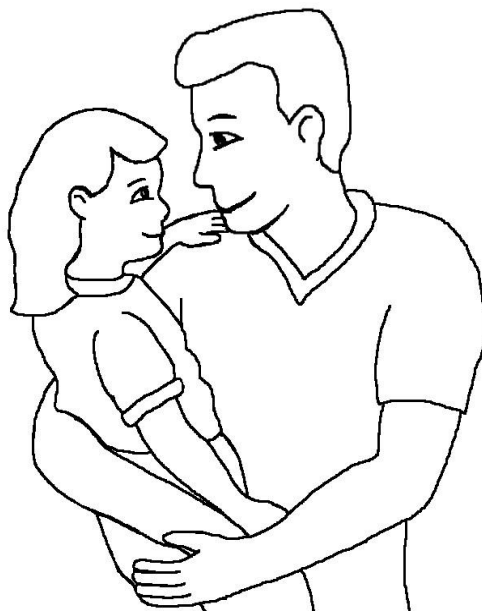
*Если вы узнали в себе «супер батыю», оставайтесь таким, какой вы есть, поскольку такие родители - редкость в наше время.*



## А КАК ЖЕ ПАПА?

*«Ленивые игры с детьми после рабочего дня...»*

1. **«Конструктор лежа».** Предложите малышу построить самую высокую башню прямо на кровати. Для этого можете положить небольшой кусок фанеры или толстого картона рядом и присоединиться к строительству башни.
2. **«Полярный мишка».** Предложите ребенку поиграть в медвежонка и папу медведя. Расскажите ему, что на севере мишки часто ложатся в спячку. Попросите ребёнка лечь животиком на кровать. Ложитесь поперек, слегка придавливая малыша и притворитесь спящим. Задача медвежонка-выбраться из-под спящего мишки.
3. **«Крестики – нолики».** Классическую игру можно также перенести на кровать или диван.
4. **«Поле с препятствиями».** Представьте, что кровать – это огромное поле, но посередине него лежит громадное дерево, которые упало от ветра многие-многие годы назад. Ложитесь поперек кровати и предложите ребенку перебраться из одного конца кровати в другой, переползая через «упавшее дерево».



## ОТЧИМ: КАК ПОЛАДИТЬ С ЧУЖИМ РЕБЕНКОМ?

*Основные ключевые моменты во взаимодействии ребенка и отчима:*

### 1. «Малыши - наши лучшие друзья»

С детками раннего возраста гораздо легче выстроить отношения в короткий промежуток времени. Основная рекомендация: находитесь с ребенком как можно чаще, в моменты купания и кормления, уделяйте время игре. Он еще маленький, понимает не так много, но он уже чувствует, что рядом с ним настоящий отец.

### 2. «Говорить ли правду?»

Наиболее благоприятный вариант для включения отчима в новую семью – это, если биологический отец исчез из жизни своей уже прошлой семьи.

Новые родители выбирают стратегию «отмалчивания» о родном отце. Но родители не задумываются, что рано или поздно ребенок начнет задавать вопросы, искать информацию, в чем - то сомневаться или же «добрые» люди сами подскажут ребенку правду. Подобное откровение может вызвать у ребенка шок и обиду, которая может



вырасти в деструктивное поведение в будущем. Как же поступить? Подготавливайте ребенка постепенно к данному факту. Пример фразы: «Да, у тебя был другой отец, когда ты был маленький, но сейчас у тебя другой папа, который будет тебя любить, холить и лелеять, воспитывать как своего собственного».

### **3. «Мама в помощь»**

При появлении нового мужчины в семье ребенок, несомненно, будет испытывать ревность и эгоизм из-за отнятого времени и внимания матери. Это может стать серьезной проблемой для установления позитивных взаимоотношений между отчимом и ребенком.

Выйти из этого положения может помочь мама: ей необходимо объяснить, что от появления нового члена их семьи - внимание к нему, самому любимому и дорогому не уменьшится, а наоборот, удвоится. Ребенку стоит объяснить, что любовь между мужчиной и женщиной и любовь к нему – это разные вещи. Он должен понять, что появление папы сыграет не разрушительную, а созидательную роль.

### **4. «Смотрю на маму с папой!»**

Когда люди сходятся друг с другом и принимают решение стать одной семьей, включая уже имеющегося ребенка, лучшим средством установления контакта с малышом будет забота о его маме. Видя заботливое и любящее отношение к маме, ребенок будет понимать, что так же он может общаться и с ним, и будет тянуться к нему, т.к. в этот период «новые» отцы будут стараться всеми силами и душой понравиться ребенку.

### **5. «Если есть другой»**

В случае, если бывший муж и отец присутствует в жизни семьи – нужно принять иную позицию: между вами не должно быть никаких эмоций, а только общая цель и дело – воспитание счастливого и здорового ребенка. Методы и способы достижения этого не должны пересекаться или как-то мешать друг другу.

### **6. «Как не сорваться?»**

При взаимодействии с истинным отцом можно порекомендовать не вступать в конфликтные ситуации. Даже если отец, по-вашему, подает плохой пример ребенку – держите себя спокойно и объективно. В ближайшем будущем ребенок сам сможет понять, какое влияние на него оказывает его родной отец и примет самостоятельное решение.

### **7. «У неё девочка»**

В ситуации, когда «новый» папа приходит в семью, где есть ребенок противоположного пола – девочка, ситуация имеет чуть больше трудностей.

Но стоит понимать, что без должного мужского внимания и воспитания у девочки не сложится пример поведения с мужчинами в будущем. Именно мужской взгляд помогает девочки усвоить правила поведения и взаимодействия, понять суть многих вещей.

## КОМПЛЕКС ЭЛЕКТРЫ ИЛИ «ХОЧУ ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА ПАПУ»

В 3-4 года маленькая малышка уже начинает себя отделять от мужского пола, появляется интерес к маминым делам – макияж, прическа, туфли. В это время девочка смотрит на маму с восхищением и хочет стать

такой же. Девочка неизбежно начинает испытывать ревностные собственнические чувства к главному мужчине в своей жизни - к папе.

В этот период девочки втайне мечтают, чтобы мама куда-нибудь делась, и папа остался только с ней. Но эти мысли очень пугают и расстраивают ребенка.



### **Рекомендации:**

1. Не стоит пугаться – этот этап проходят все маленькие девочки и мальчики (соперничество с отцом);
2. Это чувство проходит к 5-6 годам.
3. Не ругайте ребенка за невнимание к себе;
4. Не ссорьтесь с мужем из-за поведения ребенка;
5. Ваше поведение должно оставаться спокойным, внимательным и уверенным;
6. Не соперничайте с дочкой за внимание мужа.

Самым лучшим решением будет наглядный пример, как уметь показывать свою любовь и преданность любимому мужчине.

### **КУДА УХОДИТ МАМА?**

Очень часто родители попадают в ситуацию, когда пора было бы уходить, но.... Крики и слезы своего чада заставляют остаться с ним, либо оставить расстроенного ребенка наедине со своей обидой.

*Как справиться с ситуацией расставания? Как донести до ребенка саму суть короткого прощания?*

1. Оставляйте в запасе перед выходом 5-10 минут на общение с ребенком, пусть этот разговор не будет впопыхах и на повышенных тонах.

2. Дайте ребенку понять о месте и времени своего ухода, ему важно знать, что мама уходит не от него, а по своим делам.

3. Дайте точное (или по возможности) время своего прихода. В ситуации детского сада можно предложить ему ориентироваться не по часам, а по действиям: «Покушаешь, погуляешь, поспишь, и я приду»

4. Ограничьте свои подарки ребенку за каждое его ожидание. Лучше, если этот подарок будет сам попрошен ребенком. Пусть это будут редкие небольшие сувениры, которые дадут знать ребенку, что вы о нем думаете.



## ДЕНЕЖНЫЕ ИГРЫ С ДЕТЬМИ.

3–4 года:

### Игра «А откуда это взялось?»

Пока вы совершаете покупки в магазине, расскажите ребенку, откуда берется тот или иной товар: «Бананы - из Африки, молоко – из коровы и т.д.», расскажите о профессиях, которые занимаются поставкой и изготовлением продуктов.

### Игра «Что в нашей корзинке?»

Перед походом в магазине обсудите и запишите с ребенком планируемые покупки. Из газет и журналов можете вырезать нужные картинки продуктов и приклеить в блокнот. При походе в магазин пусть малыш поможет вам найти нужные товары и класть в корзину. Такая нехитрая забава поможет крохе усвоить, что покупки необходимо тщательно планировать.



### Игра: «Изучаем ценники».

Займите малыша чтением ценников. Пусть он сравнит, что стоит дороже – скажем, баночка обычных рыбных консервов или икры. А почему одни товары стоят дороже, а другие дешевле? Поговорите с ребенком на эту тему.

### Игра: «Какие бывают магазины?»

Поговорите с ребенком о том, какие бывают магазины и что в них продают. Что такое булочная, бакалея, галантерея, аптека, универмаг, что лежит на прилавках в мясном, рыбном, молочном, овощном, кондитерском, обувном, промтоварном магазине. Как называют того, кто продает? А того, кто покупает? И другие профессии вспомните, которые в магазине можно встретить: кассир, консультант, грузчик, охранник, фасовщик, уборщица.

### Игра «Соблюдаем бюджет».

Попробуйте вместе с ребенком записывать в течение недели, сколько денег на что тратится. Предложите сначала ребенку подумать, на что идут деньги. Потом расчертите на листе таблицу и схематически обозначьте категории расходов: еда, одежда, транспорт, здоровье, хозяйство, подарки, развлечения. Пусть малыш постарается определить, какие траты, к какой категории относятся. Расскажите, какие еще бывают расходы (плата за квартиру, за детский сад, пожертвования и т. п.). В конце недели подсчитайте расходы по категориям. Так ребенку будет понятно, на что вы потратили денег больше всего, на что – меньше.

### Игра «Покупай сам»

Давайте ребёнку возможность самому покупать, например, хлеб в булочной или мороженое. Он так быстрее освоится с деньгами.

### Игра «Монополия и компания».

Приобретите домой настольные экономические игры. Самая известная из них – «Монополия». Упрощенная версия вполне подойдет для детей от 5 лет. Играйте всей семьей! В процессе игры у ребенка будет формироваться стратегическое мышление.



Полезны и другие игры: «Колонизаторы», «Каркассон», «Поселенцы» и т. п. А с ребятами помладше можно поиграть в игру «Суперфермер».

## КОПИЛКА ДЛЯ РЕБЕНКА

Во избежание истерик в магазине и требований «Купи!» родители находят вариант-заведение копилки. Ребёнку дарят копилку с прорезью для монеток и предлагают самому скопить денежки для желанной вещи. *Имеет ли копилка эффект в столь раннем возрасте?* Ответ имеет две стороны.

**Первая сторона** – ребенок во время накопления продолжает свои истерики и требованиями купить очередную ненужную вещь или делает бессмысленные необдуманные покупки за счет своей скопившейся суммы, испуганный такой ответственностью и необходимостью принятия самостоятельного решения.

**Вторая сторона** – копилка является способом позаботиться ребенку самому о себе. Это становится возможным только в случае, когда родители дают карманные деньги.

*Как начать доверять деньги?*

1. Для начала определитесь, стоит ли выделять ребенку деньги на карманные расходы или же выполнять его просьбы самостоятельно.
2. Определите оптимальную сумму и периодичность выдачи (например, это будет раз в неделю по 50,100,200 рублей)
3. Подарите ребенку копилку с отсутствием дырочки.
4. Обсудите с ребенком желанную покупку и варианты суммы, которые вы сможете ему выделять. Выдавая сумму для личный накоплений, родители тем самым развивают у ребенка самостоятельный выбор, укрепляют чувство собственного достоинства и уверенности в родителях.

## ИСТЕРИКИ ДЕТЕЙ В МАГАЗИНАХ «Хочу! Купи!»

Истерика - это неконтролируемое состояние, выброс эмоциональных реакций. Поведение ребенка в магазинах, приступы истерик около полок со сладостями и игрушками отражают не отношение к вещи, а взаимодействие в семье.

Родительский отказ покупки - первый ценный опыт ограничений у ребёнка. Но родителям стоит понять действительно ли эта покупка важна малышу.



### Чего стоит избегать при отказе от покупки?

1. Неуверенного поведения. Дети чувствуют нерешительность и стыдливость родителей и начинают пользоваться этим.
2. Зависимости от мнения окружающих. Зачастую родители не могут прилюдно вытерпеть истерики ребенка, поэтому сразу удовлетворяют его просьбы.

3. Призывать к совести, ответственности и терпению. У детей дошкольного и младше школьного возраста только-только начинают формироваться эти понятия.

4. Заставлять стесняться своего ребенка.

5. Запретить просить, что может привести к подавлению личности и формированию безвольного человека в будущем. **Руководство к действию.**

1. Ответ «Да!» - если у вас есть возможность купить ребенку желанную вещь – покупайте без споров и условий.

2. Ответ «Нет!» - сообщите ребенку свое твердое решение и не идите на уступки. В случае ответной истерики следует проявить сдержанность и не реагировать на капризы. Если эти приступы начались в магазине, следует спокойно и уверенно вывести ребёнка из помещения на свежий воздух.

3. Относитесь с уважением к желанию ребенка, дайте знать, что вам понятны его желания.

4. Возможные фразы для отказа: «Мне тоже нравится эта вещь, но давай мы, сначала выберем необходимые покупки, а я пока подумаю, смогу ли я купить это». «Мне не нравится эта вещь. Объясни, чем она хороша и нужна для тебя?» «Дай мне десять минут, и я подумаю покупать это или нет».

*Благодаря этим ситуациям* ребенок начинает чувствовать себя смущенным и виноватым, но это помогает понимать, что в мире взрослых существуют ограничения, разочарования, тем самым малыш развивает свой самоконтроль.

### **«КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРИСТУП ИСТЕРИКИ У РЕБЕНКА».**

1. Научитесь предупреждать вспышки истерики. Ребенок скорее раздражается плачем и криком, когда он устал, проголодался или чувствует, что его торопят. Постарайтесь предвидеть такие моменты: не отправляйтесь в магазин за покупками, когда ребенок проголодался; собираясь в сад; не предлагайте надеть одежду, которую ребенок не любит.








2. Переключайте внимание ребенка на действия. Маленькие дети более склонны реагировать на просьбу родителей сделать что-либо – так называемые команды «вперед», чем прислушиваться к просьбе прекратить это делать. Поэтому, если ребенок кричит и плачет, попросите подойти к вам, дайте ему что-нибудь в руки, вместо требования прекратить крик.

3. Назовите ребенку его эмоциональное состояние. Малыш может оказаться неспособным выразить словами свое чувство ярости. Чтобы помочь ему контролировать свои эмоции, вам следует присвоить им определенное название, например: «Может быть ты сердисься потому, что не получил пирожное?». Дайте ему четко понять, что, несмотря на чувства, есть определенные пределы его поведения. Это поможет ребенку понять, что в некоторых ситуациях такое поведение не допускается.

4. Скажите ребенку правду относительно последствий. При разговоре часто бывает полезным объяснить, что влечет его поведение. Объясните просто: «Ты ведешь себя плохо, и мы не позволим этого», «Если ты будешь продолжать, тебе придется уйти к себе в комнату».

## КАК ПРЕОДОЛЕТЬ КАПРИЗЫ?

*Сначала надо понять причины капризов и упрямства. Ими могут быть:*

-  Плохое самочувствие во время болезни.
-  Призыв к общению.
-  Реакция на родительский запрет.
-  Стремление к самостоятельности.
-  Нарушение режима дня.
-  Смена обстановки.
-  Обилие новых впечатлений.

**Предупредить появление капризов и преодолеть их можно, если:**

- требования выражать в настойчивой, но спокойной форме;
- все члены семьи будут иметь единые требования к ребенку;
- развивать самостоятельность в совместной деятельности с взрослым;
- не стыдить за плач, а посочувствовать или отвлечь;
- не наказывать за истерику; особую боль доставляет не шлепок, а враждебность мамы и папы;
- реже запрещать ребенку «все трогать»;
- не прерывать бесцеремонно игру с ребенком;
- укладывать спать в одно и то же время;
- смотреть по телевизору только определенные программы, а не все подряд;
- приглашать в гости друзей по определенным дням.

***Какие условия требуются от родителей упрямых детей***

1. Надо изменить свое отношение к ребенку, отказаться от привычной позиции «Всегда прав взрослый».
2. Научиться относиться к ребенку не как к подчиненному существу, а как к человеку, который имеет права и собственное мнение, которое нужно уважать.
3. Попробовать договориться с ребенком, пойти на компромисс, но действовать на равных.

**Обобщение целей, провоцирующих факторов и техник предупреждения  
детской истерики.**

Цель истерики	Провоцирующий фактор	Как предупреждать истерику (развернутое описание в тексте)
<p>Удовлетворение потребностей во взаимодействии с привлекательным объектом (эмоционального голода)</p>	<p>Невозможность взаимодействовать с объектом интереса</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Избавить ребенка от соблазнов, убрав те предметы, которые «нельзя», с глаз долой.</li> <li>2. Предложить взамен одного интересного объекта, который «нельзя», другой, такой же интересный, но который «можно».</li> <li>3. Взять с собой набор интересных для ребенка объектов и занятий, которые смогут его эффективно отвлечь в течение необходимого времени.</li> <li>4. Для более сознательных детей – использование методики введения ограничений.</li> </ol>
<p>Удовлетворение потребности в самоуважении, восстановление «status quo»</p>	<p>Ошибки, проигрыши, ситуации, когда ребенок оказался не первым, не лучшим, когда что-то не получается и др.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не допускать со своей стороны поведения, способного унижить ребенка.</li> <li>2. Не создавать ситуации, в которых ребенок заведомо проиграет.</li> <li>3. Использовать «утешительные призы» в играх и ситуациях, где бывают выигравшие и проигравшие. Помнить об этом, носить с собой. Использовать утешительные формулировки, позволяющие снизить градус негативного переживания.</li> <li>4. Всячески поощрять ребенка за сдержанность.</li> <li>5. Всегда делать акцент на том, что у ребенка получилось хорошо.</li> <li>6. Использовать только конструктивную критику. Помогать ребенку отнестись к ситуациям ошибок как к поправимым ситуациям.</li> </ol>
<p>Избавиться от сильного физического дискомфорта,</p>	<p>Боль, психическое истощение, психическое напряжение</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обратиться к врачу с целью исключения заболеваний, которые могут приводить к возникновению болей, к повышенной</li> </ol>



<p>сбросить напряжение</p>		<p>истощаемости, психическому напряжению.  2. Физическая активность в том объеме, в котором ребенок в ней нуждается. Использование специального оборудования, повышающего эффективность такой активности.  3. Осознание ребенком того, что с ним происходит.  4. Осознанное использование ребенком приемов релаксации.  5. Выбор подходящего для ребенка режима нагрузки.</p>
<p>Самостоятельно управлять ситуацией</p>	<p>Взрослый продолжает настаивать на своем, когда ребенок сказал «нет»</p>	<p>1. Взять тайм-аут, чтобы подумать, что делать.  2. Использовать технику введения ограничений.  3. Использовать технику естественных последствий.  4. Постараться внести в ситуацию игровой момент, благодаря которому ребенку стало бы интересно выполнить ваше требование.</p>

## УНИВЕРСАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ О ВОСПИТАНИИ В РЕБЕНКЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. **Личный пример.** Вся последующая информация будет абсолютно неэффективной, если главный объект для подражания (родитель у ребенка будет сам не соблюдать дисциплину и силу воли. Только личным примером и еще несколькими приемами можно привить ребенку дисциплину и развить силу воли.



2. **Время на подготовку.** Для того, чтобы ребенок смог адаптироваться к новому занятию, сообщайте ему заранее за 10 минут до смены деятельности. «У тебя есть 10 минут, чтобы поиграть, а потом мы с тобой займемся уборкой игрушек».

3. **Пояснение.** Зачастую дети не всегда понимают смысл разных занятий. «Убери за собой кровать. Помой руки. Разложи вещи». Очень часто они не видят в этом острой необходимости. Объясняйте ребенку, **ЗАЧЕМ** вы хотите, чтобы он это сделал.

4. **Правило одного задания.** Тут всё просто – давайте только одного задание ребенку в определенное количество времени. Например, «Помой за собой кружку» и после выполнения предложите еще одно: «Вытри ее полотенцем, чтобы...»

5. **Режим.** Прививайте ребенку привычку к режиму и к определенному времени для выполнения заданий. Например, после завтра каждый (абсолютно каждый) день вы убирайте за собой постель. Или после игры всегда есть 10 минут, для того, чтобы разложить игрушки по местам.

6. **Выбор.** Давайте своим детям выбор. При призыве к какой-либо деятельности акцентируйте внимание на том, что у ребенка есть варианты для выбора: убрать игрушки через минуту или через пять минут; пообедать из белой тарелочки или из голубой.

*Эти простые рекомендации постепенно помогут включить ребенка в развитие своей самостоятельности, дисциплины и сформируют у него понятия усидчивости и силы воли.*

### «КАЗНИТЬ НЕЛЬЗЯ, ПОМИЛОВАТЬ» - НАКАЗАНИЯ И ПООЩЕНИЯ

1. **Стул для передышки.** Поставьте стул (мягкий и удобный) в одном из углов квартиры (желательно, чтобы рядом не было телевизора и игрушек). Это будет своеобразный «угол наказания» куда вы можете усаживать ребенка подумать над своим поведением.

2. **Правило счета до 3-х.** Дайте ребенку три счета, чтобы он завершил свою деятельность. Отсчитываете от 1 до 3 – если деятельность не прекратилась – отправляйте ребенка в «угол наказания»

3. Обязательно **интересуйтесь у ребенка его пониманием ЗА ЧТО** его наказали. Важно проговаривать это (несколько раз), чтобы ребенок усвоил, что любое действие имеет последствия.

4. Обращайте внимания на **успехи ребенка**, отмечайте их, проговаривайте, заведите «Дневник побед».

5. Предложите ребенку **выбор своего наказания или поощрения**. Таким образом он поймет, что за определенным поведением его могут ожидать определенные наказания или поощрения, тем самым вы дадите ребенку выбор и сформируете самостоятельность.

6. **Поощрение должно быть неожиданным**. Систематические поощрения (куплю конфету за хорошее поведение) теряют свою функциональность после 2-3 использований.

7. **Наказание имеет эффективность** только, если оно значимо для ребенка.

8. **Используйте тактику «Больше поощрений, игнорирование наказаний»** - это может привести к быстрому формированию нужных навыков поведения.



### **«ДНЕВНИК ПОБЕД» ИЛИ КАК Я ЗАРАБОТАЛ НА СВОЮ МЕЧТУ.**


Далее Мы Вам расскажем о методике «Дневник побед» для дошкольников и младших школьников, которая поможет родителям привить ребенку дисциплину и понимание ответственности за свои поступки.

#### **Оформление:**

Дневник побед представляет собой небольшой блокнот, желательно на пружине с чистыми листами. Каждую страницу можно расчертить по три колонки с графами «Число – Действие – Результат».

Также вам потребуются наклейки в виде смайликов или звездочек.  
Пример оформления:



<b>Дата</b>	<b>Действие</b>	<b>Результат</b>
<b>Январь 05.01.</b>	Убрал за собой игрушки	

Рекомендуется проговаривать «победу» ребенка четко, с акцентированием на своей признательности и гордости за него. Запись рекомендуется делать непосредственно после «победы», чтобы у ребенка сформировалось понятие «сделал правильно-получил звездочку».

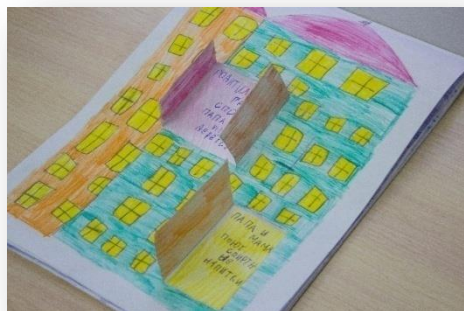
### **Зачем эти звездочки?**

Эта система поощрения поможет ребенку самостоятельно решать, сколько ему совершать правильных поступков. Договоритесь, что за определенное количество побед он может выбрать прогулку куда-либо или поездку. Не рекомендуется обмен на покупку очередной игрушки, а акцентируйте внимание на проведении времени с пользой и удовольствием вместо материальных вещей.

### **Сколько вести?**

Рекомендуемое время от 5 до 12 дней. Это зависит от увлеченности процессом и желаемой цели у ребенка. Далее необходимо делать перерыв в пару недель и снова вводить «дневник побед» в воспитание ребёнка.

## **УПРАЖНЕНИЕ «КНИГИ ПЕЧАЛИ И РАДОСТИ»**



Дети, которые находились в учреждениях, испытывают негативные эмоции и переживания. Творчество дает возможность выразить негативные чувства в социально приемлемой манере и освободиться от них.

С помощью творческих инструментов родитель помогает «встретиться» с «демонами» и в творческом процессе попрощаться с ними, или наоборот – встретиться со своими «ангелами», прекрасными чувствами, и, познакомившись с ними ближе, развить их и опираться на них в дальнейшем.

На первом этапе ребенок вместе с родителем создает книгу номер один – печальную. В этой книге три страницы.

1. На первой странице нарисованы окно и дверь. Ребенок – изображает полноценный дом (деревянный, кирпичный, панельный...), потом вырезает ставни окна и саму дверь.

✓ Ребенку предлагается представить, что это его дом. В доме есть крупные или маленькие проблемы. Многие дети откровенно говорят о проблемах семьи. Уделяют большое внимание разным мелким деталям при прорисовке дома. В ходе данной работы даем ребенку выполнить простую для него работу – порисовать, а так же без особо труда «поднимаем» на поверхность проблемы самого ребенка и членов его семьи.

2. На следующей странице нарисованы контуры зеркала.

✓ Предлагаем представить ребенку, что в его доме есть комната с большим зеркалом. Ребенок самостоятельно дорисовывает детали зеркала. После того, как ребенок закончил рисовать... предлагаем посмотреть в зеркало (обращаем внимание на то, что зеркало не простое). Зеркало помогает человеку увидеть маленькие или большие недостатки в его характере. Мальчики и девочки называют отрицательные черты своего характера...

3. На последней странице печальной книги изображены контуры крупного дерева.

✓ Даем возможность ребенку представить, что рядом с его домом растет дерево с кислыми плодами. Плоды рисует и вырезает сам ребенок. Каждому ребенку становится интересно, почему на дереве растут КИСЛЫЕ плоды. Ответ прост...

В жизни каждого человека возникают ситуации, когда его обижают... оскорбляют ... бьют и т.д. На каждом плоде ребенок пишет ситуацию, когда чувствовал дискомфорт от действий кого – то другого.

Через некоторое время проводится следующий этап, в ходе которого ребенок создает книгу **РАДОСТИ**.

Страницы предлагаются те же самые.... Но смысл вкладывается **ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ**.

- На первой странице ребенок рисует дом, в котором появились яркие счастливые моменты.

Происходит не просто сублимация переживаний на бумагу, а еще и преобразование! Были какие-то неприятные состояния, а теперь мы нашли решение через счастливый конец.

- На второй странице зеркало обращает внимание на **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ** стороны характера ребенка.

Ребенок смотрит на себя в зеркало. Когда видит свое отражение, мысленно или вслух говорит о себе в позитивном ключе. Концентрирует внимание на том, что ему нравится в собственной личности. Хорошо влияют слова поддержки: «я успешен», «я уверен, что смогу добиться успеха» и т.д. Говорит себе то, что хочет слышать от других. Делает акцент на своих положительных качествах. Спустя некоторое время, ребенок обнаруживает, что его восприятие собственной личности изменилось в лучшую сторону.

- На третьей странице дерево с крупными сладкими плодами. На каждом плоде ребенок пишет имя человека, который помогает ему решить сложную проблему, поддерживает его, восстанавливает внутренние ресурсы.

## **КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ВЕДУЩУЮ РУКУ У РЕБЕНКА?**

Перечень быстрых и легких заданий на определение ведущей руки в возрасте 4-6 лет.

*Выполните эти задания, подсчитайте сколько раз использовалась левая и правая рука. Преобладающее число действий и будет определяться ведущей рукой.*

- 1) Одновременное рисование круга (какой рукой наиболее отчетливо изображена фигура?)

- 2) Поливание цветов

- 3) Детский бильярд (какой рукой ребенок будет толкать палкой шар?)
- 4) Доставание с полки предмета (книги, коробки, игрушки)
- 5) Откручивание крышки от бутылки
- 6) Раскладывание карт
- 7) Складывание башни из кубиков
- 8) Переливание воды из одного стакана в другой
- 9) Складывание пуговиц в маленький цилиндрический коробок
- 10) Стирание ластиком символов...
- 11) Доставание маленького шарика ложкой из стакана
- 12) Встряхивание коробочки с мелкими предметами (по типу погремушки)

#### **Рекомендации при диагностике:**

- ❖ Предложите выполнять эти задания в виде игры. Не рассказывайте цель своего исследования.
- ❖ Пытайтесь не подсказывать и не показывать ребенку нужные действия, а только проговаривайте их в слух.
- ❖ Проводите каждое задание несколько раз.
- ❖ Если ребенок набрал одинаковое число действий обеими руками, повторите данный комплекс через 2-3 месяца.

### **МОЙ РЕБЕНОК ЗАИКАЕТСЯ!**

Родители дошкольников часто сталкиваются с проблемой невыговаривания некоторых звуков. Но с помощью логопеда эти проблемы можно легко восполнить. Но бывают и другие разновидности речевых нарушений – это заикание, то, что влечет за собой проблемы в общении ребенка с другими ребятами.

#### **Почему заикание приводит к развитию неуверенности в себе, замкнутости, заниженной самооценки?**

Осознание своего дефекта часто вызывает стеснение у ребенка, он всё чаще предпочитает оставаться один, меньше общаться и играть с детьми, бояться быть высмеянным.

#### Заикание имеет разные причины:

- подражание взрослым (если в окружении ребенка есть заикающийся родственник, ребенок может применять его поведение на себя);
- перегрузка речевого аппарата (ребенок спешит, говорит быстро, часто прожевывает звуки);
- психическая травма (связано с переживанием испуга);
- органические нарушения.

## **Кто может решить эту проблему? К кому обратиться?**

- 1) Логопед – работает над звуковым произношением, разработкой речевого аппарата;
- 2) Психолог – диагностика, работа с внутренними переживаниями ребенка;
- 3) Педагоги детского сада – контроль отсутствия стрессовых ситуаций;
- 4) Родители – общение, любовь и забота, помощь и терпение.

### Рекомендации родителям по работе с заикающимся ребенком:

- Не фиксируйте свое внимание на этой проблеме у ребенка;
- Не критикуйте и не ругайте за речевые проблемы – ребенку нужна ваша поддержка и помощь, а не лишний стресс;
- Обращайте внимание на лучшие стороны ребенка, хвалите, создайте «Дневник побед» или «Уголок успеха»;
- Организуйте общение с другими детьми;
- Анализируйте ситуации, в которых речь ухудшается или улучшается.

### **«Домашние игры» с заикающимся ребенком.**

«Проигрывание сказок» – упражнение на владение своим голосом.

Разыграйте с ребенком сюжет его любимой сказки, читайте свои реплики разными голосами, используйте атрибуты, меняйтесь ролями.

«В царстве Морфея» - развитие воображения и умение изъясняться словами.

Предложите ребенку ситуацию: он попадает в свой самый волшебный сон, где ему снится всё, что он захочет. Включите спокойную музыку, предложите одеяло и подушку. Пусть ребенок полежит пару минут под покрывалом. После «пробуждения» ребенок должен рассказать, что ему приснилось, проиграть или прорисовать это.

«Дартс» - развитие координации движения и мелкой моторики»

Ваша ладонь – это мишень; указательный палец ребенка – это стрела. Его задача попасть стрелой и мишень. В начале ладонь меняет только свое положение (направо-налево-вверх-вниз), а затем перемещается в пространстве с разным темпом.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ В ОБЩЕНИИ С ЗАИКАЮЩИМСЯ РЕБЕНКОМ**

### **Что НЕ поможет**

использовать авторитарный метод воспитания и коррекции его недуга;

критиковать при чужих людях его недостатки;

ругать за его ошибки;

разрешать играть и общаться с другими детьми;

сравнивать его с другими детьми.

### **А вот что ПОМОЖЕТ**

- ✓ Хвалить и делать комплименты его успехам;

- ✓ Поощрять его общение и игры со сверстниками;
- ✓ Найдите сильные его стороны и развивайте в нём это;
- ✓ Больше внимания, терпения и заботы, которые помогут справиться с любимыми трудностями в вашей семье!

## **ДЕТСКИЕ СТРАХИ**

*Если у вашего ребенка вы стали замечать приступы необоснованного страха, тревожности, испуга, воспользуйтесь данными рекомендациями для улучшения эмоционального состояния ребенка:*

1. Отсутствие наказания и критики ребенка из-за страха. Постарайтесь не кричать и не наказывать ребенка за приступы страха, уделите ему внимание и попытайтесь разобраться в причине появления.

2. Контроль за просмотрами ТВ программ и сцен с насилием.

3. Смейтесь с ребенком над его страхом, постарайтесь найти что-то забавное в его «навигаемом» монстре. Например, если это чудовище под кроватью, расскажите ребенку о том, что он может быть в колпаке и в разных штанинах.

4. Страх природных явлений или темноты. Расскажите ребенку об этом с научной точки зрения с использованием подручных материалов и просмотром научных детских программ.

5. Проигрывание страха с помощью игрушек. Если ребенок боится собаки или монстров, предложите ему поиграть в игру, где малыш побеждает «страшного» героя. Предложите поиграть в разведчиков и наметить план знакомства с псом из соседней квартиры, которого взяли в плен противники.

6. Создание плана заданий (после выполнения которого ребенка ждет приз). Например, отыскать в темноте игрушки.



## **«Я БОЮСЬ СПАТЬ ОДИН» ИЛИ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НОЧНЫХ КОШМАРОВ.**

Здесь вы найдете основные принципы снижения детской тревожности к ночным кошмарам и страхам. Выполняйте в комплексе для быстрого результата.

1. Что такое сон? Сон – это отражение наших дневных переживаний, которые мы проявляем бессознательно через просмотр снов. Ограничьте ребенка от эмоциональных переживаний в течение дня.

2. Принимайте теплые пахучие ванны перед сном. Возможно включение спокойных игр в ванне (Например, волны в ванне, пенные картины)

3. Свежий воздух и чистая постель ребенка. Уделите этому пункту внимание.

4. Прослушивание позитивных спокойных сказок с легким массажем и поглаживанием ребенка.

5. Отсутствие критики, стыжения и наказаний за наличие ночных кошмаров.



6. Выяснение семейных отношений без присутствия ребенка.
7. Также возможно брать ребенка к себе в кровать, но не приучать его к совместному сну.
8. С утра как можно мягче будить без резких звуков, криков и спешки.
9. В дневное время используйте как можно больше активных игр, больше подвижности и эмоционально позитивных заданий.



### **АГРЕССИВНОСТЬ: ПОЧЕМУ ОН ЗЛИТСЯ?**

*Какую стратегию выбрать родителю, чье чадо стало агрессивным, нервным и раздражительным?*

1. Ежедневно играть с ребенком в ролевые игры или хотя бы в «ролевые беседы» (речевые игры, где ребенок говорит от лица какого-либо персонажа).
2. Когда ребенок приходит из детского сада, интересуйтесь во что играли другие дети, побуждая его приглядываться к играм сверстников и пробовать играть в похожие игры дома.
3. Оградить ребенка от просмотра мультфильмов агрессивного содержания, боевиков, «ужастиков», различных передач, где в той или иной форме присутствуют мотивы насилия.
4. Обсуждать с ребенком происходящее на экране, давать свои оценки.
5. Не проявляйте на глазах у ребенка повышенной эмоциональности и аффективности.
6. Не применяйте в отношении ребенка слишком строгих мер, в том числе физические наказания, унижение его не глазах других людей и др.
7. Не показывайте ребенку унижение друг друга, конфликтные ситуации.
8. Проявляйте в отношении к ребенку теплые чувства, формируйте у него чувство защищенности.
9. Попытайтесь исключить ответную реакцию на агрессивное поведение ребенка.
10. Постарайтесь переместить агрессию на другой объект (например, на грушу).
11. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребёнка.
12. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.

13. Быть последовательным в наказаниях ребёнка, наказывать за конкретные поступки.
14. Наказания не должны унижать ребёнка.
15. Обучать приемлемым способам выражения гнева.
16. Давать ребёнку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.
17. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
18. Развивать способность к эмпатии.
19. Расширять поведенческий репертуар ребёнка.
20. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.
21. Учить брать ответственность на себя.
22. Уделять больше внимания своим детям, стремиться к установлению с ними теплых отношений, а на определенных этапах развития сына или дочери проявлять твердость и решительность. *А теперь о практических приемах:*

## КАК ПРЕОДОЛЕТЬ АГРЕССИВНОСТЬ У ДЕТЕЙ

### 1. Снятие напряжения.

Различные вариации подвижных игр;

Арттерапевтические методы (пальцами, руками, губкой, большими кистями);

Игры в «зоопарк» - рычание, бодание, топтание ногами.

Общение с «мягким» другом, которого можно попинать, побить, покусать (подушка, мягкая игрушка).

### 2. Спокойное и уверенное поведение взрослого:

- равномерный спокойный голос в присутствии ребенка, не оскорблять его и окружающих;
- демонстрация эмпатии (сопереживания) другим людям, животным или героям сказок в присутствии ребенка;
- обучение пониманию эмоций и настроений у окружающих;
- ограничение просмотра ТВ программ и использования телефонов и Интернета;
- поощрение высказывания собственного мнения;
- развитие у ребенка чувства юмора (просмотр смешных мультфильмов, историй).

### 3. Особенности совместных игр:

- ✚ по правилам, развивающие самоконтроль, самоорганизацию, умение рефлексировать и планировать свои действия;
- ✚ включение проблемных и конфликтных историй для проигрывания;
- ✚ настольные и дидактические игры всей семьей;
- ✚ сюжетно-ролевые игры, где ребенок берет на себя ответственные роли: учителя, спасателя, разведчика, исследователя или соответствующего героя сказки, фильма.

Обнаружив у ребёнка признаки агрессивного поведения, поиграйте с ним в игры, представленные ниже. Это можно сделать в кругу семьи, при участии близких родственников.

➤ **«ВЫБИВАЕМ ПЫЛЬ»**

Каждому участнику даётся «подушка». Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её «почистить».

➤ **«ДЕТСКИЙ ФУТБОЛ»**

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на две команды. Количество играющих от 2-х человек. Судья – обязательно взрослый. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.

**Примечание:** взрослый следит за соблюдением правил – нельзя пускать в ход руки, ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

➤ **«ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС «МОЖНО»»**

Договоритесь с ребёнком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребёнок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час "можно", когда ребёнку разрешается делать почти всё: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей и висеть на них и т.д.

**Примечание:** "часы" можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

➤ **«ПАДАЮЩАЯ БАШНЯ»**

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом взять её (запрыгнуть), издавая победные крики типа:

"А-а-а", "Ура!" и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены.

**Примечание:**

· Каждый участник может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.

➤ **«РУГАЕМСЯ ОВОЩАМИ»**

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а ... овощами: "Ты – огурец", "А ты – редиска", "Ты – морковка", "А та – тыква" и т.д.

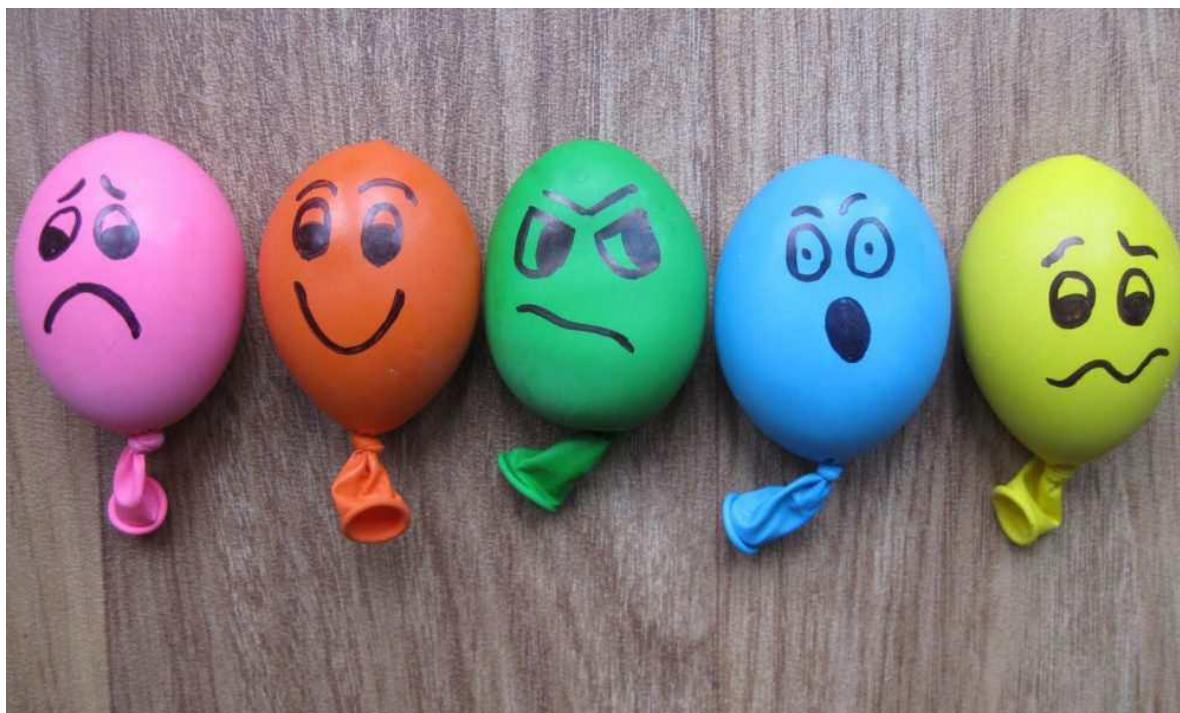
**Примечание:** Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение.

➤ **«НЕДРУЖЕСКИЙ ШАРЖ».**

Психологи утверждают, что одним из способов снять стресс является гримасничание самому себе. И этот игровой прием поможет Вам выйти из ситуации, когда вы сильно рассержены.

Возьмем в руки «Недружеский шарж». Передадим свое настроение своему шаржу. Нарисуем нос, глаза, улыбку и все, что подсказывает Вам ваша фантазия. Ваш шарж готов.

Разминая в руках небольшую пластичную массу, удастся успокоиться и расслабиться. Можно пообщаться с шаржем: похвалить, высказать чувства и эмоции. Проговорить то, что Вы бы хотели в себе изменить.



## ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК ИЛИ КАК УГОМОНИТЬ НЕПОСЕДУ?

### Первый шаг – меняем своё поведение:

- твердость и последовательность в воспитании;
- проявление снисхождения к неумышленной подвижности, разговорчивости и непоседливости;
- избегание слов «нет» и «нельзя»;
- выстраивание равной позиции без строгих указов и мягких попустительских слов;
- использование нестандартных способов ответной реакции на поведение ребенка (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т. д.);
- повторение просьбы несколько раз теми же словами;
- выслушивание ребенка до конца;
- использование зрительного подкрепления.



### Второй шаг – Мир в семье:

- совместный досуг всей семьей;
- отсутствие ребенка при выяснении отношений между членами семьи;
- выделение внимания и времени ребенку.



### Третий шаг – строгий контроль режима:

- распишите и обговорите распорядок дня ребенка в выходные и будни дни;
- наличие тихой обстановки в комнате без игрушек;
- контролируйте просмотр ТВ и компьютера;
- замечайте переутомление ребенка заранее, т.к. оно является пусковым механизмом к гиперактивности.

#### **Четвертый шаг – изменение поведения ребенка**

- Система контроля и вознаграждений: балльная или знаковая система, ведение дневника самоконтроля и достижений.
- Система наказаний: отсутствие физической силы, использование спокойных видов наказания (сидение на месте, стояние в углу)
- Система обязанностей: оговорите с ребенком сферу его обязанностей по дому и повесть листок с напоминанием на стену (например, убирать кровать по утрам);
- Система просьбы отстаивайте свою позицию, не разрешайте откладывать обязанности, давайте задания, соответствующие возрасту, они должны быть простыми в одно или два действия.

#### **На что следует обратить внимание!**

Вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.

#### **Что можно использовать для эффективного донесения информации?**

- ✓ лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
- ✓ запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры;
- ✓ прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель);
- ✓ чернильная точка на запястье ребенка («черная метка»), которая может быть обменена на 10-минутное сидение на «скамей! е штрафников»;
- ✓ холдинг, или простое удержание в «железных объятиях»;
- ✓ внеочередное дежурство по кухне и т.д.

#### **ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ: КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ РОДИТЕЛЯМ.**

*За полгода до перехода в 1-ый класс у родителей и их детей наблюдается стресс и повышенная тревожность. Как не увлечься «тренировкой» к школе и сохранить психологическое здоровье?*

1. Занимаемся подготовкой комплексно: детский сад занимается подготовкой к школе, но помощь родителей в этом вопросе сделает подготовку качественнее и быстрее.
2. Что учитывать родителям при занятиях с ребенком?
  - Выбирайте ИГРУ как основной инструмент подготовки ребенка к школе;

- Занятия длятся 10-15 минут в день (максимум 20 мин – далее уровень концентрации внимания спадает);
- Одобряйте и поддерживайте ребенка даже в незначительных успехах;
- Плохое настроение родителя – откажитесь от занятий;
- Развивайте наблюдательность любознательность в своем ребенке.

### **Примеры игр в пробках, очереди, паузе:**

«Чего не стало?» - предложите ребенку – 7 предметов и попеременно убирайте один из них.

«Игра в города» - отличный классический вариант развития словарного запаса и звуковосприятия.

«Рисунок-с изменениями» - нарисуйте простой рисунок на бумаге (например, дом), предложите ребенку рассмотреть. Далее, незаметно от него, дорисуйте деталь (например, трубу или забор). Что изменилось? Можете меняться местами с ребенком – он рисует, а вы угадываете.

«Назови одним словом» - тренировка обобщения и классификации, называйте ряд слов (например, кошка, собака, медведь), задача ребенка обобщить и назвать одним словом (животные).

3. Использование лепки, рисования, конструирования.

4. Откажитесь от «тренировки» заданий – ребенок должен освоить способы решения задач, а не механически выполнять очередные упражнения в тетради.

5. Качества, необходимые к моменту поступления в 1 класс:

- Хорошая память (до 10 объектов);
- Внимание (концентрация в течение 20 минут на одной деятельности);
- Начальные навыки чтения, письма, счета;
- Любознательность;
- Способность к обобщению и классификации;
- Волевые качества (способность делать то, что не хочется);
- Умение взаимодействовать с другими детьми, дружелюбность, отзывчивость.

*Рассказывайте ребенку о том, что значит быть школьником, почему он становится взрослым при поступлении в школу, какие обязанности он будет выполнять.*

## **ЛАЙФХАКИ ДЛЯ МАМ «УЧИМСЯ ЧИТАТЬ!»**

### **Обучение азбуке и чтению**

Наше подручное средство- алфавит, который нужно повесить на видное место (иногда есть детские столики уже с нанесённым алфавитом)

#### **Приступим к изучению алфавита:**

1. Относитесь к этому занятию серьезно и организовывайте развивающее пространство для ребенка (алфавит перед глазами, карточки, плакаты)

2. Регулярность (2-7 раз в неделю)
3. Существует несколько теорий относительно порядка изучения букв (можно начинать сначала, можно учить гласные, а потом согласные), рекомендуем начинать с основных гласных А О У



4. Если буква так и не запомнилась после нескольких занятий, оставляйте её и идите дальше, позже к ней вернетесь.

5. Изучаем только по одной букве за раз.

6. Время для занятий: первая половина дня или после дневного сна.

7. Длительность занятия: 10-15-20

минут

8. Используйте элементы игры, сказки, аппликации, пластилина, рисования

9. Обязательно хвалите ребенка и радуйтесь его успехам

10. Постепенно включайте в занятие повтор предыдущих усвоенных букв

11. Периодически делайте мониторинг запомненных букв.

#### **Пример игры: «Ежик» - мониторинг заученных букв.**

Вырезаем ежика и несколько грибочков. На грибочках пишем буквы алфавита. Рассказываем ребенку задание:

Первый вариант: «Смотри, какой ежик заблудился в лесу, он проголодался и нашел много-много грибов, но может съесть только тот гриб, букву которого ты знаешь».

Второй вариант: «Наш друг ежик собрался в лес по грибы, смотри, на каждом грибе есть буква, помоги ежику собрать грибочки и правильно назвать буквы»

#### **Пример игры: «Быстро в домик» - мониторинг заученных букв**

**Вам понадобятся:** изображение страшного героя, домик, куст, буквы, изображения добрых героев.

Расскажите ребенку, что за сказочными героями гонится злая баба-яга или монстр. Попросит ребенка помочь героям, спрятать их в домике.

**Рассказываем ребенку задание:** домик пускает только тех, кто правильно свою букву назвал. По сигналу взрослого: «Монстр!» сказочный герой с помощью ребенка бежит от куста к домику, быстро называет свою букву, а взрослый ставит героя за домик (в домик), прячет от монстра.

## **ПОЛЕЗНЫЕ И ПРОСТЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ, СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У РЕБЕНКА.**

### **✚ Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** развитие самопознания, принятия похвалы, диагностика комплексов, развитие навыков взаимодействия.

**Инструментарий:** мяч небольшого размера

Можно расположиться с ребенком на полу на подушках, либо напротив друг друга на стульях. Задание: кидать мяч друг другу, при этом говоря комплименты в адрес каждого.

**Рекомендация:** поначалу дети могут стесняться. Можно попросить их повторять за вами, либо говорить комплименты себе самому.

#### ✚ Упражнение «Доброе слово»

**Цель:** развитие самопознания, снятие психоэмоционального напряжения, развитие навыков взаимодействия.

**Инструментарий:** мяч небольшого размера

Можно расположиться с ребенком на полу на подушках, либо напротив друг друга на стульях. Задание: кидать мяч друг другу и говорить вежливые слова приветствия, прощания или извинения. Попробуйте использовать больше и разнообразней слов.

#### ✚ Упражнение «Моё настроение»

**Цель:** развитие самопознания, снятие психоэмоционального напряжения, развитие навыков взаимодействия, развитие невербалики.

**Инструментарий:** мяч небольшого размера

Можно расположиться с ребенком на полу на подушках, либо напротив друг друга на стульях. Задание: кидать мяч друг другу и говорить ваши эмоции на данный момент. При этом рекомендуется показывать невербально все эмоции с помощью мимики, жестов и звуков. Каждый бросок мяча сопровождать словами: «Сегодня я очень (грустный, веселый, радостный, сонный и т.д.)»

#### ✚ Упражнение «Смелый зайка»

**Цель:** снятие тревожности и развития эмоций, экспрессии

Ребенку предлагается поиграть в смелого зайку. Зайке надоело всего бояться и он решил стать смелым. Руки упираем в бока, с каждым шагом зайка называет один предмет, которого он теперь не боится: «Не боюсь лису! Не боюсь волка! Не боюсь темноты! Не боюсь собаки!» Каждый раз, в конце добавляйте что-то новое, какие-то неприятные для ребенка ситуации.

#### ✚ Упражнение «Драка»

**Цель:** Упражнение помогает расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

**Ход:** Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-прекрепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание. Задумайтесь: а, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

#### ✚ Упражнение «Играть как ребенок...»

**Цель:** развитие навыков самопознания

**Материалы:** бумага, краска, цветные карандаши, мелки.

Нарисовать «нерабочей» рукой самую любимую игру (или занятие) своего детства и придумать к рисунку название. При рисовании левой рукой «правша» как бы раздвигает границы умений, открывает в себе новые чувства, становится более спонтанным. При этом высока вероятность проявления сильных переживаний, детских страхов, и наоборот, появления ярких творческих образов. **Рефлексия:** можно обсудить, почему



именно эта детская игра возникла в воображении? Как чувствовал себя человек, работая над образами? Что чувствует сейчас?

#### Упражнение «Взаимодействие с бумагой»

**Цель:** развитие навыков самопознания, формирование моторики

**Материалы:** бумага, клей, скотч, ножницы.

Используя бумагу, создайте объёмную композицию или скульптуру. Можно пользоваться ножницами, клеем, скотчем и пр.

**Рекомендация:** варьировать это задание можно как тематически, так и инструментально, например:

- передавайте по кругу лист бумаги и пусть участники делают с ним всё, что захочется (мять, рвать, вырезать, склеивать и пр.);
- создайте или вырежьте фигурки из бумаги и обыграйте рассказ, историю;
- используйте для создания композиции туалетную бумагу;
- используйте для создания композиции обёрточную бумагу, картон (гофрированный, цветной и пр.), пакеты, коробки, обёртки от конфет и пр.
- используйте для создания объёмной композиции газеты, журналы.

#### Упражнение «Рисунок на мятой бумаге»

**Цель:** развитие навыков самопознания, формирование моторики

**Материалы:** бумага, ножницы, краски, мелки, карандаши.

Используйте в качестве основы для рисунка мятую бумагу.

Предварительно изомните её хорошенько и настройтесь на работу. Рисовать при этом можно красками или карандашами (мелом), можно оборвать края рисунка, оформив его в виде овала, круга и т.д.

#### Упражнение «Рисование на мокрой бумаге»

**Цель:** развитие навыков самопознания, формирование моторики

**Материалы:** бумага, краски, мелки, карандаши.

Намочите лист бумаги и нанесите с помощью акварели (либо порошка) рисунок, можно использовать распылитель. Следует поэкспериментировать с цветами, наблюдать как они смешиваются, растекаются и замечать какие чувства возникают при этом. Потом можно попробовать трансформировать узоры в образы, дать им названия.

#### Упражнение «Каракули»

**Цель:** развитие навыков самопознания, формирование моторики

**Материалы:** бумага, карандаши.

Свободно водя по листу бумаги карандашом, нарисуйте каракули без какой-либо цели и замысла и передайте партнёру, который должен будет создать из них образ и развить его.

**Рекомендация:**

- затем поменяйтесь с партнёром трансформированными каракулями и попытайтесь продолжить рисунок, не нарушая нарисованное им, затем обсудите вместе ваши ассоциации, связанные с рисунками друг друга, - после завершения рисунка, на основе каракулей сочините рассказ;
- выразите в словах свои чувства и ассоциации, возникшие при восприятии каракулей партнёра;
- размашистыми движениями различных частей тела создайте каракули на большом листе (ватмане, оборотной стороной обоев), можно закрыть глаза.

После завершения найдите в изображённом образ и развейте его.

#### ✚ Упражнение «Новые планеты»

**Цель:** развитие самовыражения ребенка, имеет диагностическую и арттерапевтическую направленность.

**Инструментарий:** На занятие потребуются круги различного диаметра (от кругов большого диаметра, вырезанных из А3 – самостоятельное занятие до маленьких кругов – продолжение «Неба»), гуашь, акварель, восковые мелки, клей ПВА, манка, крупы.

Ребенок выбирает круг понравившегося ему диаметра, нужные материалы и начинает работу. Часто дети выбирают сыпучие материалы, особенно манку. Она легко прилипает к бумаге, кроме того, после просушки планету, обсыпанную манкой, можно разукрасить акварельными красками.

Рисование на манке очень специфичное: на кисточку необходимо набрать побольше воды и слегка дотрагиваться до манки. Краска сама растекается по манке и создает необыкновенные пятна, напоминающие по очертаниям материка и океаны. Кроме самого процесса рисования, ребенок придумывает, что это за планета, дает ей название, решает, кто будет жить на этой планете, как выглядят жители, какие они добрые или злые, чем занимаются и т.д. Рисуя «**Новые планеты**» дети часто создают их не одну, а несколько. При этом, планеты отличаются друг от друга по размеру, манере выполнения и характеру.

#### ✚ Упражнение «Волшебное слово»

Развитие концентрации внимания и произвольности.

Узнайте, какие волшебные, вежливые слова знает ребенок. "Волшебные" слова показывают уважение к человеку и располагают его к говорящему. Сейчас в роли такого говорящего, пытающегося добиться исполнения своих пожеланий, будете выступать вы. А ребенок будет внимательным собеседником, чувствительным к тому, сказали ли вы слово "пожалуйста". Если во фразе вы его произносите (например, говорите: "Подними, пожалуйста, руки вверх!"), то ребенок выполняет вашу просьбу. Если вы просто говорите свою просьбу (например, "Хлопни три раза в ладоши!"), то ребенок, приучающий вас к вежливости, ни за что не должен выполнять это действие.

#### ✚ Игра «Тише едешь – дальше будешь. Стоп!»

Развитие самоконтроля и внимания

Взрослый и ребенок встают в линию и начинают движение в определённом темпе (который задаёт взрослый), при этом говорятся слова «Тише едешь –дальше будешь.». При слове «Стоп!», все обязаны остановиться и замереть. Игра продолжается словами несколько раз.

#### Дыхательное упражнение. Для концентрации внимания

Ребенку предлагается надуть воображаемый воздушный шар красного цвета, который находится в животе. Пауза (задержка дыхания). Выдох. Затем предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом вдыхают воздух.

#### ✚ «Как звучит тишина?» Для концентрации внимания

Ребенку предлагается сесть на пол, закрыть глаза и прислушаться к звукам в комнате, на улице, в соседней комнате.

### ✚ «Маленькие черепахи»

Развитие самоконтроля, развитие концентрации внимания.

Взрослый стоит около стены, дети выстраиваются в линию у противоположной стены. Задача: как можно медленнее добраться до взрослого. Выигрывает тот, кто пришел последним.

### ✚ «Волю эмоциям»

Снятие психоэмоционального напряжения

Дети садятся на мягкий ковер в позе «по-турецки». По сигналу взрослого ребенок наклоняется вперед, доставая лбом и руками пола и начинают громко кричать.

## Блиц-анкета для родителей «Стили воспитания»

*Для того, чтобы узнать какой стиль воспитания Вы используете для общения с детьми, мы предлагаем методику «Какой ты родитель?!»*

*Предлагаем обратить внимание на двенадцать картинок.*

Вы можете выбрать только три понравившиеся (или после некоторого анализа выбрать те, которые соотносятся с его поведение в ходе воспитания ребенка). Потом достаточно перевернуть лист теста и познакомиться с информацией о стилях воспитания.



### ***Информация о стилях воспитания:***

<p style="text-align: center;"><b><i>Авторитарный</i></b></p> <p><i>Родители предъявляют высокие требования, при этом не склонны отвечать на потребности своих детей.</i></p>	<b><i>2,3,5</i></b>
<p style="text-align: center;"><b><i>Попустительский</i></b></p> <p><i>Родители удовлетворяют основные потребности ребенка, но далеки от его жизни. Не требуют от детей зрелого поведения и самостоятельности.</i></p>	<b><i>4,10,11</i></b>
<p style="text-align: center;"><b><i>Демократичный</i></b></p> <p><i>Родители реагируют на потребности детей. Устанавливают правила и принципы. Когда дети не отвечают их ожиданиям не наказывают, а прощают.</i></p>	<b><i>6,8,12</i></b>
<p style="text-align: center;"><b><i>Гиперопека</i></b></p> <p><i>Родители окружают ребенка повышенным вниманием, защищают даже при отсутствии реальной опасности, постоянно удерживают около себя.</i></p>	<b><i>1, 7, 9</i></b>

*И каждый час, и каждую минуту  
Кусочек сердца отдавать кому-то ...*