

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо»

**«РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РЕБЁНКОМ,
НА КАЖДОМ ВОЗРАСТНОМ ЕГО ЭТАПЕ»**

Брошюра рекомендаций для родителей

Авторы-составители

Специалисты ГБУ СО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо»:

Ботанина Светлана Александровна, педагог-психолог;

Чусова Ксения Александровна, педагог-психолог;

Шауберт Светлана Евгеньевна, педагог-психолог.

Рекомендации предназначены как родителям, так и педагогам-психологам при работе с родителями.

В брошюре раскрыты основные возрастные периоды и их особенности, методы развития познавательных и социальных навыков, даны рекомендации для решения наиболее распространенных проблем. В брошюре представлены лишь общие рекомендации, которые несколько направят родителя в вопросах воспитания ребенка, но не дадут решения всех проблем. Каждый ребенок – индивидуальность, что говорит о необходимости индивидуального подбора рекомендаций к конкретному ребенку и осторожного (осмысленного) их использования. В случае, если конкретная рекомендация не приносит желаемого результата – необходимо обратиться за консультацией к специалисту.

СОДЕРЖАНИЕ

Ранний возраст (1-3 года)	4
Дошкольный возраст (4-7 лет)	13
Младший школьный возраст (8-10 лет)	25
Младший подростковый возраст (11-14 лет)	30
Старший подростковый возраст (15-18 лет)	36
Список литературы	45

Ранний возраст (1-3 года).

Ведущая деятельность: предметная деятельность.

Развитие необходимых навыков: развитие зрительного восприятия, слухового восприятия, тактильного восприятия, обонятельного и вкусового восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоциональной сферы.

Возможные проблемы: кризис 1 года, адаптация к ДООУ, кризис 3 лет.

Рекомендации.

Развитие навыков.

1. Развитие зрительного восприятия:

- знакомьте ребёнка с цветами, с геометрическими фигурами;
- учите соотносить форму предметов с геометрической фигурой, соотносите предметы по величине (просите ребёнка показать вам самый маленький предмет или самый большой);
- находите предметы по признаку, обозначающие цвет, классифицируйте оттенки одного цветового тона.
- располагайте игрушки относительно своего тела (посади мишку справа от себя и пр.);
- используйте «зашумлённые» изображения (ищите фигуры, животных и пр.);
- подбирайте предметы по определенному признаку (форма, цвет, фактура, материал, вес);
- собирайте пазл, разрезные картинки;
- выполняйте гимнастику для глаз. Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. Используя «Волшебные» игры для глаз — это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем, развитие остроты зрения, проводить с детьми нужно ежедневно по 3-5 мин., в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

Можно предложить игры:

«Жмурки». Попросите ребенка зажмуриться; досчитайте до трех; теперь скажите малышу, что бы он открыл глаза. В данном случае важно, чтобы маленький ребенок научился сначала напрягать глаза, а затем расслаблять их. Первое время можно предложить ему наблюдать за вами, и сначала самому зажмуриться, немного посидеть с закрытыми глазами, а затем открыть их, чтобы малышу проще было понять, что вы от него хотите.

«Крылья бабочки». Пусть ребенок представит, что его ресницы – это крылья бабочки. Чтобы бабочка летала, она должна быстро-быстро махать своими крыльшками, то есть ребенок должен интенсивно моргать. Пусть один «полет» продолжается в течение 10 секунд, затем позвольте глазам 5-10 секунд отдохнуть и повторите упражнение еще один-два раза.

2. Развитие слухового восприятия:

- слушайте различные звуки:

- звуки природы, голоса животных и птиц;
 - классическую музыку;
 - звуки, которые издают различные приборы и предметы (шум сигнала автомобиля, тиканье часов, погремушки и пр.);
 - музыкальные инструменты;
- играйте в игры. Например, «Найди пару». Создайте «звучащие коробочки» (одинаковые снаружи, а наполнитель разный; горох, бобы, песок и пр., можно использовать коробки от спичек, баночку от киндер-сюрприза), расположите их на столе в хаотичном порядке, далее предложите ребёнку разобрать их по парам (одинаково звучащие).

3. Развитие тактильного восприятия:

- играйте в игры с водой:
- «Капли» (необходимый инвентарь: контейнер для кубиков льда, чашка с слегка подкрашенной гуашью водой, пипетка, губка или салфетка). С помощью пипетки ребёнок переносит воду из чашки в контейнер для льда. Когда все ячейки заполнятся, можно собрать таким же способом воду обратно в чашку. В ходе эксперимента можно посчитать, сколько капель вмещается в одну ячейку, в две и т.д.
 - используйте различные игрушки для купания (пускайте мыльные пузыри, ловите рыбок сачком или удочкой, рисуйте пальчиковыми красками, используйте картинки на присосках – с помощью их можно ребёнка знакомить с животными, цветами и пр.);
- играйте в игры с сыпучими материалами (можно использовать кинетический, сухой песок, манную крупу (хорошая альтернатива сухому песку), греча и т.д.):
- «необыкновенные следы». «Идут медвежата» - ребёнок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок. «Прыгают зайцы» - кончиками пальцев ребёнок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях. «Ползут змейки» - ребёнок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях). «Бегут жучки-паучки» - ребёнок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом - «жучки здороваются»). «Крокозябла» - дети оставляют на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны);
 - «сказки на песке». Сочиняйте или воспроизводите сказки на песке с использованием миниатюрных фигур, можно из киндера сюрприза, камушки, формочки и пр.;
 - рисование на песке - геометрические фигуры, цифры, развивайте межполушарное взаимодействие (рисование двумя пальчиками, ручками сразу);
 - смешайте крупы и предложите отделить их друг от друга (из гречи выбрать фасоль, можно усложнить задачу и предложить ребёнку фасоль доставать маленькой ложечкой);
 - делайте аппликации из круп;

- пересыпайте из одной ёмкости в другую (например, рис), накладывайте ложкой в ёмкость

- доставайте из крупы мелкие игрушки (можно ложкой, пинцетом, либо прятать их под крупу и просить ребёнка искать их, меняйтесь потом местами).

- собирайте:

- мозаику (собирать по образцу, повторять картинки друг друга);

- конструктор (строить города, играть в ролевые игры);

- лепите (использовать можно различный пластилин, предложите ребёнку растереть его по приготовленной заранее картинке, лепите различные геометрические фигуры);

- сортируйте различные предметы (пуговицы, камушки, желуди, ракушки) по величине, форме, материалу с открытыми и закрытыми глазами;

- занимайтесь пальчиковой гимнастикой:

- «Игрушки»

Я с игрушками играю: (Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.)

Мячик я тебе бросаю, (протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч»)

Пирамидку собираю, (прямые кисти ладонями вниз поочередно кладём друг на друга несколько раз)

Грузовик везде катаю (двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку»);

- «Мяч»

Мой весёлый круглый мяч, (одной рукой бьём по воображаемому мячу)

Щёки круглые не прячь! (смена рук)

Я тебя поймаю, (двумя руками, соединив одноимённые пальцы, показываем мяч)

В ручках покатаю! (покатали воображаемый мяч между ладоней);

- массаж мячиками «Ежика я в руках кручу»

Ежика я в руках кручу, (пальчиками крутим мячик)

Поиграть я с ним хочу.

Домик сделаю в ладошках - (прячем мячик в ладошках)

Не достанет его кошка (прижимаем ладошки к себе).

4. Развитие обонятельного и вкусового восприятия:

- знакомьте ребёнка с различными видами продуктов (кислое, сладкое, твёрдое, мягкое, жидкое, густое и пр.), обращайтесь его внимание на это;

- помогайте ребёнку, знакомьте с разными качественными определениями, характеристиками вкуса (конфета – шоколадная, с начинкой и т.д.);

- обращайтесь внимание ребенка на окружающие его запахи.

5. Развитие внимания:

- игра «Загляни под стаканчик». Оборудование и материалы: два пластиковых стаканчика, маленькая игрушка. Переверните стаканчики вверх дном и спрячьте игрушку под один из них так, чтобы ребенок это видел. Спросите, где лежит

игрушка. Когда ребенок перестанет ошибаться, поменяйтесь с ним местами: он прячет, а вы угадываете. Увеличьте количество стаканчиков до трех и после того, как спрятали игрушку, меняйте их местами.

- игра «Мини-пазл». Оборудование и материалы: крупная картинка из журнала. Дайте ребенку картинку, чтобы он ее рассмотрел и запомнил. Затем разрежьте на две части. Предложите ребенку собрать картинку заново. Если он успешно справляется, игру можно усложнять, используя две и более картинке: разрезать их пополам, перемешать и попросить ребенка собрать верно.

1. Развитие памяти:

- игра «Запрещенное движение». Заранее договоритесь с ребенком о жесте, который находится под запретом. Например, условьтесь, что нельзя топтать правой ногой. А затем предложите ребенку повторять движения за вами. Чтобы выиграть, ребенок должен будет воспроизвести все, кроме запретного топая;

- игра «Магазин». Пусть магазином будет место, где хранятся игрушки. Предложите своему ребенку отправиться туда и принести несколько предметов по вашему перечню. Количество пунктов списка зависит от возраста, начинать лучше с 3-4. Например, скажите: «Принеси мне из магазина зайца, экскаватор и пирамидку». Дайте маленькому «покупателю» большую сумку. Можно ту самую, с которой вы действительно обычно ходите в магазин. После того как ребенок справится с вашим заданием, дайте ему новое. И еще. Постепенно количество пунктов можно увеличивать;

игра «Найди пару». Нужны 2 комплекта одинаковых карточек с картинками. Для начала выбирайте такие, где максимально простые изображения с минимумом деталей. Разложите один комплект перед ребенком, дайте время его внимательно рассмотреть. Затем по одной показывайте малышу карточки из второго комплекта, сопровождая это словами: «Видишь такую же карточку? Где она? Покажи!»



- игра «Начинающий художник». Для игры вам понадобятся восковые мелки или цветные карандаши, а также бумага. Нарисуйте простой узор из палочек, галочек, волнистых линий. Используйте несколько цветов. Затем дайте крохе чистый лист и предложите повторить рисунок.

2. Развитие мышления:

- учите операциям сравнения (больше-меньше, выше-ниже, близко-далеко и т.д.);

- обобщайте (это все посуда, это все красное и т.д.);

- обучайте исключению лишнего (например, среди зеленых фигурок положите желтую и спросите «что не похоже?»);

- используйте сортеры (по цветам, по форме).

3. Развитие эмоциональной сферы

- называйте свои эмоции и эмоции (состояния) ребенка;
- играйте с зеркалом, например, стройте рожицы;
- обучайте способам саморегуляции, например, через дыхание – дышать как дракон, когда злится, задувать «свечи» и др.
- используйте потешки для обучения выражения эмоций «мишка рассердился и ногою топ».

Решение возможных проблем.

Кризис 1 года.

Один из нормативных возрастных кризисов, завершающий младенческий период развития. Кризис не имеет чётких временных границ, примерная длительность — от нескольких месяцев до полутора лет. Длительность, выраженность и интенсивность протекания кризиса являются индивидуальными.

Причины, по которым происходит данный кризис, заключается в следующем:

- большой поток информации, с которой ребёнок сталкивается каждый день;
- ежедневное знакомство с большим количеством новых предметов;
- скачок в развитии психических функций;
- слабое развитие речи, не позволяющее четко и ясно рассказать взрослым о своих потребностях и желаниях;
- первый опыт самостоятельного и осознанного пространственного отдаления от родителей;
- необходимость ежедневно тренировать большое количество навыков (самостоятельно умываться, одеваться, есть ложкой, говорить);
- большая физическая нагрузка, обусловленная становлением навыка самостоятельной ходьбы;
- утрата психофизиологической связи с мамой и стресс в результате прекращения грудного вскармливания.

Родители могут заметить следующее в поведении ребёнка:

- стремление к самостоятельности;
- всплеск двигательной активности, непоседливость;
- неподдельный интерес к опасным предметам;
- появление требовательных интонаций в голосе;
- способность к переживанию обиды и разочарования;
- способность выразить недовольство;
- упрямое сопротивление рациональным действиям взрослого;
- расширение запаса мимических реакций (малыш умеет плотно сжимать губы, хмурить брови, смотреть исподлобья или с прищуром);
- расширение диапазона средств, с помощью которых кроха требует то, что ему нужно (громкий крик без слез, топанье ножкой, резкие взмахи руками, падение на пол);

- ревность по отношению к матери, назойливость;
- отказ от соблюдения режимных моментов.

Как же можно сделать данный жизненный этап спокойней как для родителей, так и для малыша?

1. Признайте, что ребенок является личностью. Его требования на расширение прав естественны. Все родительские запреты должны быть аргументированы. Если ребенок хочет попробовать что-то сделать самостоятельно, нужно предоставить ему такую возможность, но под контролем взрослого.

2. Формулируйте правильно запреты. Следует отказаться от использования в запрете частицы «не». Вместо слова «нельзя» лучше использовать слово «опасно». При этом запретов не должно быть много. Прежде чем запрещать что-либо ребенку, родителям необходимо это обсудить между собой, чтобы выработать единый взгляд на воспитание в семье.

3. Создайте безопасные бытовые условия. Если малышу будет разрешено участвовать в бытовых делах вместе с мамой, он будет в восторге.

4. Создайте условия для всестороннего развития ребенка.

Во время игр ребенку нужно разрешать ломать постройки из кубиков, разбирать мозаику. После того, как ребенок разрушил построенную башню, нужно ее снова построить. Это развивает логическое мышление.

5. Разговаривайте с ребенком. Если малыш чем-то возмущен, нужно дать ему выговориться и обязательно постараться понять его чувства. Услышав спокойную речь мамы, малыш успокаивается. Свои высказывания мама может сопровождать поцелуями и поглаживаниями. Такое общение формирует доверительные отношения между ребенком и родителями.

6. Соблюдайте режимные моменты – это очень важно для здоровья малыша. Не стоит от них отказываться только потому, что ребенок протестует. Их можно сохранить, если использовать не строгое принуждение, а игру.

Адаптация к ДООУ

Различают лёгкую, среднюю и тяжёлую степень адаптации ребёнка к детскому саду.

Для того что бы процесс адаптации прошёл спокойно, как для родителей, так и для ребёнка, готовиться к нему нужно заранее:

1. Покажите малышу здание, окна группы, где он будет находиться, участок для прогулок. Познакомьтесь с воспитателями. Обратите внимание сына или дочери на тот факт, что всех детей вечером родители забирают домой, на ночь никто не остается.

2. Чем больше ребёнок будет знать о правилах поведения в детском учреждении, тем легче для него пройдет период адаптации.

Перед посещением детского сада можно поиграть с детьми в игру под названием «Детский сад для зверят». Можно использовать мягкие игрушки, куклы, конструктор. Ребёнок вместе с мамой и папой создаёт различные игровые ситуации: «Приход в детский сад», «Прощание с мамой», «Завтрак», «Прогулка», «Тихий час» и

другие. Таким образом, ребёнок в домашней атмосфере знакомится с тем, что его ожидает в детском саду.

3. Способность ребёнка к успешной адаптации во многом зависит от психологической установки родителей.

Чем спокойнее мама и папа относятся к посещению ребёнком дошкольного учреждения, тем увереннее чувствует себя малыш в незнакомом коллективе.

Не забывайте о формировании необходимых навыков самообслуживания. Старайтесь давать малышу больше самостоятельности даже в том, чего он пока ещё не умеет делать.

4. Уделяйте внимание развитию коммуникативных навыков ребёнка.

Он должен уметь общаться не только с детьми, но и со взрослыми. Тренируйте навыки общения в гостях, на детской площадке, в поездках к родственникам.

5. Домашнее меню, как и режим, должны быть максимально приближены к садиным. Даже во время выходных и праздников.

6. В период адаптации у ребёнка не должно быть никаких дополнительных стрессов, таких как переезд, развод родителей, рождение второго ребёнка. Постарайтесь обеспечить спокойную семейную обстановку.

Существуют специальные сказки, которые помогают малышу облегчить адаптацию к детскому саду. Читайте их на ночь и обсуждайте вместе с ребёнком.

Пример: Знакомство с детским садом.

Жила-была семья. Папа слон, мама слониха и маленький слонёнок Тоша. Слоник подрос, и пришла пора ему идти в детский садик. Он очень хотел туда попасть, и вот этот день настал. Мама разбудила Тошу рано, умыла, одела его в новую одежду и повезла на машине в детский сад. В детском саду его встретила тётя воспитатель. Она показала ему шкафчик, в который он будет складывать свои вещи и сменные тапочки. На шкафчике была наклеена красивая картинка - шарик, чтобы Тоша не перепутал свой шкафчик с другими. Слоник переобулся в другие тапочки, и мама провела его в группу. Там уже было много других слоников: они играли с кубиками, смотрели книжки, катали кукол в колясках. Тоша тоже нашёл занятие - он увидел дудку, взял её и стал гудеть. А потом слониха няня принесла завтрак и накрыла на стол. Слоники кушали кашу, сосиску, пили чай с хлебом и маслом. После завтрака слоник заскучал, но потом к нему подошёл другой слонёнок, и они познакомились и подружились. Слонёнка звали Гора. Он показал Тоше игрушки в группе, игры, и они весело провели время. Тоша даже не заметил, как пришла мама.

Также полезно будет смотреть мультфильмы, рассматривать иллюстрации и мамы-папы фотографии из детского сада.

Не забывайте, что после долгого перерыва (например, по причине болезни) процесс адаптации у ребёнка начинается заново. А значит, возвращаются такие проблемы, как болезненное расставание с мамой, слёзы, истерики и нежелание ходить в детский сад.

Если вас беспокоят сильные изменения в поведении ребёнка, связанные с адаптационным периодом, обратитесь за помощью к психологу.

Кризис 3 лет.

Считается одним из самых трудных и переломных моментов в жизни ребенка. Связан с возрастанием самостоятельности и активности ребенка.

Кризис трех лет у детей характеризуется семью основными признаками

К ним относятся:

- Негативизм – малыш негативно реагирует на ваши просьбы.
- Упрямство – реакция ребенка, который настаивает на чем-то не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что он сам об этом сказал взрослым и требует, чтобы с его мнением считались.
- Строптивость - бунт против тех норм и правил, которые были установлены прежде и к которым ребенок вроде бы уже привык за первые годы своей жизни
- Обесценивание - проявляется в том, что теряются старые привязанности ребенка к людям, правилам поведения, вещам.
- Протест – бунт - он проявляется в том, что поведение ребенка носит протестующий характер, как будто малыш находится в состоянии «войны», постоянном конфликте с окружающими, постоянно ссорится с ними, ведет себя очень агрессивно
- Деспотизм - чаще всего проявляется в семье с единственным ребенком. Малыш изо всех сил пытается проявить власть над окружающими и заставить родителей делать все, что он хочет.

Как выйти из этого кризиса?

1. Постарайтесь увидеть позитивные стороны проявления кризиса: упрямство - это крайняя степень проявления воли, необходимого для ребенка качества; капризность - демонстрация собственной значимости для других, ощущение своего "Я»; эгоизм - проявление чувства собственного достоинства и т.п., вам будет легче принять происходящие в ребенке изменения.

2. Нужно понимать, ваш малыш ведет себя так плохо не потому, что он «плохой» на самом деле, а потому, что пока не умеет по-другому. Но, конечно, одного понимания часто оказывается недостаточно, чтобы справиться с истериками. Поэтому, надо заранее подготовиться к вероятным конфликтам.

Не нужно ничего предпринимать до тех пор, пока ребёнок полностью не успокоится. Скорее всего, вы уже нашли несколько способов успокоения своего малыша. Кто-то игнорирует такие вспышки негативных эмоций. Но всё же лучше всего назревающую истерику останавливать просто переключением внимания. Трёхлетние малыши очень быстро отвлекаются, и новая игрушка, сказка или предложение заняться чем-то другим может остановить истерику и сохранить вам нервы.

3. Поощряйте своего малыша к самостоятельности. Сменить тактику и стратегию общения с ребенком: пора признать, что он взрослый (ну, почти), уважать его мнение и стремление к самостоятельности. Необходимо рассчитывать, что ребенку на все надо больше времени, чем взрослому, ведь у него пока другие тип нервной системы и ритм жизни. Скажем, маме надо несколько минут, чтобы одеться самой и одеть ребенка, но ведь он теперь одевается сам - значит, начинать процесс надо на полчаса раньше.

4. Предоставьте ему право на выбор. Не заставляйте его делать того, чего он не хочет. Предложите ему альтернативу, и пускай сам выбирает. Обращаясь к ребенку, формулируйте свои просьбы не в виде утверждения («Иди кушать»), а в виде вопроса, тем самым предлагая выбор (либо иллюзию выбора). Скажем, мама знает - пора на прогулку, и предлагает: «Костик, мы гулять пойдём пешком по ступенькам или на лифте?». (Варианты: В черной куртке или зеленой? Ты есть будешь борщ или кашу?).

5. Ребёнку в этом возрасте важна игра, которая служит сейчас для него основным источником познания мира. Подбрасывайте жизненные темы для этой игры, участвуйте, разыгрывайте роли, и ваш ребёнок будет всецело доверять вам.

6. Исключите грубый тон, резкость, стремление "сломить силой авторитета". Общайтесь с ребенком спокойным тоном, без раздражительности

Чтобы кризис прошёл благополучно, любите ребёнка!

Дошкольный возраст (4 -7 лет)

Ведущая деятельность: *игровая*

Развитие необходимых навыков: *развитие познавательной сферы, эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков, волевой сферы.*

Возможные проблемы: *страхи, агрессивность, готовность к школьному обучению.*

Рекомендации.

Развитие навыков.

1. Развитие познавательной сферы:

- *Внимание. Для развития внимания можно использовать игры:*

- Игра «Что изменилось?» На столе стоят различные предметы. Ребенок осматривает стол и запоминает их, после чего на минутку выходит. За это время на столе происходят небольшие перемены. Ребенку надо заметить, что изменилось.

- Игра «Цифры». Сейчас я покажу тебе ряд цифр. Их надо запомнить в таком же порядке: 2, 3, 5, 7, 3, 5, 7. Повтори цифры. Расскажи, как запоминал. Посмотри, каким образом эти цифры можно сгруппировать.

- Игра «Найди игрушку». Взрослый описывает ребенку какую-нибудь игрушку, находящуюся в комнате. Ребенок может задавать вопросы. Затем ребенка просят найти предмет, о котором шла речь.

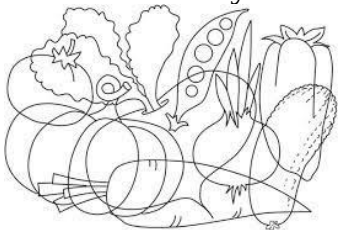
- Игра «Найди отличия». Попросите ребёнка рассмотреть картинки и найти отличия между ними.



- *Восприятие:*

- Сортируйте предметов по величине, форме, цвету. В качестве материала можно взять любые вещи из домашнего обихода. Например, пуговицы, кубики, детали конструктора, мозаики, карандаши, крупы и т.д. организовать игру можно любыми способами: раскладывать предметы по кучкам, мисочкам, в мешочки.

- Собирайте пазлы, разрезные картинки.
- Используйте зашумленные изображения



- Игра «Дорисуй-ка» В зависимости от возраста ребенка задания варьируются по сложности. Ребенку предлагается рисунок, на котором чего-то не

хватает (крыши у дома, лепестка у цветка). Задача - дорисовать изображение до целого.

- Игра «Волшебный мешочек». В большой мешок складываются все игрушки, взрослый предлагает малышу с закрытыми глазами на ощупь вытащить тот или иной предмет.

- *Память:*

- Показывайте картинки на 30 секунд, затем закрывайте их листом бумаги и попросите ребёнка описать изображение предмета детально: цвет, форма, расположение.

- Разложите предметы в хаотичном порядке, дайте ребёнку понаблюдать за ними. Потом ребёнок должен отвернуться, а вы уберете одну деталь. Задача ребёнка назвать исчезнувший предмет.

- Включите песню из мультфильма или сказки и попросите ребёнка угадать, откуда она, также можно попросить рассказать о героях и сюжете.

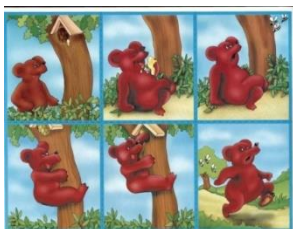
- Покажите ребёнку картинку на 1 минуту и уберите, попросите воспроизвести данный рисунок на листке.

- Игра «Мемори»



- *Мышление:*

- Составляйте рассказы по сюжетным картинкам



- Предложите ребёнку нарисовать, раскрасить или нанизать бусы. Обратите внимание, что бусинки должны чередоваться в определенной последовательности. Таким образом, можно выложить забор из разноцветных палочек и т.д.

- Игра «Летает-не летает».

Предложите ребёнку быстро назвать предметы, которые летают, когда он скажет слово «летает», а затем назвать предметы, которые не летают, когда он скажет слово «не летает».

- *Воображение:*

- Игра «Клякса». На листах бумаги нарисованы кляксы. Дети должны придумать, на что похожа клякса и дорисовать ее. Выигрывает тот, кто назовет больше предметов.

- Сочиняйте вместе сказки. Взрослый начинает рассказывать сказку, ребенок продолжает, затем опять вступает родитель и т. д. Итогом совместных усилий часто становятся очень занимательные или смешные истории.

2. Развитие эмоционального интеллекта:

- познакомьте ребёнка с эмоциями, для этого можно использовать готовые плакаты, карточки.



- в конце дня с ребёнком анализируйте, как он провёл день, какие эмоции испытывал, какие ситуации вызвали эти эмоции, также обсудите, как провели день остальные члены семьи.

- игра «Пиктограммы». Ребёнку и другим членам семьи предлагается набор карточек, на которых изображены различные эмоции. На столе лежат пиктограммы различных эмоций. Ребенок и другие члены семьи берут себе по карточке, не показывая ее остальным. После этого участники по очереди пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Зрители должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция.

- смотрите вместе мультфильмы, сказки, детское кино, после совместного просмотра обсудите с ребёнком героев, их поведение, поступки, узнайте, как бы поступил ваш ребёнок на их месте.

- помогайте ребёнку конструктивно справляться со своим эмоциональным состоянием, например:

- покажите, как через творчество можно выражать свои эмоции, попросите ребёнка нарисовать/слепить/построить свою обиду. После этого можно поговорить о том, чтобы он хотел сделать со своей обидой (порвать её, потоптать, сломать или сделать смешной).

- попросите ребёнка изобразить свою эмоцию, которую он испытывает в данный момент цветом и разными линиями, узорами внутри рамки. Краски могут стать весёлыми или грустными, сердитыми или испуганными, а может, им будет интересно или удивительно.

- обсудите с вашим ребенком, как можно повесить себе самому настроение, и постараться придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркало, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку).

- игра «Волшебный мешочек». Перед игрой обсудите, какое у ребёнка сейчас настроение, что он чувствует, может быть, он обижен на кого-то, расстроен из-за чего-либо и т.п. Затем предложить ему сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, крепко завяжите и уберите в сторону, а еще лучше - спрячьте. Можно использовать еще один «волшебный мешочек», из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет.

- обратите внимание на развитие навыков саморегуляции эмоционального поведения, покажите ребёнку способы, которые помогут ему регулировать его эмоции, например:

- счёт до 10-ти, глубоко подышать, сделать физическое упражнение, поговорить со взрослым, порисовать, сжимать и разжимать кулаки.

- нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!» Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева.

Также еще родителям можно воспользоваться техникой «Я-высказывания».

«Я – высказывание» - это техника эффективного общения, когда человек описывает свои чувства и формулирует свои пожелания с опорой на собственные мысли и эмоции, стараясь не задевать и не обвинять окружающих.

Как строить «Я-высказывание»:

1. Объективно, без экспрессии описать ситуацию («когда я вижу, что...»)

2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («я чувствую...», «я огорчаюсь...»)

3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («потому что я не люблю...», «мне бы хотелось...»)

4. Представить несколько альтернативных вариантов поведения («возможно, тебе стоит поступить так...»)

3. Развитие коммуникативных навыков:

- Принимайте ребёнка таким, какой он есть, поддерживайте в любых начинаниях и чаще хвалите. Чаще употребляйте такие выражения как: «Ты самый любимый», «Я тебя люблю тебя», «Ты мое счастье».

Это поможет ребёнку чувствовать себя уверенным в общении с другими людьми.

- Адекватная самооценка ребенка способствует развитию коммуникативных навыков и уверенному общению с окружающими. Все ваши слова, жесты, мимика способствуют формированию самооценки ребенка. Стремитесь создать у вашего ребенка адекватную самооценку, подкрепляя это словами: «Та молодец!», «У тебя все получится».

- Устанавливайте зрительный контакт во время общения с ребенком, убедитесь, что он вас слышит и настроен на восприятие информации. Посмотрите ребенку в глаза, присядьте на корточки.

- Уделяйте в общении с ребенком большое значение невербальному общению. Роль невербального общения очень велика в развитии коммуникативных навыков.

- Проявляйте заинтересованность в общении с ребёнком. Используйте метод активного слушания, задавайте уточняющие вопросы, стремитесь понять своего малыша:

- Выяснение – обращение за уточнением («повтори еще раз», «не мог бы ты объяснить» и др.).

- Перефразирование - формирование мысли собеседника своими словами («другими словами ты считаешь...», «как я поняла, ты имеешь в виду...»).

- Отражение чувств – покажите ребенку, что вы понимаете его чувства («мне кажется, ты расстроен», «наверное, ты рад, что так случилось»).

- Показывайте значимость мнения ребёнка. Советуйтесь с ребенком по поводу решения какой-либо проблемы, уважайте его выбор.

- Отработайте с ребенком навыки общения в игровой форме, прорабатывайте конкретные ситуации (умение познакомиться, задать вопрос, поздороваться, попрощаться и т.д.).

- Старайтесь не проявлять пренебрежительного отношения к ребенку. Всегда будьте готовы к общению с ним и проявляйте заинтересованность его проблемами и интересами. Не используйте фразы: «Я сейчас занят (а)», «Сколько раз я тебе говорила!», «Вечно ты во все лезешь», «Что бы ты без меня делал».

- Развивайте коммуникативные умения ваших детей:

- развивайте умение внимательно слушать, не перебивать собеседника, уважать чужое мнение;

- научите ребенка пользоваться формулировками вежливого общения (здравствуйте, спасибо, добрый день, извините);

- для развития умения понимать настроение и чувства другого человека, предложите ребенку понаблюдать за кем-либо из родственников и в дальнейшем обсудить его настроение. Умение чувствовать другого человека, помогает сделать общение более конструктивным.

Можно предложить следующие игры, которые подойдут для развития коммуникативных навыков:

- Игра «Разговор через стекло» Встаньте с ребёнком напротив друг друга и выполните игровое упражнение — нужно представить, что между вами толстое стекло, оно не пропускает звука. Один из игроков должен будет показать какое-либо действие, а второй отгадать, потом поменяйтесь местами (например, «ты забыл надеть шапку», «мне холодно», «я хочу пить»)

- Игра «Изобрази пословицу». Предложите ребёнку изобразить пословицу с помощью жестов, мимики (можно использовать стих, вместо пословицы):

«Слово не воробей – вылетит, не поймаешь»

«Скажи, кто твой друг и я скажу, кто ты»

«Нет друга – ищи, а найдёшь – береги»

«Как аукнется, так и откликнется»

- Предложите ребёнку сюжетно-ролевые игры:

- продуктовый магазин

- доктор

- семья

- школа

Данные игры развивают мышление, воображение, кругозор. Во время ролевой игры у ребенка в какой-то степени происходит социализация – накопление социального опыта и его применение, также с помощью данных игр можно проследить то, как выстроены взаимоотношения у ребёнка в школе, в семье.

Позвольте ребёнку побыть в разных ролях.

- Игра «Обиженный зайчик» Главная цель - развить умение сочувствовать и любить окружающих. Посадите перед ребёнком любого члена семьи (можно мягкую игрушку или куклу). Он — обиженный маленький зайчик, который не успел сорвать вкусную морковку /не самый быстрый в лесу /встретил злого волка. Причину можно не уточнять, если ребёнок сам не предлагает варианты. Задача ребёнка и остальных участников игры, подойти к грустному зайке и попытаться его утешить и пожалеть.

- Используйте игры с правилами, которые нужно соблюдать на протяжении всей игры, для этого подходят любые настольные игры по возрасту.

4. Развитие волевой сферы:

- Показывайте на личном примере проявления волевых качеств. Взрослый человек может предлагать ребёнку широкий контекст канонов, правил, ритуалов, моделей адекватного, адаптивного поведения. Транслировать такие каноны лучше, как бы между прочим, на примерах из своей и его жизни. Такие примеры хорошо иллюстрировать пословицами, поговорками, притчами («Твоя свобода кончается там, где начинается свобода другого», «Делу - время, потехе - час», «Любишь кататься, люби и саночки возить»). Следует обязательно объяснять ребёнку, что взрослым людям тоже приходится преодолевать трудности, показывать возможность такого преодоления, важность иметь волевые качества.

- Знакомьте ребёнка через сказки, мультфильмы, кино с людьми, литературными персонажами и пр., проявивших мужество и героизм. Обязательны комментарии, обсуждение, создание рисунков на тему сюжета.

- Давайте ребёнку задания, упражнения, где придётся проявить свою усидчивость, внимание. Не делайте за ребёнка то, что он сможет сделать сам.

Стимулируйте его своей похвалой, мягко оценивайте результаты его деятельности.

Очень полезно будет наглядно фиксировать результаты, ежедневно подводить итоги. Вместо оценок можно рисовать веселые (грустные) смайлики, предложите ребёнку оценить свое поведение, деятельность самому.

- Предъявляйте к ребёнку требования, соответствующие его возрасту, с обязательным контролем их выполнения. Отсутствие контроля создает привычку бросать начатое, не доводя до конца.

- Развивайте нравственные убеждения и мотивы ребёнка (например: почему нельзя бить другого? потому, что это обидит Васю, навредит Юле и так далее по ситуации).

- Научите ребенка формулировать свои цели, учитывая при этом потребности других людей (не нарушая чужих границ). Если цель является отдаленной, нужно помочь ребёнку наметить этапы достижения этой цели, увидеть ближайшие перспективы, помочь разрешить частные задачи, в итоге которых будут созданы условия для достижения конечной цели. Обсуждайте с ребёнком причину и смысл того, что делается, зачем ему это нужно.

-Соблюдайте режим дня, домашние ритуалы, обязанности, правильный распорядок всей жизни человека (мыть руки, чистить зубы, переодеваться в домашнюю одежду, своевременно говорить «спасибо», «извините»).

-Играйте в различные игры (ролевые, настольные, спортивные). Важно, чтобы ребёнок был заинтересован в победе, для этого проигравший может сделать что-то штрафное, а победивший получает мини-приз. В игре нужно развивать сосредоточенность внимания на ней, способности к выполнению правил, терпение.

-Организируйте досуг ребенка, ссылая на его интересы. Отдавайте предпочтение стоит коллективным видам.

Решение возможных проблемных ситуаций.

Страхи.

Возрастные периоды, которым свойственны определённые страхи включают:

-возраст от 4 до 5 лет (страх сказочных злодеев, выдуманных героев, темноты, одиночества, страх в процессе засыпания);

-возраст от 6 до 7 лет (страх своей смерти или ухода из жизни близких людей, страх животных, сказочных героев, пожара, страшных снов, темноты, приведений).

Причины страхов:

- Запугивание

Испуг - наиболее частая причина боязни. Предпосылок для этого существует много: внезапный крик; паническая реакция родителей, укус животного или насекомого, травма.

Ссоры родителей в присутствии ребенка. Если при ребёнке имеют место родительские ссоры, скандалы и прочие травмирующие обстоятельства, проявление детских страхов может зафиксироваться надолго в памяти, что обуславливает реакцию на критичную ситуацию в виде плача.

Чрезмерно развитая фантазия. Ребенок может ночью принимать тени за чудищ. Просмотр мультипликационных фильмов рисует в сознании образы негативных героев: монстров и злодеев, зомби и т.д. Родителям важно рекомендовать следить за реакцией ребенка, отфильтровывая просматриваемые телепередачи или фильмы, не запугивать ребёнка сказочными героями.

- Приобретенный опыт.

Одна из самых распространенных причин появления детского страха – это ранее пережитое волнительное событие. Например, если ребёнок во время купания в бассейне нахлебался воды. В такой ситуации обычно пугается сам ребенок и его родители, активно демонстрирующие ему свои переживания. Это может спровоцировать боязнь воды в будущем. Либо ребёнка напугала злая собака, что в дальнейшем провоцирует страх перед любой собакой и порой сопровождается заиканием.

- Гиперопека.

Пытаясь уберечь ребёнка от неприятностей и возможных угроз, родители постоянно рассказывают сыну или дочери о том, что им стоит опасаться буквально всего. Эта информация делает детей боязливыми и замкнутыми.

- Разговоры взрослых.

В присутствии ребёнка рекомендовано не обсуждать различные преступления и катастрофы. Подобные разговоры могут оставить в неокрепшей психике ощущение того, что какие-то страшные события подстерегают его на каждом углу, и их никак невозможно избежать.

- Виртуальная реальность.

Необходимо регламентировать время пользования ребенком планшетами, компьютерами, телефонами.

- Беспокойство родителей.

Эмоциональное беспокойство, напряжённость взрослых, установка на неудачу и наличие своих собственных нерешённых страхов (особенно у мамы) передаются ребёнку. Такие установки, как «Ты упадёшь», «Ты ударишься», «Тебя может сбить машина» и так далее формируют чувство тревоги в ребёнке, которое потом трансформируется в страх.

- Нарушение привязанности.

Ребёнок должен ощущать безопасность в семье, чувствовать, что родитель всегда встанет на его защиту. Первая причина явления: нарушение привязанности. Когда чувство безопасности страдает, ребёнку сложно доверять окружающему миру.

- Агрессивные родители.

Речь идет об агрессии по отношению к ребёнку или к другим детям из семьи. Если родители позволяют себе агрессию в отношении ребёнка и других членов семьи, то появление детских страхов практически неизбежно. Родитель не воспринимается ребёнком, как надёжный объект, в любой момент готовый прийти на помощь, защитить. Базовое чувство безопасности страдает.

- Конфликтная семья.

Скандалы с использованием громкой и нецензурной речи, из-за нестабильной эмоциональной атмосферы в семье, регулярных ссор взрослых, непрекращающейся агрессии между членами семьи, отсутствие поддержки и взаимопомощи, эмоциональной отчужденности – это причина нарастающих детских страхов. Ребенок постоянно находится в стрессе, такая атмосфера причина того, что он растет пугливым, капризным, что постепенно ведет к устойчивому страху.

- Чувство одиночества.

Проблемы в отношениях со сверстниками также является причиной детских страхов. Девочка или мальчик избегают общения со сверстниками, ведут себя скованно.

Рекомендации:

1. Не обесценивайте страхи ребёнка, отнеситесь к ним с пониманием.
2. Не пугайте ребёнка врачами, полицейскими, сказочными героями.
3. Следите за тем, что смотрит ребёнок. Все фильмы и мультфильмы должны соответствовать его возрасту.
4. Постарайтесь наладить благоприятную (комфортную) обстановку в семье. Не конфликтуйте, не выясняйте отношения при ребёнке.

5. Старайтесь уделять каждый день ребенку время, не смотря на усталость и огромное количество работы, чтобы не сформировать у ребёнка ощущение ненужности.

6. Поощряйте общение ребёнка со сверстниками, помогайте ему в этом (посещение мероприятий, приглашать в гости друзей и пр.)

Возможные варианты преодоления детских страхов:

- Сочиняйте сказки. Сочините вместе сказку о детском страхе. Она должна непременно закончиться победой ключевого героя над страхом.

- Рисуйте страх. Рисую вместе то, чего боится ребенок, ведите доброжелательную беседу. Завершив дело, спокойно поговорите с малышом, объясните, что причин для волнений нет. После этого можно сжечь рисунок или порвать на мелкие кусочки, акцентировав на том, что страх сгорает вместе с бумагой, и больше нет причин для волнений. Не прекращайте хвалить, подбадривать ребёнка, говоря о его смелости и отваге.

- Игра. Преодолеть детский страх поможет игра или инсценировка. С помощью игрушек попробуйте проиграть страх у ребёнка.

- Общение. Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте у него, чего он боится и почему. Рассказывайте о своих страхах и о том, как и что вам помогло их преодолеть. Если ребёнок не хочет отвечать, то спросите, чего боится его игрушка. Вербализация страха притупляет его силу, и он уменьшается.

- Песочница, песок (можно заменить манной крупой). Игры с песком очень успокаивают детей.

- Досуг. Совместные прогулки и развлечения, игры, творчество.

Агрессия.

Агрессивное поведение ребенка проявляется негативными эмоциями на поступки и действия окружающих людей. Агрессивные реакции выражаются гневом, словами, физическим воздействием.

Агрессия бывает:

-вербальная (словесная) ребёнок кричит, обзывается.

-физическая, ребёнок дерётся, ломает игрушки, толкается, кидает предметы.

-косвенная, ребёнок игнорирует ваши просьбы, провоцирует сверстников, ябедничает.

Причины детской агрессии:

-самоутверждение и привлечение внимания сверстников и друзей;

-стремление получить желаемое;

-стремление к доминированию;

-месть;

-защитная реакция;

-подчеркивания собственного превосходства с помощью ущемления личности других

-отсутствие навыков самоконтроля;

-низкий уровень развития коммуникативных навыков и интеллекта;

-примитивная игровая деятельность;

- низкая самооценка;
- отсутствие нужной модели поведения.

Рекомендации:

- Обеспечьте спокойное и уютное пространство, где ребёнок может чувствовать себя комфортно и безопасно. В семье важно поддерживать атмосферу любви, поддержки и заботы. Избегайте агрессивных игр и конфликтных ситуаций, стимулирующих агрессивное поведение.

- Сосредоточьте усилия на формирование желательного поведения, а не на искоренение нежелательного (отмечайте и замечайте хорошие поступки). Подавайте пример такого поведения, которое будет приносить пользу другим (забота о других, помощь, сочувствие).

- Будьте последовательны к ребёнку. Оттого, что ребёнок не знает, какую реакцию вызовет его поведение на этот раз, может возникать агрессия.

- Требования, предъявляемые ребёнку, должны быть разумные, а на их выполнении надо настаивать, ясно давая понять ребёнку, что от него ждут.

- Исключите физическое наказание, данный вид наказания формирует у ребёнка аналогичное поведение и способствует появлению в характере ребёнка таких черт, как злость, жестокость, упрямство.

- Покажите ребёнку, как можно контролировать себя (счёт до 10, глубоко подышать, обратиться за помощью к взрослому, сжимать и разжимать кулаки и пр.). У ребёнка всегда должна быть возможность обсудить свои спорные вопросы с родителями, объяснить им причину своих поступков, услышать о последствиях.

- Покажите ребёнку, как можно конструктивно выражать свою злость:
 - создавать рисунки с изображением своей злости, после попросить ребёнка сделать с ней то, что ему хочется (порвать, потоптать и пр.);

- играть с предметами: разрушать свои постройки, кидать игрушки в определенную не живую цель, корзину, ящик;

- выражать протест «нет» желательно с объяснением «почему»;

- бить подушки, боксёрскую грушу;

- выполнить физическое упражнение (любое дело, где требуется силовые усилия);

Если проблему с агрессией у ребенка не удастся решить самостоятельно, стоит обратиться за помощью. Педагоги, психологи и другие специалисты могут предложить рекомендации и стратегии для работы с агрессивным поведением.

Готовность к школьному обучению

Давайте рассмотрим компоненты к готовности к школьному обучению:

- Физическая готовность

- физиологическая зрелость;

- физическая подготовка;

- хорошее здоровье;

- координация движений;

- готовность организма ребенка к учебным нагрузкам;

Для того чтобы выдержать нагрузку в течение урока и тем более, всего учебного дня, необходима выносливость, достаточная физическая подготовка. Следует уделить особое внимание здоровью ребенка.

- Педагогическая готовность - овладение ребенком определенными знаниями, умениями и навыками.

- Психологическая готовность к школе, прежде всего, означает выраженное желание учиться, узнавать новое (ребенок активно интересуется окружающим, задает вопросы, увлеченно ищет ответы сам или ждет пояснений от взрослых):

- мотивационная готовность - наличие у детей желания учиться;

- коммуникативная готовность - умение ребенка общаться;

- эмоционально-волевая готовность (умение слушать + умение слушаться);

- интеллектуальная готовность (развитие психических процессов: восприятия, памяти, внимания, мышления, воображения, речи; познавательных способностей, овладение способами и приемами познавательной деятельности).

Рекомендации:

Подготовить ребенка к школе можно при помощи выполнения ряда заданий, способствующих, повышению общего умственного развития. Эти занятия подразделяются на три вида:

- тренировка умения слушать и выполнять указания взрослого;

- тренировка памяти;

- подготовка руки к овладению письмом.

- Умение слушать и выполнять указания взрослого зависит от развитости произвольного внимания, которое хорошо поддается тренировки с помощью дидактических игр с четко выраженными правилами. Целесообразно регулярно включать ребёнка в выполнение задания по предварительно разработанному плану действий: можно выполнить постройки из кубиков, рисунки, орнаменты, аппликации, различные поделки из бумаги, форму, которую задает словесно или с помощью схемы взрослый.

- Тренируйте ребёнка к пересказу сказок по схематическому плану, составленному родителями.

- Если у ребенка обнаруживаются затруднения с запоминанием текстов (плохая механическая память), нужно, прежде всего, снять все формы нервного переутомления – удлинить сон, увеличить время прогулок, обогатить питание витаминами.

- Подготовка руки к овладению письмом помогают действия с предметами. Способствующие развитию и укреплению мелких мышц руки (лепка из пластилина, глины, нанизывание бусинок на проволоку, изготовление украшений из бисера, ручной труд, вышивание, мозаика, конструирование и т. п.).

И «рисовальные» упражнения: по точкам и по штрихованным линиям узоров, рисование по образцу с опорой на значимые точки; дорисовывание недостающих элементов по образцу; раскрашивание рисунков при помощи различной штриховки.

О чём же необходимо помнить родителям?

1. Избегайте чрезмерных требований. Не спрашивайте с ребенка все и сразу. Ваши требования должны соответствовать уровню развития его навыков и

познавательных способностей. Не забывайте, что такие важные и нужные качества, как прилежание, аккуратность, ответственность не формируются сразу. Ребенок пока ещё только учится управлять собой и организовывать свою деятельность.

2. Предоставьте ребенку право на ошибку. Важно, чтобы он не боялся ошибок, а умел их исправить. В противном случае у ребенка сформируется убеждение, что он ничего не может.

3. Помогая ребенку выполнять задание, не вмешивайтесь во все, что он делает. Дайте ему возможность добиться выполнения задания самостоятельно.

4. Приучайте ребенка содержать в порядке свои вещи и школьные принадлежности.

5. Хорошие манеры ребенка — зеркало семейных отношений. «Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...», обращение к взрослому на «Вы», должны войти в речь ребенка до школы. Учите ребенка быть вежливым и спокойным в обращении и отношении к людям (и взрослым, и детям).

6. Приучайте ребенка к самостоятельности в быту и навыкам самообслуживания. Научите ребенка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застегивать пуговицы и молнии, завязывать шнурки, аккуратно есть и т.д.

7. Не пропустите первые трудности в обучении. Обращайте внимание на любые затруднения, особенно если последние становятся систематическими. Все проблемы с учебной, поведением и здоровьем гораздо проще решить в самом начале.

8. Читая книжки, обязательно обсуждайте и пересказывайте прочитанное вместе с ребенком; учите его ясно выражать свои мысли. Когда спрашиваете его о чем-либо, не довольствуйтесь ответом «да» или «нет», уточняйте, почему он так думает, помогайте довести свою мысль до конца. Приучайте последовательно рассказывать о произошедших событиях и анализировать их.

9. Обязательно соблюдайте режим дня и прогулок. От этого зависит здоровье ребенка, а значит и его способность лучше и проще усваивать учебный материал. Особенно это касается тех детей, у которых с рождения присутствует повышенная нервная возбудимость, быстрая утомляемость или какие-либо неврологические осложнения. В таком случае правильный и четкий режим дня становится не только организующим, но и профилактическим средством против дальнейшего ослабления нервной системы.

10. Не забывайте, что ребенок еще несколько лет будет продолжать играть (особенно это касается 6-леток). Ничего страшного в этом нет. Наоборот, в игре ребенок тоже учится. Лучше поиграйте вместе с ним и в процессе выучите какие-нибудь понятия (например, левый – правый).

11. Ограничьте время нахождения Вашего ребёнка за телевизором и компьютером до 1 часа в день. Родители ошибочно полагают, что времяпрепровождение перед телевизором и за компьютером являются отдыхом или разгрузкой после напряжённого дня. В отличие от взрослых, оба этих занятия действуют возбуждающе на неокрепшую нервную систему ребёнка, в свою очередь, провоцируя повышенную утомляемость, двигательную активность, перевозбуждение, раздражительность и др.

Младший школьный возраст (8-10 лет)

Ведущая деятельность: учебно-познавательная.

Развитие необходимых навыков: развитие внимания, памяти, мышления, эмоционально-волевой сферы, формирование базовых коммуникативных навыков.

Возможные проблемы: адаптация первоклассников к школе, страхи, агрессия, неадекватная самооценка.

Рекомендации.

Развитие необходимых навыков:

1. Развитие внимания:

- Организуйте ребенку постоянное рабочее место для занятий без отвлекающих факторов: игрушек, гаджетов и т.д.
- Организуйте режим дня. Детям с низким уровнем концентрации внимания необходимо начинать приготовление домашнего задания в одно и то же время, так легче настроится на работу.
- Не допускайте перегрузок и утомления, в перерывах между заданиями можно использовать методы расслабления или двигательную разрядку.
- Настольные игры способствуют развитию внимания, например «лото», «домино», «уно» и т.д.
- Игра «Разведчики». Предложите ребенку рассмотреть достаточно сложную сюжетную картинку и запомнить все детали. Затем задайте вопросы по этой картинке.
- Игра «Найди отличия». Предложите ребенку найти отличия на двух карточках с изображениями, которые имеют несколько различий.
- Графический диктант по клеткам, интересное задание на развитие внимательности и умения ориентироваться в пространстве.
- Известное упражнение - отыскивание по порядку чисел, произвольно разбросанных на листе бумаги. Вы можете сами нарисовать такую таблицу.
- Чтение книг по интересам ребенка с дальнейшим обсуждением прочитанного сюжета.
- Выполняйте упражнений по развитию внимания в специальной литературе или в детских журналах, рабочих тетрадях. Выбирайте те, что интересны вашему ребенку.
- Самое главное - занимайтесь понемногу каждый день и обязательно вместе с ребенком фиксируйте его успехи.

2. Развитие памяти:

- Игры так же способствуют развитию памяти, такие как:
 - «Запомни картинку», предложите ребенку любую иллюстрацию из книги, он должен запомнить ее, время запоминания 30 – 40 секунд, а затем вы убираете картинку, а ребенок должен вспомнить, что на ней нарисовано. Задавайте наводящие вопросы: кто/что изображено? Какого цвета? Что находится внизу изображения и т.д.

- «Рисуем вместе», возьмите лист бумаги и рисуйте на нем по очереди, но так чтобы остальные не видели, что каждый из вас рисует. Затем покажите рисунок и назовите, что изменилось.

- «Что не хватает», возьмите 10-14 различных небольших предметов, ребенку необходимо запомнить все, затем ребенок закрывает глаза. Ваша задача убрать 1-2 предмет, ребенок должен догадаться чего не хватает.

- При запоминании школьного материала, необходимо что бы ребенок понимал данный материал.

- Запоминайте материал разными способами, при выполнении домашнего задания старайтесь использовать картинки, схемы, рисунки. Заставляйте ребенка проговаривать ответы вслух.

3. Развитие мышления:

- Больше общайтесь с ребенком, обсуждайте книги, фильмы, интересные события. Старайтесь выслушать точку зрения ребенка, даже если вы не согласны с ней. Он должен учиться формулировать свои мысли.

- Предлагайте ребёнку помощь не в виде готового ответа, а в виде суждения, которое ребёнок должен закончить, сделав умозаключение.

- Расширяйте кругозор и познавательную активность ребенка. Отвечайте на интересующие его вопросы.

- Выполняйте упражнения по развитию мышления в специальной литературе или в детских журналах, рабочих тетрадях. Выбирайте те, что интересны вашему ребенку.

- Собирайте пазлы, конструктор.

- Фантазируйте совместно с ребенком, составляйте историю, в которой необходимо отметить правду и вымысел. Так ребенок учится сопоставлять реальность и фантазии. Благодаря этому происходит развитие словесно-логического мышления за счет анализа слов и предложений.

4. Развитие эмоционально-волевой сферы:

- Познакомьте ребенка с различным спектром эмоций. Стройте вместе с ребенком «рожицы» перед зеркалом, изображая различные эмоции.

- Научите ребенка опознавать и проговаривать свои эмоции, чувства и переживания. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).

- Научите ребенка не бояться неудач и неудовлетворительных отметок.

- Способствуйте развитию ребенка по его интересам: будь это творчество, кулинария или спорт.

- Раскрывайте свой внутренний мир ребенку. Будьте искренним, открыто делитесь жизненным опытом. Это создает сильную эмоциональную связь между вами и усиливает вашу привязанность.

- Не критикуйте личность ребенка, это способствует снижению уровня самооценки. Проговаривайте неудачи, составляйте совместно с ребенком правильное решение проблем.

- Не бойтесь просить прощение. Покажите на собственном примере, что необходимо извиняться, если вы не правы. Не будьте тем авторитарным родителем, который считает, что он всегда прав.

5. Формирование базовых коммуникативных навыков:

- Образ жизни родителей непосредственно влияет на поведение и ценности ребёнка — это так же касается дружбы. Необходимо, чтобы перед глазами у ребёнка был пример общения родителей с их друзьями, исходя из этого, ребёнок будет стремиться заводить друзей и проявлять социальную активность.

- Важно вести с ребёнком беседы о дружбе, ценностях, связанных с общением, проявлять интерес к социальной жизни своего ребёнка.

- Поощряйте само стремление ребёнка дружить, поддерживайте в нём интерес к другим детям. То, что его предпочтения переменчивы, совершенно нормально. Он набирает социальный опыт, наблюдает за разными детьми, анализирует (хоть и неосознанно) свои ощущения по отношению к каждому из них. Именно из таких «проб» со временем выкристаллизуется настоящая дружба.

- Спрашивайте ребёнка больше о тех детях, о которых он сам рассказывает.

- Помогайте ему поддерживать дружбу — например, всегда давайте ребёнку с собой не одно яблоко, а два.

- Прочтение книги по психологии для детей поможет вам ответить на многие вопросы, например книга А. Курпатова «Как научиться дружить? Книга о важнейшем навыке 21 века».

Решение возможных проблем.

Адаптация первоклассников к школе.

- Посещайте ребёнком подготовительного класса (группы развития) с целью ознакомления с образовательной организацией, с правилами и требованиями в новой социальной среде.

- Искренне проявляйте заинтересованность к школьной жизни ребёнка. Поддерживайте при возможных трудностях, хвалите за первые достижения.

- Не предъявляйте к ребёнку завышенные требования, он ещё только учиться быть учеником.

- Важно соблюдать режим и распорядок дня: правильное питание, полноценный сон, прогулки на свежем воздухе, подвижная активность. Составьте распорядок дня и придерживайтесь ему.

- Организуйте ребёнку место для выполнения домашнего задания, без отвлекающих посторонних факторов.

- Контролируйте эмоции при помощи выполнения домашнего задания ребёнком. Запомните — это не ребёнок плохой, когда допустил ошибку, это просто неправильное действие ребёнка. Не нужно ругать в таких ситуациях, нужно ребёнку объяснить, в чём заключается его ошибка и что необходимо сделать, чтобы в дальнейшем это не повторилось.

- Ругая и оскорбляя ребёнка, вы снижаете мотивацию к обучению и прививаете школьную тревожность.

- Формируйте навыки самообслуживания, ответственности: ребенок должен учиться самостоятельно собирать рюкзак, готовиться к следующему учебному дню.

- Позитивный настрой родителей к школе способствует более легкой адаптации ребенка к первому классу.

Страхи.

- Поддерживайте общение с ребенком, не оставляйте наедине со своим страхом, рассказывайте о собственных страхах и убедите в том, что все чего-то боятся - даже взрослые.

- Выработайте позитивное мышление, во всем находите положительные моменты.

- Создайте дома благоприятную атмосферу, ежедневно обнимайте ребенка, говорите о своей любви к нему, убедите его в полной защищенности.

- Не заставляйте пересиливать страх любой ценой, не наказывайте за трусость.

- Не обесценивайте страхи ребенка, не стыдите и не высмеивайте.

- Не акцентируйте большое внимание на страхах.

- Обратите внимание на контент, просматриваемый ребенком в сети интернет, а также оградите от агрессивных компьютерных игр.

- Сократите длительное времяпровождение за гаджетами, заменяя на более продуктивную деятельность по интересам ребенка: легко-конструирование, творчество, чтение книг и т.д.

- Организуйте ребенка в кружки/секции дополнительного образования по его интересам.

- Приобретите (создайте) символический тотем – предмет, который ребенок может носить с собой (небольшая игрушка, браслет и т.д.). Убедите ребенка, что он будет его оберегать и защищать от его страха (что-то похожее на ловца снов).

- Арт-терапия, нарисуйте страх, пусть ребенок поделится своими чувствами и переживаниями, желаниями и мечтами. Перестройте свое отношение к страху, найдите позитивные моменты.

- Сюжетно-ролевые игры, проигрывайте тревожные ситуации для ребенка с целью обучения правильного реагирования при страхе.

- Куклотерапия, ребенок может попробовать себя в роли храброго защитника.

- Песочная терапия, при работе с песком дети могут выразить свои переживания, страхи и преодолеть эмоциональное напряжение.

- Спорт, приобщите к двигательной активности.

- При остром кризисном состоянии обратитесь на консультацию к специалистам: психологу, врачу-неврологу.

Агрессия.

- В первую очередь необходимо контролировать свои эмоции, нельзя отвечать ребенку тем же, то есть ругать и наказывать за агрессивное поведение.

Нужно донести и подкрепить собственным примером, что любой конфликт можно решить мирным путем.

- В семье должна быть создана благоприятная атмосфера, дети, которые растут в любви и понимании, среди дружелюбных и любящих людей, не имеют предпосылок к агрессии.

- Научите ребенка говорить о своих эмоциях и чувствах, делиться своими переживаниями.

- В момент вспышки ярости на время оставьте ребенка наедине с самим собой. Когда ребенок успокоится обсудить ситуацию.

- Выработайте с ребенком тактику поведения при стрессовых ситуациях, расскажите о методах разрешения конфликтов конструктивным путем.

- Обучите методам саморегуляции, к примеру:

- дыхательные упражнения, помогут детям сконцентрироваться, успокоиться. Необходимо научить ребенка в момент эмоционального напряжения сосредотачиваться на дыхании. Для этого пусть считает «про себя»: вдох на 4 счёта и выдох на 4 счёта — это будет один дыхательный цикл, который нужно повторить хотя бы 5–7 раз. Когда ребёнок сможет концентрироваться на дыхании в спокойном состоянии, попросите его «подышать», когда он волнуется.

- «выпустить» злость, можно надувать воздушный шарик или дуть в воду через соломинку, если это позволяет ситуация. Можно просто сжимать и разжимать кулаки, напрягать и расслаблять мышцы рук или ног.

- концентрироваться на ощущениях, попросите ребёнка обратить внимание на пять объектов рядом с ним и назвать их про себя. Затем — сосредоточиться и прислушаться, какие четыре звука он слышит, отметить три телесных ощущения, которые испытывает (ощущение одежды на плечах, соприкосновение спины с креслом), назвать два запаха, которые улавливает.

- Сублимирование агрессии в спорт, запишите ребенка в спортивные секции по его интересам.

- Сублимирование агрессии в социальную деятельность: общественная работа с классом, трудовая деятельность.

Неадекватная самооценка.

- Ежедневно поддерживайте общение с ребенком, развивайте навык у ребенка высказывать свое мнение.

- Хвалите только за конкретные дела и поступки, но делайте акцент даже на небольших достижениях.

- Требуйте с ребенка только то, что соответствует его навыкам и возрасту.

- Не сравнивайте детей между собой.

- Не оскорбляйте ребенка, не акцентируйте внимание на недостатках ребенка.

Младший подростковый возраст (11-14 лет).

Ведущая деятельность: *интимно-личностное общение со сверстниками.*

Развитие необходимых навыков: *развитие навыков социальных норм поведения, развитие самостоятельности и ответственности, развитие ассертивных навыков.*

Возможные проблемы: *рискованное поведение, буллинг, самоповреждения, конфликты между детьми и родителями, неудачные любовные отношения.*

Рекомендации.

Развитие необходимых навыков:

- Развитие навыков социальных норм поведения:

- Поддерживайте здоровые семейные отношения: дружеская атмосфера в семье, взаимопонимание, поддержка.

- Начните с хорошего примера – самого себя. Научитесь позитивно взаимодействовать с окружающими и покажите достойный пример для подражания вашему ребенку.

- Научите быть ребенка вежливым, говорить: «спасибо», «пожалуйста» и т.д., когда это необходимо.

- Научите признавать ошибки и принимать ответственность за свои поступки.

- Покажите подростку, что извиняться за ошибки это нормально, научите это делать без смущения.

- Научите обращаться за помощью, когда это необходимо, объясните, что просить помощь — это нормально.

- Объясните ребенку важность умения работать в команде, ведь это способствует развитию таких навыков как, принятие решения коллективных задач, взаимопомощи и развитие уважительного отношения к чужому труду, обратите внимание ребенка на то, как многого можно добиться, работая вместе.

- Научите ребенка слушать, понимать и анализировать то, что ему говорят окружающие. Это можно развить с помощью чтения книг, с последующим обсуждением сюжета и пересказ своими словами.

- Научите ребенка следовать инструкциям и указаниям, например, правила безопасности или правила дорожного движения. Умение действовать в соответствии с конкретными требованиями избавит детей от многих проблем. Настольные игры с четкими правилами способствуют развитию этого навыка.

- Научите ребенка соблюдать личные границы чужих людей. Проговаривайте, объясняйте ребенку, где заканчиваются его собственные границы, и где начинаются границы других людей.

- Развитие самостоятельности и ответственности:

- Научите ребенка сталкиваться с проблемами лицом к лицу, а не убегать от них.

- Когда ребенок испытывает трудности, старайтесь не решать проблему за него. Позвольте ему самостоятельно это сделать. Спросите его, как он должен поступить, и помогите ему проработать возможные варианты решения проблемы.

- Научите ребенка организовывать свое время, а также расставлять приоритеты в своих делах (определять и различать, что важно, а что нет), чтобы ответственно использовать свое время. Для удобства можно вести простое расписание или планер.

- Научите ребенка самостоятельно принимать решения. Но не оставляйте на него ответственность в важных вопросах, которые могут кардинально изменить его жизнь.

- Вместо того, чтобы говорить, что делать ребенку, дайте ему свободу и выбор. Но подчеркните, что каждый выбор, который он делает, имеет свои последствия. Таким образом, вы научите ребенка брать на себя ответственность за свои решения.

- Не путайте ответственность с послушанием.

- Развитие ассертивных навыков:

- Укрепляйте самооценку ребенка:

- хвалите ребенка за его достижения;

- не сравнивайте с другими детьми;

- не обесценивайте старания вашего ребенка, даже если вам кажется, что они незначительные;

- делайте ребенку искренние комплименты: какой он храбрый, смелый, ответственный и т.д.

- Позвольте ребенку отстаивать свои права, высказывать свое мнение, не зависеть от мнения окружающих.

- Научите ребенка анализировать свое поведение и поведение других людей. Читайте книги, смотрите фильмы, обсуждайте сюжет, героев и их поведение.

Список книг, которые помогут детям осознать свои поступки и их последствия:

- Софья Прокофьева «Не буду просить прощения»;

- Витауте Жилинскийте «Замок лгунов»;

- Шварц, Ягдфельд, Виткович «Потерянное время»;

- Сергей Михалков «Праздник Непослушания»;

- Софья Прокофьева «Зеленая пилюля»;

- Валентина Осеева «Новая игрушка»;

- Борис Житков «Я больше не буду!».

- Научите ребенка распознавать свои и чужие эмоции, контролировать свои эмоции, покажите ему методы саморегуляции:

- дыхательная гимнастика;

- мышечная релаксация: напрягать и расслаблять мышцы тела;

- поговорить с близким человеком (другом, родителями);

- заняться любимым делом: порисовать, послушать музыку, почитать книгу, посмотреть любимый фильм и т.д.;

- прогулка на свежем воздухе;

- физическая активность;

- попить воды, умыться, принять ванную/душ;
- отдохнуть, представить себе спокойное безопасное место;
- не сдерживать слезы;
- написать, нарисовать свои отрицательные эмоции на листе бумаги, порвать этот листок, смять и выбросить.

- Научите ребенка говорить «нет» для того, чтобы его не принуждали делать то, что ему не хочется. Научите находить причину для отказа, быть уверенным в себе и стоять на своем. Например, если сверстники предлагают попробовать сигареты, то можно ответить: «Спасибо, я не хочу, я не переношу табачный дым». Его могут уговаривать и убеждать, что в этом нет ни чего плохого, главная задача ребенка настойчиво стоять на своем, тогда окружающим становится понятнее, что ребенок не восприимчив к уговорам.

Решение проблемных ситуаций.

Рискованное поведение:

- Ежедневно уделяйте время на общение с ребенком, применяйте активное слушание, выстраивайте диалог. При общении не осуждайте и не критикуйте ребенка, лишь подсказывайте (советуйте) как необходимо поступать в различных ситуациях. Ваша задача выстроить доверительные отношения, чтобы ребенок не боялся с вами делиться своими переживаниями. Развивайте в семье такую ценность, как честность.

- Организуйте досуг ребенка по средствам записи его в кружки/секции по интересам ребенка.

- Развивайте кругозор, расширяйте интересы ребенка, поощряйте его увлечения в спорте, творчестве и т.д.

- Проявите интерес к кругу общения своего ребенка, пригласите друзей ребенка в гости на чай, познакомьтесь с ними.

- Контролируйте контент, просматриваемый в сети-интернет, расскажите ребенку о правилах безопасности в интернете: не делится своими личными данными, опасаться незнакомцев, не верить рекламным объявлениям, использовать только официальные сайты и т.д.

- Расскажите ребенку, что такое «хорошо» и что такое «плохо» в обществе. Объясните, что нарушение социальных норм и правонарушения несут за собой негативные последствия.

Буллинг:

- Если ребенок вам поделился о том, что стал жертвой буллинга, постарайтесь трезво оценить происходящее, не впадая в сильные эмоции.

- Внимательно выслушайте ребенка, не обвиняйте его ни в чем, не торопитесь с выводами, узнайте детально о происходящей ситуации.

- Проявите сочувствие к ребенку, поддержите его.

- Расскажите ребенку, как необходимо реагировать на травлю сверстников:

- проявлять спокойствие, не реагировать ярко на травлю (не проявлять страх, плаксивость, агрессию);

- не поддаваться на провокацию, возможно обидчик потеряет интерес;
- игнорировать сообщения агрессивного характера в свой адрес;
- блокировать агрессоров в социальных сетях, не хранить переписки негативного характера;
- сообщать взрослым (родителям, учителям) о ситуациях травли;
- нейтрально и уверенно отвечать на высказывания агрессора, не вступать в спор, не проявлять взаимную агрессию (не оскорблять, не применять физическую силу).
- Сообщите о происходящем классному руководителю, договоритесь о совместной встрече для разрешения данной проблемы.
- Не обвиняйте школу, проявите спокойствие в решении сложившейся ситуации. Дайте понять, что вы надеетесь на помощь и поддержку со стороны школы.
- Посетите школьного психолога, опишите ей ситуацию для того, чтобы она включилась в работу с ребенком.
- Отслеживайте психоэмоциональное состояние подростка, при нанесении самоповреждения, апатии, частой смены настроения, проявлении замкнутости незамедлительно обратитесь к специалистам: врачу-неврологу, психологу.
- Если ребенок получил физическую травму необходимо обратиться в травмпункт для засвидетельствования, затем в правоохранительные органы.
- Поддерживайте связь со школой и учителем.
- Встретьтесь с родителями обидчика в школьных стенах в присутствии классного руководителя и школьного психолога с целью регулирования конфликта.
- Не игнорируйте проблему, не оставляйте ее на самотек.
- Не заставляйте ребенка самостоятельно решать проблему буллинга.

Самоповреждение.

- Проявляйте заинтересованность к жизни ребенка, замечайте изменения в его психоэмоциональном состоянии, к примеру: поведение ребенка стало ему не свойственным, стал часто уединяться, часто меняется настроение, стал носить одежду с длинными рукавами, нужно обратить на это внимание.
- Поговорите с ребенком о его изменениях, отметьте, что вы переживаете и хотите помочь.
- Проанализируйте атмосферу в семье, взаимоотношения ребенка со сверстниками, его положение в школе.
- Покажите ребенку, что вы его искренне любите в любой ситуации, что вы не злитесь и не паникуете из-за селфхарма, поддержите его.
- Чаще всего детям сложно говорить на эту тему, они отмалчиваются или начинают проявлять вербальную агрессию. Не стоит заставлять ребенка говорить об этом, если он не готов, ни в коем случае не переходите на угрозы, это усилит имеющиеся проблемы. В таких случаях можно:
 - Можно предложить ребенку блокнот, в котором он будет отмечать свое эмоциональное состояние и записывать происходящие ситуации в жизни. Иногда детям написать намного легче, чем рассказать словами. В этом блокноте вы можете отвечать на вопросы ребенка, оставлять комментарии.

- Можно завести календарь, на котором ребенок может отмечать (смайликом, сердечком) каждый день, когда он не причинял себе повреждения. Если повреждение нанесено, предыдущая отметка стирается. Таким образом вы и ребенок можете отслеживать эмоциональное состояние.

- Обратитесь в школу, сообщите классному руководителю и школьному психологу о происходящей ситуации.

- Не заставляйте ребенка прекратить наносить себе повреждения (порезы, ожоги и т.д.). Чаще всего в таких ситуациях ребенок продолжает наносить себе порезы, но скрывает это перед родителями.

- Изъятие острых предметов в доме не решат ситуацию, подросток будет находить новые предметы для этого действия, к примеру, осколок зеркала или стекла.

- Предложите ребенку альтернативные варианты поведения: побить подушку, порвать бумагу на мелкие клочки, контрастный душ.

- Обратитесь за помощью к специалистам. Психолог может всегда оказать поддержку родителю и предложить направления поведения в конкретной ситуации, даже если сам подросток отказывается идти на консультацию.

Конфликты между детьми и родителями.

- Создайте в семье атмосферу дружбы, взаимопонимания, поддержки.

- Не нарушайте личные границы ребенка: не входите в комнату без стука, не трогайте личные вещи.

- Позвольте ребенку самостоятельно делать выбор в одежде, музыке, друзьях и т.д.

- Не отказывайтесь от полного контроля ребенка, сведите его к минимуму.

- Научитесь доверять ребенку, проявите терпимость к недостаткам ребенка.

- Восстановите доверие к себе, не обесценивайте проблемы ребенка.

- Не наделайте ребенка теми качествами, которыми он не обладает, примите его таким какой он есть.

- Контролируйте свои эмоции при конфликте, не вступайте в спор, не унижайте.

- Организуйте совместное времяпровождение с семьей: поездки, прогулки, просмотры фильмов, настольные игры.

Неудачные любовные отношения:

- Не обесценивайте проблему ребенка, отнеситесь серьезно к чувствам ребенка, не говорите фразы: «Подумаешь, не сложилось, таких еще много будет» и т.д.

- Не игнорируйте проблему ребенка, но и не проводите допросы с пристрастием.

- Тактично узнайте у ребенка, что он испытывает на данный момент и чего бы он хотел.

- Не критикуйте избранника или избранницу вашего ребенка, даже если видите негативные стороны.

- Если вы считаете, что эти отношения отрицательно сказывались на вашем ребенке (снизилась успеваемость, появилась эмоциональная лабильность и т.д.), то не стоит паниковать, запрещать встречаться, читать морали. Необходимо мягко помочь расставить ребенку правильные приоритеты. Спланировать время отведенное на учебу, домашние обязанности и время на встречу со второй половиной.

- Разнообразьте досуг вашего ребенка, покажите жизнь интересной, позитивной деятельностью, расширить круг общения. Займитесь вместе творчеством или спортом. Любые занятия, особенно в коллективе, сглаживают острую фазу одиночества, постепенно подводя подростка к принятию факта расставания.

- Могут сложиться обстоятельства, когда подросток не в состоянии самостоятельно справиться со своими переживаниями, тогда необходима помощь специалиста.

Старший подростковый возраст (15-18 лет)

Ведущая деятельность: учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

Развитие необходимых навыков: финансовая грамотность, организационные навыки, бытовые навыки, саморефлексия, саморегуляция.

Возможные проблемы: противоправное поведение, зависимое поведение, суицидальное (самоповреждающее) поведение, психологическая готовность к сдаче экзаменов, профориентирование.

Рекомендации.

Развитие необходимых навыков:

1. Финансовая грамотность:

- Планируйте свои доходы и расходы и обсуждайте это с подростком.
- Вовлекайте подростка в решение финансовых вопросов, например, какую покупку лучше сделать, позволяйте выбрать самому наиболее выгодный вариант.
- «Карманные» деньги – лучший способ научить ребенка управлять деньгами. Выберите удобный для вас вариант выдачи карманных денег: раз в день, раз в неделю, раз в месяц и др. Стоит отметить, чем на большее число дней они выдаются, тем сложнее их может быть распределять. Лучше начинать с малой частоты.
- Расскажите о наличии необходимых счетов/статей для оплаты (коммунальные платежи, кредиты и др.), обучите их оплачивать.
- Знакомьте подростка с банковскими продуктами (если у вас есть неудачный опыт – поделитесь им) – расскажите о дебетовых и кредитных картах/счетах, ипотеке, автокредите, вкладах и др.
- Важно также обсудить информацию о мошенничестве и безопасности денежных средств.

2. Организационные навыки:

- Уделите внимание обучению подростка самоорганизации своих дел (тайм-менеджмент):
 - планируйте вместе, составляйте списки дел (или расписывайте по часам), вычеркивайте, что выполнили;
 - позвольте ему самостоятельно организовывать свое пространство (например, спальное место, учебное пространство);
 - пусть он организует семейное мероприятие или ужин.
- Научите строить маршруты и ориентироваться по карте в больших, рядом лежащих городах.
- Познакомьте с социальными объектами (ЖКХ, Мои документы, соцзащита, почта и др.) и их функциями.

3. Бытовые навыки:

- Поход в магазин, выбор продуктов – важное умение в приближающейся взрослой жизни;

- Готовка: можно привлекать к ежедневной готовке, вместе готовить новые интересные блюда (поддерживать, если не все получается), искать рецепты и рассчитывать необходимое количество еды на день, неделю и т.д.

- Стирка вручную. Да, в современном мире есть стиральная машина, но, если представить, что подросток уедет жить в общежитие образовательного учреждения, этот навык ему точно пригодится.

- Уборка. Обсудите очередность уборки (с чего лучше начинать, например), чем можно убирать (какие средства к чему подходят и как их выбирать).

4. Саморефлексия (способность к анализу своего поведения, мыслей, чувств):

- При общении с подростком важно задавать открытые вопросы, чтобы была возможность размышлять, например:

- Что случилось в школе?
- Почему ты так отреагировал?
- Как прошла встреча?
- Расскажи мне, что потом случилось.
- Опиши мне все в деталях.

- Не ограничивайтесь стандартными фразами, типа «как дела».

- Показывайте личный пример рефлексии (мыслите в слух).

- Учите делать выводы из ситуаций, подводить итоги – «чему тебя научила эта ситуация», «что ты сделаешь по-другому в следующий раз»

- Выделяйте главное и важное – «почему это важно для тебя», «что самое главное в этой ситуации».

5. Саморегуляция:

- в саморегуляции важный навык – оценка своего состояния. Называйте свое состояние, спрашивайте у ребенка, что именно он чувствует, озвучивайте состояние других людей/героев фильмов и произведений.

- научите подростка способам выражения эмоций – словесно («я злюсь»), нарисовать настроение, порвать бумагу или покидать мяч (при злости) и др.

- профилактируйте состояния психоэмоционального напряжения: прогулки, физическая нагрузка, релаксация, медитация – предложите выполнять вместе.

Решение проблемных ситуаций.

Противоправное поведение.

Противоправное поведение у подростков наиболее часто встречается в трех ситуациях развития:

- Наличие криминогенной среды вокруг.

- Отсутствие контроля со стороны взрослых (либо есть только формальный контроль).

- Желание быть принятым в социум.

Таким образом, со стороны родителя важно предпринимать следующие меры профилактики:

- проводить правовое просвещение, знакомить с законами и мерами ответственности за противоправное поведение;

- обучать различным (одобряемым) стратегиям приобретения желаемого (если что-то нужно – попроси, заработай, подожди и др.);

- производить контроль за подростком (не только, сходил ли в школу, поел ли, сделал ли уроки), используя доверительные отношения уточнять, с кем общается ребенок, чем интересуется, какой контент в интернете смотрит;

- помочь в определении ребенка в социум – объединения, организации, кружки по интересам и др.;

- уделить внимание самооценке подростка, выделить его положительные черты и помочь реализовать их в деятельности (создать «ситуацию успеха»);

- обучить конструктивным методам решения конфликтов:

- приспособление (в ущерб своих интересов);

- компромисс (взаимные уступки сторон);

- сотрудничество (поиск общего решения);

- конкуренция (соперничество сторон);

- игнорирование (избегание решения конфликта);

- формировать здоровые ценностные установки – семья, дружба, здоровье, патриотизм, саморазвитие и др.;

В случае проявлений противоправного поведения обратитесь к специалисту для выяснения возможных причин и их коррекции.

Зависимое поведение.

Зависимое поведение может проявляться в виде компьютерной зависимости (гаджетозависимости), употреблении психоактивных веществ (алкоголь, сигареты, наркотики и др.), рискованном поведении.

В основе зависимого поведения может лежать стремление подростка к уходу от реальности, где есть некоторый конфликт. Также зависимость часто развивается при алекситимическом складе личности (когда ребенок не может понять, что он чувствует, что чувствуют другие, снижена способность к фантазированию, и его единственный индикатор реальности удовлетворение/неудовлетворение).

Зависимость это повод обратиться к специалисту.

Для профилактики зависимого поведения родителю можно:

- Развивать эмоциональный интеллект подростка (говорить о чувствах, показывать на личных примерах ситуации и эмоциональные переживания, способы, которыми родитель с ними справляется).

- Обучать ребенка методам решения конфликтов.

- Помочь организовать успешную деятельность для подростка, при которой он будет чувствовать удовлетворение.

- Обучать ответственности за свои поступки, самостоятельности и избегать чрезмерной опеки.

Важно помнить, что зависимость — это семейный феномен! Помимо зависимого человека есть и созависимые члены семьи.

Поэтому следует обратить внимание на:

- Собственную самооценку и границы (позволяете ли вы относиться к себе неуважительно?);

- Свое психологическое состояние и напряжение. Дети ощущают состояние родителей и тоже чувствуют себя неудовлетворительно.

- Обстановку дома – конфликты или холодные отношения между родителями часто бывают предпосылкой к формированию зависимости.

В случае проявлений зависимого поведения у ребенка родителям необходимо провести мотивационную беседу для дальнейшего обращения к специалисту (психолог, психиатр-нарколог).

Алгоритм проведения мотивационной беседы:

1. Подготовьтесь к беседе. Важно проводить беседу в спокойном тоне, а для этого необходимо снизить психоэмоциональное напряжение (прогуляйтесь, выпустите эмоции на лист бумаги – можете черкать, пока не отпустит напряжение, выпейте теплый чай, сделайте дыхательную гимнастику).

2. Выберите время и место – желательно, чтобы место было тихим и вам никто не смог помешать, а также, чтоб разговору не предшествовали конфликты.

3. Поговорите о проблеме зависимости – на примере подростка разберите, как это относится к нему, какие есть плюсы у такого поведения (что оно дает подростку) и какие минусы (как это вредит уже сейчас, как может навредить потом).

4. Разделите ответственность, расскажите подростку, что для решения проблемы можете сделать вы, а что он.

5. Обговорите ресурсы – что есть у вас и подростка для того, чтобы решить эту проблему. А также возможные риски – почему может не получиться.

6. Составьте план (конкретные действия и даты) решения проблемы. Обратитесь к специалисту.

Суицидальное (самоповреждающее) поведение.

При суицидальном (самоповреждающем) поведении родителю важно самому обладать следующими навыкам:

- определению психоэмоционального состояния ребенка и изменений в его поведении. Для такого вида поведения может быть характерно: снижение тона настроения, апатия, частая смена настроения, трудности в учебе, изолированность от родителей и сверстников;

- активным слушанием (такое слушание, при котором родитель отражает информацию и чувства, переданные ребенком);

- способностью к сопереживанию и готовностью к эмоциональной поддержке подростка.

Мерами профилактики могут быть:

- доверительные отношения с подростком, ежедневное общение (по мимо дел в школе);

- отслеживание интернет-контента, обсуждение рисков;

- обучение ребенка навыкам саморегуляции (см. выше);
- формирование адекватной самооценки (похвала, помощь в самореализации, создание ситуаций успеха);
- формирование различных способов решений конфликтных ситуаций (копинг-стратегий) – через личные истории, либо акцент на способах, демонстрируемых героями произведений/фильмов;
- обучение анализу и перспективному видению ситуаций (поговорите о будущем, различных вариантах, возможных ошибках и способах их решений).

Если вы заметили, что у вашего ребенка присутствует риск суицидальных проявлений, воспользуйтесь «Алгоритмом беседы родителей со своими детьми в целях выявления нестабильного психологического состояния, которое может привести к проявлению у ребенка мотивов суицидальной направленности»

1. Беседа с ребенком. Разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что подозрения не напрасны. Создать условия для спокойного разговора. Подозрения и претензии предъявите ребенку уверенно. Следует показать ребенку, он не останется без внимания родителей, и вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями. Установите эмоциональный контакт и доверительное общение «сопереживающего партнерства»: «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»; «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»; «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»; «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»; «Я чувствую, что ты ощущаешь себя виноватым. Давай поговорим об этом»; «Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить».

2. Оценить серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны. Оценить глубину эмоционального кризиса.

3. Установить последовательность событий, которые привели к трудной жизненной ситуации. Прояснить ситуацию и помочь ребенку проговорить мысли о смерти. Понять и разделить эмоциональное состояние ребенка. Выяснить, связаны ли мысли о смерти с нашими взаимоотношениями. Если «да», то с какими именно. На протяжении всего разговора с ребенком укреплять доверительные отношения.

4. Расспросить ребенка о его намерениях совершить суицид. Выяснить, каким средством он намерен лишиться себя жизни. Узнать о причине таких намерений. Проговорить, какие чувства ребенку трудно выносить, что он думает о суициде, помочь высказаться.

5. Взвесить собранную в беседе информацию и оценить степень суицидального риска ребенка.

6. Обсудить с ребенком совместный план последовательных действий по преодолению трудной ситуации.

7. Обратиться за получением квалифицированной помощи к психологу или к врачу (психотерапевту, психиатру).

8. Посещение групповых занятий для повышения психолого-педагогической компетентности во взаимоотношениях с ребенком.

9. Совместный с ребенком поиск внутренних личностных ресурсов в проживании трудной жизненной ситуации.

10. В случае если ребенок (подросток) не идет на контакт с родителями, можно предложить ему позвонить на экстренную линию Детского телефона доверия 8-800-2000-122. Линия работает круглосуточно.

Психологическая готовность к сдаче экзаменов.

– Помогите ребенку успокоиться, привыкнуть к мысли о неизбежной сдаче ЕГЭ, спланировать планомерную подготовку к экзаменам. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

– Обговорите процедуру ознакомления экзамена и правилами заполнения бланков заблаговременно, что снимет эффект неожиданности на экзамене.

– Отрегулируйте режим дня, режим сна и режим питания.

– Не заставляйте заниматься без перерыва. Чередуйте занятия и отдых, меняя умственную деятельность на двигательную. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после занятий 40-50 минут. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

– Обращайте внимание на приметы чрезмерного стресса, который может вызвать неадекватную реакцию организма на поведение в сложной ситуации. Это: потеря аппетита или переедание, бессонница и постоянное чувство утомления, головная боль, плаксивость без всякой причины во время подготовки к экзаменам. В связи с этим необходимо принять меры по преодолению стресса. Напряжение хорошо снимается творческими занятиями в свободное время – рисованием, можно сходить на выставку. Полезна физическая нагрузка (занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, бассейн, массаж). Стоит увеличить время сна на час. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду.

– Не переутомляйте ребенка вечером перед экзаменом, совершите прогулку, предложите принять перед сном душ.

- Поддерживайте ребенка: «я в тебя верю», «я с тобой», «давай вместе поучим» и др.

- Создайте положительную обстановку дома, избегайте конфликтов или отложите их.

И самое главное! Планируйте будущее независимо от результатов сданного экзамена (избегайте угроз – «если не сдашь экзамен, то...»). Плохо сданный экзамен – это не конец света, это также опыт, возможность проанализировать свои неэффективные действия и избежать их в будущем.

Профориентирование.

Выбор профессии, важный этап в жизни ребёнка и задача родителей - не навязывать подростку уже готовое решение, а помочь ему определиться с выбором профессии самому.

Как это сделать?

ШАГ 1. Составьте таблицу профессиональных предпочтений.

-Выбирая профессию, человек выбирает не только способ добывания денег, но и социальную среду, образ жизни.

-Предложите ребенку подумать над тем, каким требованиям, по его мнению, должна отвечать его будущая работа.

- Составьте максимально подробный список таких требований (уровень заработной платы, характер и условия труда, престижность, занятость, реальное трудоустройство и т. д.). -Впишите эти пункты в столбцы, а в строки - названия профессий, кажущихся ребенку наиболее привлекательными.

-Заполняя таблицу, сопоставляйте требование и профессию: если они совпадают, ставьте в этой клетке плюс, если нет - минус.

-Проанализируйте, какая профессия набрала плюсов больше всего. Возможно, около этой специальности ребенку и стоит искать свое призвание.

ШАГ 2. Расширяйте знания о профессиональном мире.

-Чтобы выбирать, нужно знать, из чего выбирать. Между тем очевидно, что жизненный опыт подростка ограничен, его представления о трудовой деятельности отрывочны, а подчас и нереалистичны.

Например, многие старшеклассники утверждают, что собираются стать менеджерами, но на вопрос о том, что это за работа, внятно ответить не могут.

-Другие смешивают понятия «профессия» и «должность», например, заявляют: «Хочу быть начальником!»

-Кто-то говорит, что любит играть в компьютерные игры, получать информацию из Интернета, поэтому хочет стать программистом. А ведь программист - отнюдь не просто пользователь компьютера.

-Задача родителя - выступить экспертом, поделиться той информацией, которой он владеет: рассказать, что представляет собой та или иная профессия, какие ограничения она накладывает.

-К профориентационной работе можно привлечь друзей и знакомых. Например, если ваше чадо подумывает, не стать ли ему юристом - и среди ваших знакомых как раз таковые имеются,

- стоит попросить их пообщаться с вашим ребенком, даже сводить его к ним на работу. -Опыт подобного общения может заставить подростка задуматься о том, насколько его представления о выбранной специальности соответствуют действительности.

ШАГ 3. Больше информации!

-Активно (и вместе с ребенком!) собирайте информацию о рынке труда, о новых и перспективных специальностях. В этом могут помочь ежегодно выпускаемые справочники, профессиональные журналы, а также интернет-сайты. Иногда в подобных изданиях ребенок находит профессию, о существовании которой он не догадывался (и даже не догадывались его родители!).

ШАГ 4. От слов - к делу.

-Но не стоит ограничиваться только рассказами и разговорами. Все мы знаем, что подростки довольно скептически относятся к мнению взрослых, особенно родителей. -Гораздо важнее непосредственный опыт. Если ребенка заинтересовала

какая-то профессия, предложите ему «порепетировать» ее в профильном кружке, секции, классе.

ШАГ 5. Предложите ребенку пройти профориентационное тестирование.

-Чтобы выбрать профессию, необходимо не только разбираться в мире существующих профессий, но прежде всего познать себя

- свои личностные качества, способности, стремления.

-Ведь очевидно, что карьерных высот человек скорее добьется в том деле, которое, с одной стороны, ему интересно, а с другой

- соответствует его способностям.

-Например, дизайнеру важно иметь зрительную логику и образное мышление, журналисту - умение замечать детали и связно излагать мысли, инструктору по фитнесу

- физическую подготовку и организаторские способности и т. д.

ШАГ 6. В институт - на экскурсию.

-Неплохо сводить ребенка на «день открытых дверей» в вуз - и желательно не в один.

-Не придавайте таким походам чрезмерное значение - ведь совсем не обязательно, что именно здесь ваш отрок захочет провести свои студенческие годы.

-Идите в вуз просто как в музей - посмотреть, пообщаться, прочувствовать «мое - не мое».

ШАГ 7. Обсуждайте альтернативы.

-Говоря с ребенком о будущей профессии, не заикливайтесь на одном варианте. Как правило, сам подросток о запасном аэродроме не задумывается, поэтому для родителей важно поставить перед ним вопрос: что он будет делать, если ему не удастся реализовать намеченное?

- Наличие альтернативы позволяет снизить у ребенка напряжение и тревогу. Можно спросить прямо: «А чем ты собираешься заниматься, если у тебя не получится стать экономистом?»

-А можно обсуждать эту проблему применительно к третьим лицам: «Представляешь, Андрей всю жизнь мечтал стать футболистом, готовился к спортивной карьере, но получил травму, и ему пришлось уйти. Теперь он думает, кем быть».

Вместе, но не вместо...

Главное для родителей - отдавать себе отчет в том, что они лишь помогают ребенку определиться, а вовсе не определяют вместо него.

Помогают - потому что большинство детей в 15-16 лет еще психологически не готовы сделать выбор самостоятельно, более того, значительная часть их испытывает страх перед необходимостью принятия решения. За долгие годы учебы в школе им предлагались в основном готовые решения, все было известно наперед и определено расписаниями и учебными планами. И растерянность подростка, когда ему вдруг предлагают определиться в таком архиважном вопросе, вполне понятна. Так что вряд ли родителям стоит так уж рассчитывать на полную самостоятельность ребенка в выборе профессии: ваш повзрослевший малыш подсознательно ждет совета от старших, даже если прямо он об этом не говорит. С другой стороны, нельзя

полностью снимать с него ответственность за совершаемый выбор. Важно, чтобы у него сложилось ощущение, что это он так решил. Ведь если подростку кажется, что профессию он выбрал не сам, то и учиться он не для себя, воспринимая учебу как скучную и тягостную обязанность. Но, разумеется, действенная профориентационная работа возможна только в тех семьях, где налажена доверительная атмосфера. Если же диалога не получается и обсуждение любого вопроса заканчивается открытой конфронтацией, значит, сначала надо восстанавливать «погоду в доме», а уж потом заниматься планированием будущего.

Список литературы.

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков: Монография. – Санкт-Петербург, 1994
2. Анна Быкова: Самостоятельный ребенок, или Как стать "ленивой мамой"/ Бомбора, 2022. – 272с.
3. Анн-Клер Кляйндиет: Советы в картинках. Давай договоримся -2. Как не потерять связь с подростком. – М.: Самокат, 2021. – 192с.
4. Баркан А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка. М. 2000
5. Барложецкая Н.Ф. «Дошкольники: растем вместе от 3 до 6 лет», 2017
6. Власова З.И. Роль кризиса трех в познавательном развитии дошкольника//Психологическая наука и образование. – М.: 2007, № 5.
7. Выготский Л.С., «Вопросы детской психологии» 2019
8. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Юлия Гиппенрейтер. - М.: АСТ, 2008. - 985 с.
9. Гиппенрейтер Ю.Б. «Самая важная книга для родителей»,2017
10. Дансмьюир, Дьюи, Бёрч: Дружелюбные. Как помочь детям найти друзей и избежать травли/ Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 272с.
11. Дмитриева В.Г. 200 развивающих игр и упражнений от рождения до школы \В.Г. Дмитриева, О.А. Новиковская. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007.
12. Зверева, Нина Правила общения с детьми: 12 «нельзя», 12 «можно», 12 «надо» / Нина Зверева. - М.: Альпина Диджитал, 2015. - 522 с.
13. Ключева Н.В. Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Ярославль 1997
14. Константинова, Лариса Укрощение Строптивного Нехочухи / Лариса Константинова. - М.: АВТОР, 2015. - 494 с.
15. Корниенко А.: Детская агрессия. Простые способы коррекции нежелательного поведения ребенка, 2017 год
16. Корчак Я., «Как любить ребёнка»
17. Лия Шарова, Я подросток: краткий курс выживания. – М.: Феникс, 2022. – 157с.
18. Людмила Петрановская: Если с ребенком трудно.: М- АСТ, 2022. – 256с.
19. Наталья Цымбаленко: Буллинг. Как остановить травлю ребенка– Питер, 2019. – 160с.
20. Петрановская Л.В. «Тайная опора», 2015 г
21. Старковская В. Л. «Помогите малышу подготовиться к школьной жизни: Оздоровляющие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 7 лет: Методическое пособие. - М.: Терра - Спорт, 2000.
22. Фабер, Мазлиш: Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили / Завельская А., Бомбора, 2021. – 336с.
23. Чех Е.В. Мне страшно. Расскажи мне сказку. - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.

24. Чех Е.В. Я сегодня злюсь. Расскажи мне сказку. - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
25. Чижова С.Ю. Калинина О.В. Детская агрессивность. Ярославль 2002
26. Эльконин Д.Б. Детская психология. – М.: 2004. – 283 с.