

МБДОУ МО г. КРАСНОДАР «ДЕТСКИЙ САД № 206»  
КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

ОБРАЗОВАНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

# СЕКРЕТЫ ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ, МЕТОДИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)

Выпуск 1

Краснодар, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	
<b>РАЗДЕЛ 1. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b>	3
1.1. Адаптация детей в ясельной группе	4
1.2. Способы отучить ребенка от пустышки	7
1.3. Детский эгоизм	10
1.4. Почему дети жадничают?	13
<b>РАЗДЕЛ 2. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b>	16
2.1. Межличностные отношения детей в семье	16
2.2. Вежливость это важно	18
2.3. Как одеть ребенка весной?	20
2.4. Влияние пальчиковой гимнастики на развитие речи детей дошкольного возраста	21
2.5. Как разбудить ребенка в садик без слез и истерик?	23
2.6. Физическое воспитание дошкольника дома	25
2.7. Развитие памяти у детей дошкольного и младшего школьного возраста	27
2.8. Как приучить детей к порядку?	31
2.9. Как помочь ребёнку справляться с ошибками?	34
2.10. Развитие музыкальных способностей у детей дошкольного возраста	36
2.11. Ошибки родителей, которые приводят к детским истерикам	38
2.12. Как воспитывать самостоятельность у детей	40
2.13. Детские страхи. Клаустрофобия	43
2.14. Синдром отличника	45
2.15. Роль семьи в воспитании патриотических чувств у дошкольников	47
2.16. Что должен знать и уметь ребенок, идущий в первый класс школы?	50
<b>РАЗДЕЛ 3. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ДЕТЬМИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА</b>	53
3.1. Трудный подросток в семье	53
<b>РАЗДЕЛ 4. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ</b>	59
4.1. Приобщение детей к подвижным играм Кубани	
4.2. Игры интересные и полезные дома	62
4.3. Физкультминутки	64
4.4. Особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста	66
4.5. Спортивный уголок дома	67
<b>РАЗДЕЛ 5. СОВЕТЫ БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ</b>	55
5.1. Порядок оформления опекуинства над ребенком	55
5.2. Особенности воспитания детей, оставшихся без попечения родителей, в семье опекуна	57
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	68
<b>ССЫЛКИ НА ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ</b>	68

## ВВЕДЕНИЕ

### **Авторы-составители:**

Чихачева Н.Н., Савченко Л.А., Дроботенко Е.Н., Кузнецова А.Е., Юрченко Э.Р., Чех С.А., Прокопьева Г.А., Волкова Е.О., Чех Н.В., Яковенко А.А., Мерцалова Е.А., Прохоренко Н.А., Пепеляева И.А., Гирина О.С., Захарченко М.В., Перелыгина И.В., Сажнева И.Е.

Сборник содержит материалы, собранные специалистами консультационного центра «Содружество» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 206» и используемые в рамках оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультационной помощи родителям (законным представителям) детей, а также гражданам, желающим принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей, направлены на повышение их педагогической компетентности.

Материалы сборника созданы на основе публикаций ведущих педагогов, психологов, педиатров, неврологов, реабилитологов, социологов, юристов и других специалистов разных направлений, содержат ответы на часто задаваемые вопросы родителей, практические советы по воспитанию, развитию, обучению, социальной адаптации детей разного возраста, позволяют расширить представления у родителей (законных представителей) о психофизическом развитии ребенка, процессах становления личности, формировании нравственных качеств, общей культуры, социальной адаптации; содержат практические рекомендации по выстраиванию позитивных детско-родительских отношений, приемы организации совместной деятельности.

Материалы сборника адресованы родителям (законным представителям) детей, а также гражданам, желающим принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей, педагогическим работникам, специалистам консультационных центров.

## РАЗДЕЛ 1. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ В ЯСЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду.

Что такое адаптация? Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т.д. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспособливаться и привыкать. В процессе приспособления – адаптации – поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться: чаще всего меняются:

- эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается);
- нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);
- нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
- утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);
- в период адаптации дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).

Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда ребенок привыкнет к садику, всё «станет на круги своя».

В новой обстановке малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, стрессе, который не прекращается ни на минуту особенно в первые дни.

#### 1. Эмоции ребенка.

В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (малыш боится неизвестной обстановки, боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу.) На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

#### 2. Контакты со сверстниками и воспитателем.

Нужно помнить, что малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

#### 3. Познавательная активность.

Первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его «вылазки» к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

#### 4. Навыки.

Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации к детскому саду ребёнок может на короткое время «растерять» навыки самообслуживания. Не волнуйтесь! Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только «вспоминает» забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

#### 5. Двигательная активность.

Некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые — неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

#### 6. Сон.

Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в первые дни он будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаются с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

#### 7. Аппетит.

В первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей, со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита.

#### 8. Здоровье.

Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма инфекциям и он может заболеть в первый месяц. Часто случается так, что причина простуд не медицинская, а психологическая. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется - бегство в болезнь. Организм начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде. Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но случается, что она растягивается на 2-3 месяца.

#### 9. Чем могут помочь родители?

Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно.

Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность:

1. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.
2. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.
3. Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

4. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

5. Дайте в сад небольшую мягкую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

## СПОСОБЫ ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТ ПУСТЫШКИ

### Способ 1. Терпение

Для начала определимся, в каком возрасте лучше отучать ребенка от пустышки, чтобы не вызвать у него сильных переживаний. Между прочим, большинство педиатров и детских психологов также не могут дать четкого ответа на этот вопрос. Так, например, врачи считают, что пустышки, даже самые современные ортодонтические модели, отрицательно влияют на формирующийся прикус у ребенка и становление речи, поэтому уже после 10 месяцев пустышка абсолютно не нужна, и от нее нужно избавляться. Психологи подчеркивают, что иногда ребенок может настолько привыкнуть к пустышке, что если отобрать у него ее насильно, то можно вызвать настоящую психологическую травму, поэтому важно дать ребенку самостоятельно отучиться от соски. А вдруг этот процесс затянется до 3-4 лет, и в садике над ребенком с пустышкой во рту будут смеяться сверстники и подтрунивать воспитатели?

Итак, от пустышки лучше постепенно избавляться в следующих случаях:

если ребенку уже исполнилось 1,5 года,

если малыш сосет ее весь день, практически не вынимая изо рта,

если соска мешает общению ребенка с другими детьми,

если у ребенка есть проблемы со слухом и речью.

Конечно, лучше если родители запасутся терпением, и отказ от пустышки будет происходить постепенно. Чтобы сгладить негативные моменты родителям нужно как можно больше уделять малышу времени – гулять с ним, играть, рисовать, читать вместе книжки и т.д. Как только ребенок будет вспоминать о своей соске, нужно будет быстро переключить его внимание, отвлечь на что-то интересное. Если ребенок заснул с пустышкой, нужно сразу ее вытащить изо рта и отдать обратно в том случае, если ребенок начнет требовать ее и капризничать. Если ребенку уже исполнилось 6 месяцев и старше, лучше приучать его пить из чашки, чем из бутылочки. На прогулку также лучше оставлять пустышку дома (тем более, что чаще всего она сразу же падает на землю и отправляется в сумку).

### Способ 2. Таинственное исчезновение соски

Этот метод подходит для тех родителей, которые привыкли решать все проблемы сразу. Пустышка в этом случае резко и навсегда исчезает из жизни ребенка – ее «уносят птички/котят/бабочки для своих деток», или соска просто «теряется раз и навсегда», или ее «дарят совсем маленьким деткам». В отдельных случаях родители просто отрезают каждый день по маленькому кусочку от пустышки, пока она не исчезает совсем. Самое главное, не поддаваться потом на капризы и истерики малыша и не бежать в магазин за новой соской, а спокойно объяснить, что он сам попрощался с соской/подарил ее.

### Способ 3. Засыпаем без пустышки

Вообще психологи и педиатры отмечают, что если больше всего малыш нуждается в соске во время засыпания, и когда он научится засыпать самостоятельно, то будет спокойно обходиться без пустышки и в течение всего остального дня. Чтобы приучить ребенка засыпать без соски, попробуйте придумать для него новые приятные ритуалы перед сном: поглаживайте его по голове, прочитайте сказку, спойте колыбельную. Купите новую мягкую игрушку для сна или новую красочную пижаму. Нужно сделать все, чтобы малыш расслабился и чувствовал себя спокойно. Можно придумать сказку, что какой-нибудь котенок сейчас плачет и никак не может уснуть без соски, и предложить ребенку подарить ему свою.

Способ 4. Для детей, которые и в 2–3 года не хотят расставаться с соской.

Случается и такое, что ребенку уже пора отправляться в детский сад, а он никак не может расстаться со своей пустышкой. В этом случае с ребенком можно попытаться договориться – объяснить ему (главное, спокойно и уверенно), что он уже становится взрослым, что его друзья уже умеют засыпать без соски, и ему стоит попробовать так же. Расскажите, что пустышка может испортить его красивые молочные зубки, а иногда и вовсе потребуются поход к стоматологу (главное, не нагнетайте и не запугивайте ребенка болезненными процедурами!). Помните, что ребенка нельзя высмеивать, а приводя кого-то в пример, не нужно его восхвалять.

Чего нельзя делать при отучении ребенка от пустышки?

1. Первое и самое главное правило: не кричите и не ругайте ребенка за соску-пустышку. Малыш вряд ли поймет, почему ругается мама, и может напугаться. Будьте нежны, ласковы и терпеливы со своим ребенком, чтобы помочь пережить этот непростой период без лишнего стресса.

2. Не вздумайте мазать пустышку горькими или неприятными на вкус вещами – горчицей, соком алоэ, лимонным соком и т.д. Во-первых, зачем мучить малыша неприятными ощущениями, а во-вторых, представьте: одна из привычных и любимых вещей стала вдруг чужой и не знакомой. Это может вызвать у ребенка стресс и страх. К тому же, чеснок или горчица может вызвать аллергический отек гортани.

3. Не нужно пугать малыша страшилками вроде: «А вот всех детей, кто сосет соску, утаскивает с собой «страшная бабайка» (да, и такие «воспитательные методы» встречаются). Ваша цель – отучить ребенка от пустышки, а не развить в нем навязчивые страхи и стрессовые состояния.

4. Нельзя стыдить ребенка и сравнивать его с другими детьми, которые уже смогли расстаться с пустышкой. Пренебрежительный тон и установка, что соседский ребенок лучше, напротив сильно расстроят ребенка, и утешение он будет искать именно в пустышке.

5. Не поддавайтесь на крики и истерики. Если вы все же забрали соску, то ни в коем случае, ни при каких обстоятельствах не возвращайте ее назад. И предупредите об этом остальных членов семьи, чтобы сердобольная бабушка не бежала в аптеку за новой пустышкой для любимого внука. Не поддавайтесь, иначе ребенок почувствует вашу слабость и будет манипулировать вами при отучении от соски.

Сосательный рефлекс жизненно необходим для ребенка. Его придумала природа, чтобы у новорожденного была возможность выжить. Кроме функции — накормить, процесс сосания успокаивает ребенка, помогает нервной системе переключаться с возбуждения на торможение. По этой причине в помощниках у новоиспеченной мамы появилась пустышка.

В том виде как сейчас пустышка существует более 100 лет. Но потребность ребенка в сосании заметили очень давно. Древние пустышки были из кожи и костей животных, льняной ткани, морской губки, слоновой кости. При обдуманном использовании пустышки она может стать хорошим другом малышу и помощником маме.

Потребность в дополнительном сосании максимально выражена в первые месяцы жизни. Использовать пустышку без риска разных проблем можно до 6 месяцев. Дальше при регулярном использовании пустышки увеличивается риск привыкания и трепетного отношения к соске со стороны ребенка. По факту она уже не нужна ребенку, и после 6 месяцев лучше использовать все реже. Помимо сосательного рефлекса ребенок уже может успокоиться и другим способом — голос мамы, легкое укачивание, поглаживание.



Чем старше ребенок, тем ярче становится «зависимость». Способ успокоения и утешения. Сосательный рефлекс у ребенка — самый сильный. В норме он угасает после 1,5 лет. Но после года дети уже сознательно используют пустышку. Поэтому пустышка после 12 месяцев — риск очень «теплых» отношений с пустышкой — когда под ор ребенка вся семья судорожно ищет виновницу, папа, как спринтер, бежит в аптеку за новой.

Если прикорм введен правильно и вовремя, ребенок к году хорошо жуёт кусочки и ест с общего стола, то у него потребность в сосании меньше, чем у малыша на «пюрешках». Все эти моменты можно и нужно отслеживать и регулировать, чтобы не стать заложником пустышки.

Если проблема уже есть, главное — понять, что для ребенка это значимая вещь, которая помогает его нервной системе успокаиваться только одним способом. Он не умеет по-другому. Убрать соску — сильнейший стресс для ребенка. К этому порой не готов никто. Важен настрой мамы и поддержка близких, чтобы в последний момент сердце ни у кого не дрогнуло.

Резко или плавно? Выбросить? Разрезать? Подарить? Решать родителям в зависимости от возраста и ситуации. В такой момент ребенку нужен спокойный уверенный родитель, который поддержит, поймет и успокоит. Критичный период — чаще первая ночь без пустышки. Пустышка на ночной сон — часто самая сильная ассоциация. Надо продержаться именно первую ночь, дальше будет легче всем.

Чем опасно долгое увлечение ребенка пустышкой?

Долгая дружба с пустышкой (более 2 лет) грозит серьезным нарушением прикуса, а это впоследствии может оказать негативное влияние на рост и расположение зубов, произнесение отдельных звуков, а также может обернуться серьезными проблемами со здоровьем зубов, поскольку повышается риск образования кариеса, — объясняет врач-педиатр.

- Правда ли, что при современные ортодонтические модели сосок безопасны и никак не влияют на прикус?

- Чаще всего все эти новомодные модели – всего лишь маркетинговый ход. При частом и длительном использовании проблема может возникнуть даже с самыми дорогими и навороченными пустышками, — подчеркивает доктор.

- До какого возраста допускается дружба малыша с пустышкой, и когда лучше начинать отучение?

- Потребность в дополнительном сосании максимально выражена в первые месяцы жизни. Использовать пустышку без риска разных проблем можно до 6 месяцев. Дальше при регулярном использовании пустышки увеличивается риск привыкания и трепетного отношения к соске со стороны ребенка. По факту она уже не нужна ребенку, и после 6 месяцев лучше использовать все реже.

## ДЕТСКИЙ ЭГОИЗМ

Детский эгоизм относят к черте характера, демонстрирующей не лучшую сторону личности ребенка. Проблема детского эгоизма заключается в том, что он доставляет неудобство, не только малышу, но и взрослому окружению, вызывая у всех замкнутый круг бесконечного недовольства. Детский эгоизм обусловлен поведением о личной выгоде или пользе, при этом ребенок ставит свои интересы выше интересов других. Под здоровым эгоизмом подразумевается стремление малыша ко всему положительному, приятному, радостному, что благоприятствует росту и самоутверждению крохи. Поэтому малыш пристаёт с бесконечными просьбами посмотреть, что он сломал, нарисовал, построил, помыл, сделал. И это не зазнайство, а потребность заявить о себе и занять свое место среди других. Многие зависят от взрослых, каким малыш вырастит. Эгоизм не является врожденным качеством, его относят к приобретенному явлению, часто взлелеянному любящими родителями.

Если в семье постоянно преувеличивают значение детской личности, восхищаются ее поступками, обсуждают ее таланты, способности и сравнивают малыша с другими менее успешными детьми, то это неминуемо приведет к развитию себялюбия и формирования эгоизма у ребенка. Удовлетворение капризов и прихотей, подаривание малыша игрушками и потакание всем желаниям способно воспитать домашнего тирана.

С самого рождения крохи эгоизм выступает нормой и единственным способом выжить. На первом году жизни, как только малышу что-либо не понравится или понадобится, он об этом сообщает громким плачем. Ребенок не думает о других личностях, об их потребностях и желаниях, для него важно, чтобы его потребности были удовлетворены.

Постепенно подрастая, кроха учится ползать, ходить, говорить и по-прежнему все внимание взрослых фокусируется на нем единственном, однако об эгоизме говорить еще рано. Переломным моментом является, когда малыш начинает отделять себя от других, противопоставляет и осознает свое «Я». Зачастую это осуществляется к трем годам, когда кроха начинает в своей речи использовать местоимение «Я». Вот на этом этапе взаимодействия с социумом и необходимо искать способы предотвращения формирования детского эгоизма.

Эгоизм способен расцвести в семье, тогда как в детской среде он быстро получает отпор. Поэтому взрослым не стоит замыкать кроху в семье, а следует расширять его зону общения со сверстниками. Малыш проходит адаптацию в социальной среде: отнял игрушку - дал игрушку, помог сверстнику забраться на горку - толкнул с горки, ударил - обнял и прочее. Если родители отмечают только негативные поступки крохи, а хорошие не замечают, то у ребенка возникнет повод для озлобления.

Так постепенно появится форма отчужденного эгоизма, а систематические обвинения в эгоизме способны привести к принятию малышом образа «эгоиста». Зачастую это присуще в школьном возрасте. Чем это опасно? Такой образ способен понравиться ребенку, поскольку эта позиция дает возможность освободиться от душевных переживаний за плохой поступок. Закрепление эгоистичного образа у школьника способно привести к самоуважению своей личности такой «крутостью», когда ребенок «всех взрослых строит». В будущем сформированный таким образом эгоизм способствует появлению трудных подростков. Во взрослой жизни с таким «багажом» возникнут трудности в межличностных отношениях.

Проблема детского эгоизма заключается в том, что, взрослые, не улавливая возрастную грань и продолжая убеждать ребенка в том, что он самый лучший и единственный сами взращивают эгоиста. С возрастом у подростка возрастут потребности и требования, и вымогательство превратится в черту характера с душевной черствостью. Эгоизм несет негативные последствия не только для окружающих, но и для самого подростка. Иногда эгоизм принимает форму эгоцентризма, для которого характерна неспособность принимать и допускать отличную от своего мнения точку зрения.

Как бороться с детским эгоизмом? Борьба заключается в том, что малышу необходимо многое объяснять, не избегать запретов, ребенок должен понимать слово «нельзя». Родители должны воздерживаться от удовлетворения всех подряд требований «мне, хочу, дай». Важно малыша учить помогать взрослым, убирать после себя разбросанные вещи, складывать игрушки.

Как преодолеть детский эгоизм? Малышу стоит уделять достаточно много внимания, для того чтобы он не испытывал необходимость его выпрашивать капризами и слезами. Если кроха знает, что его любят и он нужен, если ему комфортно и он не «борется» за внимание, то в этом случае малыш будет думать о других, поскольку другие думают о нем. Для формирования полноценной личности необходимо постоянно хвалить ребенка, только важно не переусердствовать в сравнении с успехами других детей.

Искоренить эгоизм у ребенка можно, если не вестись на манипуляции крохи. Если было сказано «нет», то следует придерживаться своей линии до конца. Иначе ребенок быстро научится добиваться желаемого, при этом, не заботясь об интересах других. Необходимо демонстрировать малышу пример заботы о других. Не стоит отдавать ему последнюю конфету, а нужно разделить ее между малышом и папой. Следует выражать искреннюю радость, если малыш сложил свои игрушки и помог убрать взрослым. Забирая кроху из детского садика, важно интересоваться не только тем, чем он занимался сегодня, но и тем, чем были заняты его друзья: что рисовали, какие фигурки лепили из пластилина. Заметив признаки эгоизма у ребенка, не следует впадать в панику и наказывать малыша. Следует понаблюдать за крохой, подумать, какие именно ошибки были допущены взрослыми в воспитании и, постепенно стараться искоренить их.

Перечислим типичные ошибки взрослых, ведущие к формированию эгоизма у подростков:

- преувеличение значения личности подростка. Здесь важна адекватность оценки: не следует хвалить без причины, не стоит замалчивать реальных достоинств подростка;
- навязывание ребенку личных прагматических установок и желаний, которые будут снижать интерес и мотивацию к жизни у ребенка;
- выполнение дел за ребенка, что лишит их собственной инициативы;
- личный эгоистический пример взрослых нарушающий нравственные представления ребенка из-за внутреннего конфликта;
- подкуп детей за работу по дому, за школьные отметки;
- чрезмерная, большая воспитательная активность семьи, которая снижает самооценку детской личности.

Советы психолога - как бороться с детским эгоизмом:

- снять мелочную опеку (разбудить утром, напомнить о важных делах; сидеть при выполнении уроков; обслуживать во время приема пищи и после);
- дать возможность ребенку получить отрицательный опыт за его действия или бездействия, позволить самостоятельно принимать решение;

- следует приучать к посильной помощи дома для всех;
- важно поощрять позитивные оценки в адрес его друзей;
- необходимо расширять социальную среду ребенка, учить его в ней жить.

Автор: Практический психолог Ведмеш Н.А., Медико-психологический центр «ПсихоМед»

## ПОЧЕМУ ДЕТИ ЖАДНИЧАЮТ?

Как ни странно, но жадность — это нормальное качество карапузов. В 2-3 года малыш часто начинает говорить «это мое», «дай мне». Это печалит родителей. В парке часто можно увидеть как мама ругает ребенка за то, что он не поделился машинкой со своим сверстником. Упреки, фразы наподобие «ты поступаешь плохо, с тобой тоже не поделятся» вызывают только слезы малыша. В итоге его игрушку насильно отбирают и отдают другому. В такой ситуации странно, что мама встает на защиту чужого ребенка и сама не осознает, как сильно обижает своего.

Психологи объясняют, что у двухлетнего карапуза просыпается чувство собственного «Я». Он потихоньку начинает осознавать, что есть он и есть большой мир вокруг. Все, что ему принадлежит, малыш воспринимает как часть самого себя. Поэтому в ситуации, когда кто-то посягает на его игрушку, ребенок просто защищает границы личного пространства. Если у вас попросят вещь, которой вы дорожите, отдадите вы ее другому человеку? Повлияет ли на ваше решение обвинение в жадности? Конечно, нет.

Представьте, что чувствует ваш ребенок, когда его заставляют чем-то делиться. Родителям важно понять, что игрушки, которые подарены малышу, воспринимаются им как личное имущество. Он имеет право поступать с ними так, как ему хочется. Странно было бы, если бы нам кто-то сказал, что мы должны делиться с другими людьми своим мобильным телефоном, кошельком, компьютером, любимой чашкой, украшениями, машиной, либо мы жадины! Звучит смешно.

Для ребёнка его личные игрушки – такая же ценность, как и для нас – наши личные вещи. У него так же, как и у взрослого, есть право не хотеть делиться своими личными вещами с другими людьми, включая членов его семьи. Это право нужно и очень важно уважать. Понимание того, что существует «чужое», приходит несколько позже, чем осознание своего «Я». Именно поэтому малыши яростно охраняют собственные игрушки, но спокойно забирают их у других детей. Такое поведение является нормальным и говорит только о том, что ребенок развивается. Просто ему нужно помочь быстрее научиться щедрости.

Мой ребенок жадина — что делать? Бороться или смириться? Причины детской жадности Вы изо всех сил приучаете ребенка не быть жадным, а он наотрез отказывается делиться игрушками на детской площадке, а на любую просьбу поделиться отвечает истериками? В видео вместе с психологом Викторией Люборевич-Торховой мы определим пять фраз, которые помогут ребенку не быть жадным: Типичные ошибки родителей. Если в семье несколько детей, родители часто настаивают, чтобы старшие всем делились с младшими. Такой подход вызывает ревность у малышей. Старшим детям начинает казаться, что мама и папа больше любят их – младших братьев и сестер. Чтобы не обижать собственного ребенка, постарайтесь избегать типичных ошибок, которые совершают родители.

Помогут следующие правила:

Не упрекайте ребенка в жадности и плохом поведении. Вы купили игрушки для малыша, пусть он и решает, как с ними поступать. Не отбирайте игрушку насильно, чтобы отдать другому ребенку. Ваш малыш расценит это как предательство. Не просите прощения у мамы ребенка, который что-то выпрашивает у вашего сына или дочки. Ваше чадо не обязано что-то делать для других.

Не разрешайте окружающим говорить, что ваш малыш — жадина. Не заставляйте ребенка чувствовать себя виноватым. Не стоит вызывать чувство вины у малыша из-за того, что плачет другой ребенок. В данной ситуации хозяин игрушки ни в чем не виноват. А вот другому малышу мама как раз должна объяснить, что есть свои игрушки и есть чужие, которые принадлежат другим детям.

Не запрещайте ребенку забирать свои игрушки у других детей, но объясните, чтобы он делал это без применения силы. Если не получается, попросите маму малыша, чтобы она сама взяла игрушку и отдала вам. Если не можете обойтись без нотаций, осуждайте не ребенка, а его поведение. Слова «жадина-говядина» ранят малыша. Объясните ему, что обижать других детей — плохо. Малыш сильно привязан к своим игрушкам. Если вы будете отбирать их и демонстративно передавать другим малышам, у маленького человека разовьется болезненное чувство собственности. Когда он вырастет, он будет продолжать жадничать.

Некоторые психологи утверждают, что отказ делиться игрушкой — это скрытый детский страх потерять маму. Тем более она не должна ругать ребенка, ведь это нанесет ему серьезную травму.

Как научить ребенка делиться? Быстро воспитать в малыше такие качества, как щедрость и уважение, не получится. Для этого следует запастись недюжинным терпением. Попробуйте объяснить малышу, что игрушку у него забирают не навсегда, а лишь на время.

Попробуйте такие приемы:

Обмен. Пусть малыш отдаст ненадолго свою машинку, а взамен получит от соседского мальчишки пистолет, который ему давно нравится;

Очередность. Если двое детей положили глаз на одну игрушку, установите расписание и контролируйте процесс игры от начала до конца: полчаса играет один малыш, следующие полчаса — второй;

Игрушку не забирают навсегда. Попробуйте донести до сознания ребенка что игрушку не забирают, а берут лишь на время, поиграть.

Игрушка не сломается. Объясняйте ребенку, что если с любимой машинкой поиграет соседский мальчик, она от этого не испортится и вернется к вам в целостности и сохранности;

С тобой тоже могут не поделиться. Расскажите, что и другие дети могут не поделиться чем-то интересным. Только об этом нужно говорить без упрека и позитивном ключе;

Запрещенный прием. Предложите ребенку что-нибудь вкусное за то, что он поделится своей игрушкой. Это подкуп, который обесценивает дружбу. Однако в ситуации, когда оба малыша закатили истерику, этот метод может сработать. Если вы что-то хотите от ребенка, разговаривайте с ним мягко, не озвучивая претензий. Часто бывает, что достаточно просто вежливо попросить малыша, чтобы он отдал свою игрушку.

Многие родители в такой ситуации начинают злиться и заставлять ребенка сделать так, как они говорят. Это выливается в громкий плач и обиду. Рассказывайте ребенку о том, что играть с другими детьми веселее, чем одному. Предлагайте ему разделить что-то на всех членов семьи: раздать каждому по печенью, по яблоку. Если у малыша получается поделиться, обязательно похвалите его за щедрость, если нет — не ругайте его. Почитайте ему сказки о жадности, покажите мультики (ниже пример мультфильма). Будьте достойным примером.

Ребенок учится у близких всему самому главному, даже если взрослые этого не замечают! Если вы щедры по отношению к своим друзьям и родителям, велики шансы, что и

малыш будет стремиться делиться вещами. Отказ делиться игрушками — это не проявления жадности и дурного характера. Это просто особенности возраста. Когда малыш подрастет и обзаведется друзьями, он сам с удовольствием начнет делиться и обмениваться с ними своими игрушками.

## РАЗДЕЛ 2. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

Почему в семье дети не могут ладить друг с другом. Как исправить эту ситуацию?

Ссоры детей в обычной семье неизбежны. Как избежать инцидентов между братьями и сестрами? Ссоры в семье между детьми.

1. Любой ребёнок в семье со своим характером, темпераментом и способностями. Если один ребёнок обладает музыкальными способностями, другой силён в спорте и пр. Развивайте и поощряйте любого ребёнка по мере своих возможностей, кто-то идёт в музыкальную школу, кто-то в балетную студию, кто-то и в спортивную секцию. У каждого ребёнка свои способности. Не бывает в роду и одинаковых детей по характеру, кто-то подвижный, а кто-то спокойный и пр.

2. Дети должны чувствовать, что родители относятся ко всем одинаково. Бывает так, что к старшему ребёнку родители относятся более строго, чем к младшим.

3. Не сравнивайте своих детей между собой. Бывает так, что одного ребёнка ставят в пример перед другими, якобы он способный, а ты нет. Не сравнивать детей друг с другом.

4. У каждого ребёнка может быть время для общения с родителями. Если старший ребёнок хочет пообщаться по душам, тогда как средний желает сходить с родителями на каток и пр. Старайтесь по мере возможностей каждому ребёнку уделить время. Каждому ребёнку уделять внимание.

5. Случается так, что поссорились дети между собой. Не стоит защищать ни одного, ни второго. Нужно разобраться в проблеме; поговорить и выслушать каждого и объяснить доступно; что они родные друг другу люди и не должны ругаться по каждому поводу или случаю. Если назревает конфликт между детьми, то стоит вмешаться и наказать обоих. И не должно быть место ябедничеству. Ни защищать ни одного на второго.

6. Случается так, что при рождении первого ребёнка в семье между супругами был хороший микроклимат; ребёнка боготворили и лелеяли. При рождении второго ребёнка отношения между родителями не нормальные, то первый ребёнок вырос в любви и ласке, а второму, пришлось испытать стресс при конфликтах родителей. Это очень сильно влияет на психику детей в дальнейшем. Старший спокойный и рассудительный, а второй; хулиганистый и не послушный ребёнок. Кризис в семье.

7. Бывает так, рождается второй ребёнок, у старшего ревность к родителям. Нужно подготовить ребёнка к этому и не докучливо привлекать его к заботе о младшем. Не показывать и сюсюкаться возле маленького ребёнка. Надо и старшего привлечь; тут же и погладить; расцеловать; похвалить за то, что он тоже участвует в заботе о младшем брате или сестре. Ревность ребёнка.

8. Часто младшему ребёнку кажется, что его обделяют в покупке обновки или игрушек. Родителям стоит спокойно объяснить ситуацию о том, что семейный доход не позволяет купить или вещи старшего очень добротные и жалко их выбрасывать. Но старайтесь покупать младшему новые вещи, ведь каждый ребёнок Индивидуальность; и ему тоже хочется иметь свою новую вещь. Покупка одежды для всех.

9. Когда один родитель расхваливает одного ребёнка, а второго ругает; может и делает из лучших побуждений надеясь, что второй возьмёт пример с первого и подтянется.



На самом деле наоборот; второй всё больше отдаляется и разница между ними лишь увеличивается. В каждом случае нужно подчёркивать талант каждого ребёнка и хвалить всех по способностям. Хвалить детей. Воспитание в семье.

10. Необходимо, чтобы у каждого ребёнка было своё личное пространство и свои личные вещи. Бывает так, что младший ребёнок может расчеркнуть тетрадь или книгу старшего ребёнка. Поэтому младшему объяснить доходчиво, что у каждого ребёнка свои личные вещи, которые нельзя брать без разрешения. Личное пространство у ребёнка.

11. Старший ребёнок тоже ребёнок и требовать с него нельзя как со взрослого. Не стоит все заботы по уходу за младшим полностью перелagать на него. У старшего ребёнка должно быть право на своё время, на свои увлечения и на свою жизнь. Старшим детям жить сложно.

12. Детей стоит научить проявлять заботу друг к другу; учить детей взаимопомощи.

И почаще говорить им, что дороже семьи ничего нет. Каждый ребёнок в семье по своему Личность. Родительская задача; как можно лучше воспитывать своих детей, дать им лучшее образование. И самое главное; быть дружными и при любых ситуациях прийти всегда на помощь; помогать друг другу во взрослой жизни.

## ВЕЖЛИВОСТЬ ЭТО ВАЖНО

Мы все знаем, что дошкольный возраст - это период активного освоения норм морали, формирования нравственных привычек, чувств, отношений.

На этом этапе взросления психика дошкольника податлива и эластична. В эти годы ребёнок склонен к эмоциональной отзывчивости, к подражанию. Хотя, конечно, не всегда умеет разобраться в том, чему следует подражать. Именно в дошкольные годы закладываются в уме и сердце ребёнка нравственные чувства. В это время родители должны воспитать в ребёнке отзывчивость и деликатность по отношению к другим людям, заботливость, тактичность и сочувствие к сверстникам и взрослым, ко всем людям.

Одной из важных задач на данном этапе является задача овладения основами культуры поведения, формирование привычки вежливого отношения к окружающим. В младшем дошкольном возрасте у детей воспитываются навыки вежливости, бытовой культуры, совместной игры. В среднем дошкольном возрасте — вырабатывается привычка постоянно выполнять данные правила: здороваться, прощаться, благодарить за услуги и т.д.

Что же такое «Вежливость»?

Вежливость – это нравственная и поведенческая категория, черта характера. Под вежливостью обычно понимают умение уважительно и тактично общаться с людьми, готовность найти компромисс и выслушать противоположные точки зрения. Вежливость считается выражением хороших манер и знания этикета.

С тем, что вежливость – это очень важное качество культурного человека, пожалуй, согласятся многие мамы и папы. Часто родители в своих мечтах представляют детей настоящими маленькими «леди» и «джентльменами».

Но, не имея навыков вежливого общения, трудно произвести хорошее впечатление на окружающих. Поэтому родители стараются привить ребенку вежливость с самых ранних лет.

Обучая детей правилам вежливости шаг за шагом: надо проявлять уважение к другим людям своими поступками и своими словами, например, со взрослыми не говорят так, как с приятелями; надо с уважением относиться к имуществу потому, что оно им дорого и они будут огорчены, если его кто-то испортит.

Когда же можно начинать прививать малышу нормы вежливости?

Ребенок с самых первых дней живет и воспитывается в определенной среде, и, как губка, впитывает ее особенности. Путь, который проделывает ребенок за первый год жизни, огромен: от крохотного малыша до человечка, способного общаться и находить контакт с окружающими его людьми. И именно в это время закладываются первые нормы вежливости.

Как же это происходит, ведь ребенку пока невозможно их объяснить? Он их усваивает, видя, как общаются между собой и с ним его родные люди.

Ребенок – как глина: что слепишь, то и будет. «Шаблон вежливости» – это стиль отношений в семье. Поэтому главный этап в воспитании вежливости ребенка – это демонстрация ему правильного примера взрослыми.

Памятка для родителей.

«Как помочь ребёнку быть вежливым»

В обязательном порядке употребляйте вежливые слова сами в тех ситуациях, где они необходимы.

Убедите окружающих ребёнка взрослых сделать использование вежливых слов нормой.

Покажите ребёнку «волшебство» вежливых слов: не выполняйте просьбы ребёнка, например, «дай мне», без слов «пожалуйста».

Здоровайтесь, прощайтесь и благодарите первыми, не дожидаясь, когда об этом вспомнит ребёнок.

Вместе с ребёнком разработайте и утвердите обязательные правила вежливости. Например: «Здороваться надо со всеми, кого увидел в этот день впервые» и т. п.

Учите вежливости вежливо!

Памятка для родителей.

«Как научить ребёнка не перебивать взрослых»

Заранее договоритесь с ребёнком о том, что когда к Вам придёт гость и Вы будете с ним разговаривать, малыш, например, поиграет в своей комнате. Объясните, что сейчас Вы заняты. Запомните то, что ребёнок хочет Вам сказать, с тем, чтобы выслушать его тогда, когда закончите разговор с гостем. Попросите ребёнка нарисовать, написать то, что он хочет Вам сказать.

Не используйте такие фразы, как: «Ты перебил меня!», «Нехорошо перебивать взрослых», «Только плохие мальчики так делают» и т. д.

Научите вежливым способам прерывания разговора: фраза «Извините, пожалуйста, за то, что я вынужден прервать Вас» — может стать поистине волшебной.

Будьте примером для ребёнка и не прерывайте чужой разговор без необходимости.

Учитывайте возраст: чем младше ребёнок, тем сложнее ему сдерживаться в ожидании паузы в разговоре.

Хвалите ребёнка за то, что он нашёл, чем ему заняться, когда Вы были заняты разговором.

Сами никогда не перебивайте ребёнка!

## КАК ОДЕТЬ РЕБЕНКА ВЕСНОЙ?

Погода ранней весной хороша: хочется снять надоевшие за зиму шапку и шарф, но не стоит забывать о том, что маленькие дети еще очень подвержены простудам и переохлаждению или перегрев могут привести к болезни.

1. Для детей 2-3 лет для весенней прогулки подойдет непродуваемый и непромокаемый комбинезон. Он не сползает, его легко снимать и надевать. В нем ребенку будет удобно и тепло.

2.. Важной частью одежды ребенка для весенней прогулки является шапка. Отличным вариантом может стать шапочка-шлем или (балаклава), которая одновременно выполняет функцию шапки и шарфа. Если такой шапочки нет, позаботьтесь о том, что бы на шапочке были завязки или застежка. Головной убор для прогулки весной должен быть в меру теплым, надежно прикрывать уши.

3. Также не стоит забывать о шарфе. Шарф стоит сменить на более тонкий и легкий по сравнению с зимним. Главное – правильно его завязать, он не должен быть очень длинным и мешать ребенку играть, и бегать на прогулке.

4. Еще один важный атрибут весеннего гардероба – варежки. Они должны быть теплыми, но тонкими, желательно, чтобы они не промокали. Подойдут и перчатки. (потренируйтесь дома их одевать через веселую игру: Пальчики сжать в кулачок, а затем: «Пальчики, в домик!» командует родитель или сам ребенок и старается что бы все пальчики попали в свои домики).

5. Самый важный момент – обувь ребенка. От того, насколько правильно вы ее подберете, зависит здоровье ребенка. Обувь для весенней прогулки должна быть легкой, мягкой, она не должна промокать.

6. Старайтесь одевать ребенка в одежду ярких цветов. Это поднимет настроение вам и вашему малышу.

## ВЛИЯНИЕ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ НА РАЗВИТИЕ РЕЧИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Известный педагог В. А. Сухомлинский сказал: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев, «Рука – это инструмент всех инструментов», заключал еще Аристотель. «Рука – это своего рода внешний мозг», - писал Кант.

Эти выводы не случайны. Действительно, рука имеет большое «представительство» в коре головного мозга, поэтому пальчиковая гимнастика имеет большое значение для развития ребенка.

Одним из самых распространенных видов пальчиковой гимнастики являются пальчиковые игры. Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок развивает мелкие движения рук. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Как правило, если движения пальцев развиты в соответствии с возрастом, то и речевое развитие ребенка в пределах возрастной нормы. Поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребенка.

Все движения организма и речевая моторика имеют единые механизмы, поэтому развитие тонкой моторики рук благотворно сказывается на развитии речи ребенка. В фольклоре существует масса потешек, в которых сочетаются речь и движения рук.

Любому ребенку не помешают массаж рук в доречевом периоде, а пальчиковые игры в сопровождении стихов не только разовьют мелкую моторику и речь, но и умение слушать. Ребенок научится понимать смысл услышанного и улавливать ритм речи.

Пальчиковые игры влияют на пальцевую пластику, руки становятся послушными, что помогает ребенку в выполнении мелких движений, необходимых в рисовании, а в будущем и при письме. Ученые рассматривают пальчиковые игры как соединение пальцевой пластики с выразительным речевым интонированием, создание пальчикового театра, формирование образно-ассоциативного мышления. А это значит, что пальчиковая гимнастика влияет не просто на развитие речи, но и на ее выразительность, формирование творческих способностей.

Пальчиковые игры, по мнению ученых, – это отображение реальности окружающего мира - предметов, животных, людей, их деятельности, явлений природы. В ходе игры дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Пальчиковые игры не только влияют на развитие речи, но прелесть их еще и в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают. Это прекрасное занятие, когда ребенка больше нечем занять (например, в дороге или в очереди).

Просто прикасаетесь к пальчику и говорите:

«Здравствуй, пальчик, выходи. На Юлю (называете имя своего ребенка) погляди.

Вот твоя ладошка – наклоняйся, крошка. (Касаетесь пальчиком ладошки.)

Вот твоя ладошка – поднимайся, крошка». (Выпрямляете пальчик.)

Затем берете следующий пальчик и повторяете то же самое. И так со всеми десятью.

При помощи пальцев можно инсценировать рифмованные истории, потешки.

- 1) Ты, утенок, не пищи, лучше маму поищи. (Сжимание и разжимание пальцев рук)
- 2) Водичка, водичка, умой мое личико... (Выполнение движений в соответствии с текстом).

3) Массаж пальцев.

«Мышка мыла мышке лапку, каждый пальчик по порядку.

Вот намылила большой, сполоснув потом водой.

Не забыла и указку, смыв с нее и грязь, и краску.

Средний мылила усердно, самый грязный был, наверно.

Безымянный терла пастой, кожа сразу стала красной.

А мизинчик быстро мыла, очень он боялся мыла!»

Развитие пальцевой моторики положительно сказывается на становлении речи, необходимой при письме, рисовании, любой игровой и бытовой деятельности. Тренировка пальцев через определенные зоны в коре головного мозга стимулирует подвижность органов артикуляции, делая речь ребенка более четкой и правильной. Систематические занятия, требующие тонких движений пальцев, повышают работоспособность головного мозга, давая мощный толчок ребенку к познавательной и творческой активности. Регулярное повторение двигательных упражнений для пальцев способствует развитию внимания, мышления, памяти, оказывает благоприятное влияние на речь ребенка.

В заключение хотелось бы отметить, что степень увлечения малыша пальчиковыми играми целиком и полностью зависит от взрослого. Поэтому с детками помладше следует быть ласковыми и спокойными, а прикосновения должны отличаться осторожностью, а для малышек старше четырех-пяти лет очень важным аспектом является выразительная мимика и интересная речь взрослого.

Такое близкое общение обязательно доставит малышу море положительных эмоций, а также создаст почву для его гармоничного развития, как интеллектуального, так и эмоционального.

## КАК РАЗБУДИТЬ РЕБЕНКА В САДИК БЕЗ СЛЕЗ И ИСТЕРИК?

Распорядок дня ребенка, который посещает детский сад, должен и дома быть приближен к детсадовскому. Режим дня для малыша – основа хорошего самочувствия и настроения. Благодаря ему происходит процесс формирования детских рефлексов и привычек. Дети, которые имеют расписание, меньше страдают от переутомления и стрессов.

Как известно, малыши любят хорошо поспать по утрам, не обращая внимания на уговоры взрослых. Если утро для вас превращается в кошмарный «день сурка» – слезы, истерики, «нехотенье» ребенка вставать, тогда, эта статья для вас. Почему ребенок не хочет вставать по утрам?

Нарушенный распорядок дня (или полное его отсутствие). Если ребенок поздно ложится, его организм не успевает за ночь отдохнуть. Поэтому утром ему тяжело подняться. Есть определенные нормы сна. Малышу 2-3 лет нужно спать днем 2-2,5 часа, а ночью – 10-11. Ребенку до 7 лет дневной сон должен составлять 2 часа, а ночной – 10.

Психологические причины. Ребенок боится вставать, и подушка с одеялом – это своеобразная крепость. Для малыша предстоящий день (садик, указания и крики родителей) – это стресс, поэтому просыпается он не в настроении. Ребенок капризничает. Малыш просто хочет подольше полежать в постели. Нужно сделать так, чтобы ему хотелось просыпаться и приступать к утренним сборам. Воспитывайте в нем дисциплину и ответственность.

Укладывайте спать пораньше. Это не так сложно – рано ложиться и рано вставать, а днем делать перерыв на сон. Тогда растущий организм отдыхает и развивается. Не нарушая этот распорядок даже в выходные, малыш привыкнет. Тогда проблем с засыпанием и подъемом не будет. Если днем ребенок по каким-то причинам не спал, то укладывать его нужно на час-полтора раньше. Правильный режим поможет развиваться нервной системе.

Малыш должен засыпать от 19.00 до 21.30 часов вечера. Заставлять его не нужно, просто создайте условия, чтобы ему хотелось засыпать раньше. Перед сном посвятите время спокойным монотонным занятиям – раскраски, пазлы, книги. Водные процедуры. Купание, умывание, чистка зубов. Можно купаться вместе с яркими резиновыми игрушками. Сказка на ночь. Укладывая ребенка, расскажите ему какую-то добрую историю. Засыпанию помогут приятная негромкая музыка (звуки природы, классика), или аудиокниги со сказками.

Уберите подальше гаджеты, выключите телевизор и ноутбук. Желательно за час до сна приглушить в комнате свет, а перед сном оставить ночник.

Ребенок должен быть уверен, что вы рядом. Поэтому, даже уложив его спать, нужно находиться неподалеку – вдруг он проснется и ему что-то понадобится.

Что поможет ребенку легко проснуться? Плавное включение света – сначала неяркое освещение, а потом более яркое. Например, сначала включить настольную лампу, а уже ближе ко времени пробуждения, открыть шторы, включить свет. Помассажировать пальчики, погладить его по голове. Поцеловать, шепотом ласково спросить, как спалось, что ему снилось. Найдите интересный повод для того, чтобы побыстрее встать с кровати: ожидание приятных эмоций, вкусный завтрак, красивая одежда, отличная погода за окном.

Негромко включите любимую веселую песенку (под которую можно сделать зарядку) или добрый мультфильм. Готовимся к следующему дню заранее. С вечера соберите игрушки, подготовьте нужные малышу вещи и одежду, которую он оденет – пусть он также имеет право выбора.

Мама должна заранее встать. Если малыш завтракает не в садике, а дома, приготовить ребенку вкусный и полезный завтрак. Будите ребенка постепенно, без истерик и скандалов,

без резкого включения света и громких звуков. У него должно быть время «прийти в себя» после сна, никаких резких подъемов. Малыш может полежать минут 10, пообщаться, не спеша подняться с постели. Приучайте малыша быть организованным, приобщайте его также к труду – застелить постель, приготовить покушать и накрыть на стол. Ему будет интересно, плюс появится стимул побыстрее встать и помочь маме.

Водные процедуры. Чтобы сделать их приятнее, можно приобрести ароматное детское мыло и зубную пасту с любимым вкусом



## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКА ДОМА

Для того чтобы в семье малыш активно развивался физически, родителям желательно создать для малыша соответствующие условия и следовать ряду принципов.

Соблюдение режима сна и бодрствования;

Правильное питание;

Прогулки на свежем воздухе;

Одежда не должна стеснять движения ребенка;

Закаливание (после консультации с педиатром);

Утренняя зарядка;

Физкультминутки и подвижные игры.

Подвижные игры и упражнения для дошкольников в домашних условиях:

«Преодолей препятствие». Разложите на полу различные предметы (подушки, игрушки, стульчики) и предложите малышу преодолеть полосу препятствия.

Массажные коврики. Ступни – это одни из наиболее чувствительных частей тела, потому что на них сосредоточено большое количество нервных окончаний. Ортопедические массажные коврики очень полезно использовать на занятиях с детьми, так как они формируют свод стопы, уменьшая риск плоскостопия.

«Собери шарики». Если у Вас дома есть сухой бассейн с шариками, вы можете предложить малышу простую и веселую игру, которая поможет развить скорость реакции, ловкость и координацию движений. Рассыпьте по комнате разноцветные шарики и попросите малыша как можно быстрее собрать все шарики определенного цвета.

«Забей гол». Из деревянного конструктора соорудите ворота, в которые надо вкатить мячик, не разрушив их. Мяч можно пинать ногой, толкать руками или бить по нему клюшкой, в зависимости от возраста ребенка.

«Попади в цель». Поставьте на пол корзину, а малыш должен попасть в нее мячом с достаточного расстояния.

Увлечь малыша поможет веселая зарядка и физкультминутки. О том, какие упражнения полезны дошкольникам, смотрите на видео: В какие спортивные секции отдать дошкольника? Физическое воспитание ребенка должно быть организовано таким образом, чтобы ребенок сразу учился правильному выполнению движений, так как ошибки могут надолго закрепиться. Если родители не обладают достаточными знаниями в области физического развития малышей, лучше чтобы ребенка наблюдал специалист. В настоящее время существует большой выбор спортивных секций и кружков для детей дошкольного возраста.

Плавание и фигурное катание позволяют ребенку отлично узнать возможности своего тела, укрепляют мышечный корсет.

Фитнес и йога способствуют развитию основных групп мышц, а также формированию и укреплению двигательных умений и навыков, ориентации в пространстве.

Конный спорт оказывает благотворное влияние на опорно-двигательный аппарат, формирует правильную осанку и развивает координацию движений.

Гимнастика позволяет развить гибкость, координацию и ловкость.

Ритмика, танцы имеют большую популярность среди дошкольников. В результате этих занятий у малышей развивается чувство ритма, пластичность и координация движений, а также формируется правильная осанка.

Командные виды спорта: футбол, хоккей, волейбол, баскетбол. Занятия в этих секциях развивают все группы мышц, быстроту, выносливость, координацию движения.

Боевые искусства подходят детям, которые испытывают трудности контроля своих эмоций и поведения. Помимо физического развития занятия боевыми искусствами, в том числе восточными единоборствами, учат сохранять самообладание, концентрироваться на своих ощущениях и быть внимательным.

Выводы:

Физическое воспитание – это одно из условий гармоничного развития ребенка дошкольного возраста. По мере взросления ребенок приобретает все более сложные двигательные навыки, улучшается координация движений, развивается ловкость, выносливость, скорость. Спортивные секции для детей дошкольного возраста способствуют общему физическому развитию малышей. Но следует помнить, что детский организм не готов к сильным нагрузкам, поэтому занятия профессиональным спортом в этом возрасте могут нанести вред здоровью ребенка. Помимо посещения секций, очень важно вести здоровый образ жизни: соблюдать режим дня, правильно питаться, проводить время на свежем воздухе. Дома у ребенка должна быть возможность для физической активности.

## РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Память — когнитивный процесс, который заключается в фиксации воспринимаемого опыта, удержании его в состоянии активного внимания некоторое время с возможностью воспроизвести позже, включающий процессы запоминания, сохранения, воспроизведения и забывания информации.

Различают такие **виды памяти**, как:

непроизвольная — впечатления, обычно окрашенные яркими эмоциями, сохраняются сами собой;

произвольная — подключается волевой компонент, ассоциации.

Воспоминания, ассоциирующиеся с разными областями жизни, могут быть запечатлены в нейронах, расположенных поблизости в коре головного мозга: воспоминание о запахе какао находится рядом с картинками пребывания в детском саду, вот почему этот запах вызывает в сознании образы, связанные с этим жизненным периодом. Наоборот: зеленый цвет ассоциируется с елкой, поэтому информация обо всем зеленом находится рядом с воспоминаниями о елках. Пример условный, но именно так работают ассоциации. Считается, что способность к произвольному запоминанию закладывается в дошкольном возрасте, что в дальнейшем сказывается на учебе и формировании личности.

Существует врожденная способность к запоминанию, обусловленная природной пластичностью мозговой ткани («мнема») — механическая, или непосредственная память. Эту характеристику реально усовершенствовать с помощью мнемонических приемов, разных способов усвоения информации. Развитием культурной памяти можно заниматься в течение всей жизни, но лучше других работают приемы, изученные в детском возрасте.

По продолжительности сохранения информации память подразделяется на два вида:

кратковременная — запоминание на короткий (несколько минут) срок, быстрое забывание. Например, цифр при устном счете, отрывка текста при конспектировании, письмо под диктовку, людей в помещении, где находились только что. Такая информация долго не хранится, через некоторое время стирается.

долговременная — откладывание воспоминаний, информации, впечатлений, навыков на длительный срок. Помогает накапливать и объединять жизненный опыт, формирующий личность человека. Бывает механической, либо смысловой (ассоциативной).

По ведущему анализатору память подразделяется на следующие виды:

зрительная — запоминание видимых образов;

слуховая — запоминание услышанного;

тактильная, моторная (двигательная) — запоминание ощущений и движений;

эмоциональная — запечатление ярких эмоций;

вербально-логическая — усваиваются речевые конструкции, смысловые связи.

Развитие памяти у дошкольников начинается с непроизвольного запоминания. Если стишок или рассказ эмоционально окрашен, он легко запомнится ребенку. Все необычное, что встречается в жизни, быстро откладывается в голове на долгий срок. С четырехлетнего возраста малыш учится подключать к запоминанию волевой компонент, можно начинать развивать его произвольную память. Возникает самоконтроль, постепенно дошкольник сам учится запоминать информацию, которая пригодится в будущем.

У подрастающего человека формируется личный опыт на основе запоминания событий и связанных с ними переживаний. Этим опытом малыш делится с другими, связно

рассказывая о нем: интересное путешествие, поход в зоопарк, обида, болезненные ощущения при посещении врача — все подобные яркие впечатления сохраняются на долгий срок.

Непроизвольная память развивается в результате регулярных наблюдений, например, за живой природой, поэтому желательно акцентировать внимание на таких вещах. Произвольная быстрее формируется, если часто побуждать дошкольника воспроизводить накопленный опыт: учить играть, сочинять и рассказывать истории, запоминать стихи, песни, сказки.

Особенности усвоения материала дошкольниками.

Произвольное запоминание у детей до 7 лет зависит от следующих факторов:

содержания предложенного материала: насколько он интересен, вызывает ли эмоции, как подается;

процесса обучения: должна быть определенная логика, понятная для сознания ребенка и легко откладывающаяся в голове надолго;

мотивация: необходимо объяснить, для чего эти знания понадобятся в будущем;

контроль долговременного запоминания: нужно проверять степень усвоения материала по прошествии времени.

Важно помнить, что у дошкольника ведущей формой деятельности является игровая, поэтому запоминание должно происходить в процессе игры. Не стоит доводить до утомления и потери интереса, это приведет к обратному результату.

### **Методики для развития зрительной памяти.**

«Фотоаппараты».

Ребенку показывают рисунок в течение нескольких секунд и дают задание «побыть фотоаппаратом»: подробно его запомнить. Затем убирают и просят рассказать об увиденном, стараясь вспомнить как можно больше подробностей. Снова показывают рисунок, проверяют, что было воспроизведено правильно, а что забыли. Если малышу сложно выполнить задание, нужно сказать: «Постарайся, пожалуйста, в следующий раз запомнить больше». Разговаривать с ним нужно доброжелательно, не ругать его, если что-то не получается. Эта рекомендация применима ко всем играм и развивающим техникам.

«Найди различия».

Испытуемому показывают две почти одинаковые картинки, где различаются несколько элементов, которые необходимо обнаружить. Первой показывают картинку, где присутствуют все элементы, ее предлагают запомнить, второй — картинку, где некоторые детали отсутствуют. Постепенно ребенок учится точно запоминать рисунок в мельчайших подробностях, находить различия очень быстро.

«Чего не хватает?»

Упражнение, похожее по смыслу на предыдущее, но другое по форме. Показывают набор мелких предметов, лежащих на столе (камешки, украшения, игрушки из киндер-сюрприза и т.д.), предлагают посмотреть несколько секунд и запомнить. Затем предметы накрывают платком, ребенка просят закрыть глаза или отвернуться, в это время один предмет убирают. После чего разрешают открыть глаза, снова показывают предметы. Нужно правильно ответить, какой из них отсутствует.

«Что изменилось?»

Эта игра для группы детей. Одного из них ведущий просит встать и подойти к нему, а остальных — посмотреть на него в течение нескольких секунд и запомнить хорошенько. Ведущий выводит малыша за дверь и что-нибудь меняет в его внешности, не особенно заметное: надевает или снимает украшение, завязывает бантик, расчесывает волосы на

другой пробор, просит расстегнуть пуговицу. После чего ребенок возвращается к остальным детям, которые должны угадать, что изменилось. Можно сделать игру командной, присваивать каждой команде баллы за внимательность.

«Опиши соседа».

Игра подходит для занятий с детьми, сидящими рядом, например, в детском саду. Ребятам дают задание — посмотреть на соседа короткое время, отвернуться и по памяти описать его. В свою очередь, сосед делает то же самое. Выигрывает тот, кто назвал больше всего подробностей.

Таблица Шульте.

Методика, используемая психологами для определения переключаемости внимания. Ее можно использовать для развития зрительной памяти у детей младшего школьного возраста. Детям показывают таблички с буквами, цифрами или простыми рисунками, предлагается посмотреть на табличку некоторое время, а затем воспроизвести то, что запомнили.

Развитие ассоциативной памяти.

«Игра в ассоциации»

Малышу показывают предмет (например, мяч) и предлагают рассказать, какой он: красный, яркий, большой, прыгучий, гладкий, резиновый. Это несложное упражнение, но надежно формирующее ассоциативные связи. Можно повторять его часто, с разными предметами, которые ребенок встречает везде — дома, на улице, в детском саду. Такая игра к тому же развивает наблюдательность.

Игра в ассоциации «Я знаю пять...»

Игра с мячом, подходит больше для девочек. При этом берут в руки мяч, отбивают его от пола, повторяя при этом: «Я — знаю — пять — имен — мальчиков: Коля — раз, Петя — два, Ваня — три, Леша — четыре, Игорь — пять...» и так далее. Повторять можно с чем угодно: пять имен девочек, пять названий городов, пять названий рек, пять домашних животных и тому подобное. Игра также развивает способности к обобщению и синтезу.

«Сравнение предметов»

Ребенку предлагают два или больше предметов, о которых нужно рассказать, что в них общего, а что различается. Это упражнение, кроме основной задачи, развивает способности к сравнительному анализу и синтезу.

Развитие моторной и тактильной памяти.

«Кукловод».

Малыша просят закрыть глаза, затем ведущий, придерживая его сзади за плечи, проводит по некому заранее выбранному маршруту, например: три шага вправо, два влево, шаг назад, два вперед. Открыв глаза, ребенок должен самостоятельно повторить движения. Начинать можно с несложной последовательности, постепенно увеличивать маршрут, усложнять задания.

«Графический диктант».

Упражнение связано как со зрительным запоминанием, так и с мелкой моторикой. Взрослый рисует узор на доске или в тетради, предлагая детям воспроизвести его. Можно начать с простых, постепенно переходить ко все более сложным заданиям (увеличивать количество цветов, сложность самого узора, изменять ритмичность рисунка и т.д.)

«Воспроизведение рисунка по памяти».

Это упражнение похоже на предыдущее, но здесь испытуемым сначала предъявляется некий рисунок, состоящий из нескольких частей, предлагается посмотреть на него и запомнить, а затем воспроизвести определенную его часть.

Например, на рисунке изображены три кота — нарисовать второго кота. Два дерева — нарисовать то, что справа, и так далее.

«Делай, как я».

Ребенок и ведущий берут себе каждый по 6 спичек. Вначале ведущий выкладывает из спичек любой рисунок или узор, потом показывает его на пару секунд, а ребенок должен его повторить. Если играют двое детей, то они могут меняться ролями. Постепенно количество спичек увеличивается до 12-15.

«Геометрические фигуры».

Для этой игры нужен набор геометрических фигур или других простых предметов и мешочек, в который они будут сложены. Ведущий по очереди называет фигуры, а дети на ощупь находят их в мешочке, выкладывая по порядку перед собой на стол.

Развитие слуховой и вербальной памяти.

«Метод десяти слов».

Этот метод используют для проверки развития кратковременной памяти у младших школьников, но он может быть использован и для тренировок с целью увеличения ее объема. Ребенку предлагают запомнить, затем читают в умеренном темпе десять слов, после каждого деля небольшую паузу, потом предлагают вслух воспроизвести их.

Заучивание стихов и песен. Как правило, песни с короткими куплетами и повторяющимся припевом легче запоминаются, особенно песни из любимых мультфильмов, которые поет сказочный персонаж и т. д. Также надо предлагать малышу запоминать свой собственный адрес, имена родственников, знакомых, дни рождения.

## КАК ПРИУЧИТЬ ДЕТЕЙ К ПОРЯДКУ?

Можно использовать разные приемы:

Создайте позитивный настрой. Скажите, как здорово и уютно будет в детской после уборки, как легко будет найти нужную игрушку и приятно играть в чистой комнате. Менторский тон не способствует правильному настрою ребенка на такое сложное для него дело.

Мотивируйте свое чадо тем, что в чистой комнате больше места для игр, меньше микробов, что сюда гораздо приятнее приглашать в гости друзей, что в комнате, где постоянно поддерживают чистоту, убираться намного быстрее.

Играйте. Например, кто быстрее уберется в своей комнате. Или кто аккуратнее сложит книжки, кубики. Придумайте сказку, в которой каждая игрушка на ночь отправляется спать в свой домик, потому что уже устала. Можно читать малышу книжку, пока он убирает вещи, и останавливаться, если он остановился. Можете петь веселые песенки вместе с ним, подсказывать, что куда положить, если он растеряется, комментировать, что зачем убирать. Это значительно облегчит ему задачу.

Если ребенок уже читает, можно составить квест, развесив по комнате стикеры с подсказками, что, куда и в какой последовательности убрать. Или развесить записки с просьбами от самих предметов в комнате, которые хотят, чтобы им помогли: помыли, сложили, почистили, убрали на место. Ребенку гораздо интереснее подмести ковер, который сам его об этом попросил, чем делать это по просьбе (или тем более приказу) мамы.

Разбивайте задачу на части. Просто «наведи порядок» — это фраза-катастрофа, способная вызвать у ребенка панику. Разложите ее на составляющие: сложи игрушки, поставь книжки на полку, протри пыль. При этом показывайте, что находится на своем месте, а что нужно убрать.

Нарисуйте картину порядка. Часто малыши просто не представляют, как должна выглядеть их комната, что такое чистота в ней. Расскажите, что порядок — это когда на полу нет игрушек или мусора, на столе все предметы сложены аккуратно, нет фантиков или огрызков, книжки стоят на полках, кровать застелена, пыль вытерта.

Приучайте малыша к тому, что чисто должно быть не только в его комнате, и следить за этим должны все члены семьи. Привлекайте его к совместной уборке — пусть он помогает маме убрать в гостиной, папа помогает им навести порядок в спальне родителей. Пусть у ребенка будет ответственное поручение в совместной уборке: полить цветы, вытереть пыль в доме, почистить кошачий лоток или вынести мусор. Либо альтернатива — что из этого он хочет сделать сегодня.

Приучая к совместным действиям, постепенно давайте ребенку все более ответственные задания, даже если они не связаны с уборкой. Купить хлеба, заплатить за связь, привести домой младшего брата из садика. Это укрепит понимание того, что в семье все действуют сообща в любом деле.

Будьте готовы к тому, что чистота не самый главный приоритет в жизни ребенка. И даже имея представление о чистоте и навыки ее наведения, дети склонны не замечать, что творится вокруг них. Так что даже если ребенок умеет наводить порядок, вам еще долго придется напоминать ему о необходимости приведения комнаты в надлежащий вид. При этом общайтесь с ребенком на равных, укрепляя его чувство собственной значимости.

Родители должны прочно запомнить одну фразу: меня очень огорчает твоя неубранная комната, но я все равно тебя люблю! Важно всегда воспринимать малыша таким, каков он есть, и давать ему понимание этого. Плох поступок, а не он сам!

Чего делать не стоит?

В таком важном деле, как приучение к аккуратности и чистоте, задача родителей не только в том, чтобы делать все правильно, но и в том, чтобы не делать ничего неправильно. Ведь многие наши действия способны вызвать обратную реакцию, сводя на нет все усилия.

Итак, чего делать не нужно?

Уступать нежеланию малыша убираться, делая все за него. Повторим, что так он очень быстро поймет, что это «правило» работает: не сделаю – мама сделает все за меня сама. Это сделает ребенка не только неряхой, но еще и лентяем, эгоистом.

Во время кризиса 3 лет дети часто делают все наоборот. Поэтому важно проявлять всю родительскую мудрость, чтобы не разозлиться и не поднять крик, когда на просьбы убираться он начинает демонстративно все расшвыривать по комнате, следя за реакцией родителей, испытывая их терпение. У него сейчас не стоит задача сделать им назло и ослушаться. Он проходит процесс становления собственной личности, а это дело весьма сложное для такого возраста. Ему нужны помощь и поддержка, а не крики и упреки.

Не нужно сравнивать детей внутри одной семьи между собой, постоянно укоряя младшего тем, что старший более аккуратный, с него нужно брать пример, а младший – в кого он только такой неряха? Это может не только стать причиной обид и развития комплекса неполноценности, но и привести к постоянным конфронтациям между самими детьми, когда младший будет стараться самоутвердиться и завоевать больше родительского внимания доступными методами (ябедничая, сваливая вину за проступки на старшего, давя на жалость родителей, портя вещи старшего ребенка и т. д.).

Наказывать уборкой за проступки или плохие оценки. Такой подход уж точно не будет способствовать правильной мотивации. Любое наказание расценивается именно как наказание, лишение права голоса, ущемление желаний. Если ребенка обязали «вылизать» весь дом за провинность, это не привьет ему аккуратности (а как раз наоборот), да и от проступков не оградит.

Грозить наказанием за беспорядок (не подойдешь к компьютеру, пока не наведешь идеальной чистоты в своем свинарнике!). Итог будет тем же: ребенок начнет делать назло, тянуть время, вредничать. А затем он просто возненавидит уборку. По такому же принципу дети начинают ненавидеть сон, если их укладывали спать в качестве наказания.

Читать длинные нотации о бардаке, о том, почему это так плохо. Для ребенка гораздо понятнее, когда ему точно указывают на недостаток и ставят конкретную цель: фантики не должны валяться на полу, их место – мусорное ведро.

Укорять ребенка «свинством». Если он постоянно будет слышать, какой он поросенок, рано или поздно он примет этот ярлык и будет со спокойной совестью вести себя соответственно ему: раз я свинья, значит, мне можно разводить бардак, все свиньи так делают.

Требовать идеального результата. Это лишь усложняет дело. При этом ребенок либо вовсе станет равнодушным к тому, какая обстановка его окружает, либо превратится в нетерпимого грязненавистника, помешанного на стерильной чистоте.

Здесь приведены самые действенные советы и рекомендации по приучению детей к порядку. Однако если все усилия родителей не дают вообще никаких результатов, стоит задуматься: возможно, кроха нарочито разводит бардак, чтобы обратить на себя



родительское внимание, которым так обделен? Тогда помогут только терпение, забота и любовь.

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ СПРАВЛЯТЬСЯ С ОШИБКАМИ?

(детский перфекционизм)

Очень многие дети импульсивно реагируют на допущенные ими ошибки, так как ожидают от себя идеальных результатов. Такой способ поведения называется «перфекционизм». Детский перфекционизм – это тяжёлая ноша. Как помочь ребёнку научиться справляться со своим перфекционизмом и быть более терпимым к допущенным ошибкам.

Некоторые признаки того, что ваш ребёнок перфекционист:

высокий уровень тревожности и напряжения при выполнении развивающих заданий, при обычной игре или в процессе решения бытовых вопросов;

безжалостная самокритика к собственным действиям, медлительность, скрупулёзность;

чрезмерная критика окружающих;

переделывание выполненной работы, если она не выполнена «идеально»;

тенденция возвеличивать свои несовершенства («Я не умею», «У меня никогда не получится», «Я хуже всех» и т.д.);

не возможность воспринять критику окружающих о проделанной работе, даже самую конструктивную;

придирчивость к деталям и мелочам;

нежелание обсуждать с кем-либо свои промахи;

страх пробовать новое (страх неудачи), вплоть до отказа от деятельности;

неспособность разделить ответственность (желание делать всё самостоятельно);

ощущение неполноценности, никчёмности, «плохости»;

ощущение депрессии при завершении поставленных целей;

неумение радоваться полученным результатам или процессу деятельности;

скорейшая постановка новой цели без возможности порадоваться только что выполненному заданию;

желание постоянной оценки своей деятельности от других («Тебе нравится мой рисунок?», «Какую оценку ты бы мне поставила?»);

постановка сложно достижимых задач и как следствие – чувство вины при не достижении цели.

Можно сказать, что дети-перфекционисты делятся на два типа: те, которые маниакально трудятся для достижения своих высоких и часто недостижимых целей, а также те дети, которые не ставят перед собой цели, так как заранее знают, что они не достижимы.

Как помочь ребёнку справиться со своим перфекционизмом?

Помогите ребёнку обратить внимание на то, что у него хорошо получается. Не будьте для своего ребёнка учителем с красной ручкой, которой вы постоянно выделяете его ошибки и промахи. Будьте учителем, который выделяет лучшее в деятельности вашего ребёнка.

Научите ребёнка получать удовольствие от процесса. В особенности, если ребёнок что-то делает впервые.

Ошибка одной природы с поиском, который приводит к наилучшим результатам. Помогите понять ребёнку, что ошибки ведут нас к успеху, так как благодаря им мы ищем более лучший способ выполнения работы. Ошибки – это опыт, а не катастрофа. Ошибки важно исправлять, почерпнув из них что-то новое.

Учите ребёнка настойчивости. Дети, парализованные перфекционизмом, как правило сдаются при первом появившемся на горизонте промахе. Поэтому поддерживайте ребёнка за его упорство и проделанные усилия, говорите о том, что верите в него, что у него получится. Здесь важно набраться терпения, так как ребёнок будет настойчиво твердить «Я не могу!». Поэтому в поддержании настойчивости ребёнка родителям также важно быть настойчивыми.

Поддерживайте ребёнка за проявленные усилия, а не умения. Делайте акцент на производительности труда вашего ребёнка, а не на оценке его деятельности и в особенности личностных качеств. Описывайте то, что вы видите («Я вижу на твоём рисунке дом с крышей, цветы», «Ты так упорно занимался этой поделкой») вместо того, чтобы давать оценку его умениям («У тебя здорово получилось», «Ты молодец»).

Давайте как можно больше безусловной любви. Дети, в особенности способные к какой-либо деятельности (творческой, умственной и т.д.), могут ощущать свою значимость в семье только из-за своих способностей. Убедитесь в том, что ваш ребёнок ощущает, что его любят просто так, а не только за его достижения. Поощряйте детей, говоря о том, какие характеристики в них вы уважаете и любите. Обязательно говорите им о том, что вы любите их за то, что они есть, а не только за то, что они делают что-то хорошо.

Предлагайте ребёнку иногда выходить из зоны своего комфорта. Предлагайте детям новые ситуации, новые условия, чтобы расширять их кругозор и внутренний мир. Обращайте внимание на его не стандартный поход к решению поставленной задачи.

Сравнивайте ребёнка с самим собой. Научите ребёнка видеть свои изменения и достижения («Раньше ты этого не мог, теперь у тебя получается»).

Давайте конструктивную критику. Конструктивная критика будет побуждать к действиям и поиску решения поставленных задач, а не к снижению самооценки.

Прочитайте вашему ребёнку сказку. Через сказочный язык дети лучше понимают окружающую их действительность. Например, в книге австралийского психолога Дорис Бретт «Жила-была девочка, похожая на тебя...» описана замечательная сказка о девочке, которая стремилась делать всё лучше всех и что из этого вышло.

Разрешайте вашему ребёнку оставаться ребёнком. Не лишайте ребёнка детства, отдавая его на миллион кружков и развивающих занятий. Больше гуляйте и исследуйте окружающий мир через общение и путешествия.

Поощряйте общение со сверстниками и друзьями. Поддержите ребёнка в том, что он может быть самым собой среди окружающих, и ему не нужно постоянно соревноваться и быть лучше всех. Все люди разные, идеальных не бывает. Жизнь – это не соревнование.

Обратитесь за помощью психолога. Если вы испробовали все методы и не знаете, как помочь ребёнку справиться со своими перфекционизмом, обратитесь к специалисту.

И в завершении хочу предложить отличный приём, который называется «30 ошибок». Предложите ребёнку взять разрешение, что он может допустить 30 ошибок во время выполнения поставленной перед ним задачи. Если ребёнок спросит: «А что будет, когда я допущу все эти 30 ошибок?», вы можете ответить: «Теперь ты можешь допустить ещё 30 ошибок». Таким образом, ребёнок автоматически обходит свой прежний сценарий перфекциониста и принимает для себя позитивные стороны сценария оптималиста (от слова «оптимальный», а не «идеальный»).

## РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Малыши – музыкальный народ. Они имеют музыкальные способности, о которых мы даже не подозреваем, и прямо-таки обожают петь. Душа ребенка чувствительна к песенной интонации, и нередко дети начинают петь «раньше, чем ходить». Сначала они поют так, как слышат. Здесь в полной мере проявляется их способность к подражанию. Постепенно в пении все больше проявляется индивидуальность малыша. Иногда дети (такую игру надо всячески поощрять) разыгрывают целые спектакли, держа в руках микрофон либо предмет, изображающий микрофон, и распевая песни, которые им нравятся.

Прекрасно, когда пение занимает важное место в жизни ребенка. Совершенствуется голосовой аппарат, артикуляция. Развиваются чувства, вкус, память (как музыкальная, так и обычная). Кроме того, раннее пение – это путь к развитию музыкальности. Вот несколько рекомендаций по приобщению детей к пению.

Петь громко – не значит петь хорошо.

Тут несколько слов об особенностях голосового аппарата ребенка. Это инструмент нежный и хрупкий. Воздух превращается в звук, проходя через связки гортани. Связки прикрепляются к краям гортани мышцами, и их формирование происходит с раннего детства до 12 лет. Таким образом, до 12 лет дети поют за счет тонких и слабых голосовых связок, которые легко перенапрячь, или, как выражаются музыканты, «сорвать». Поэтому маленьким детям нельзя петь громко, особенно на улице в холодную или сырую погоду. Есть примеры, когда, «сорвав» голос в раннем детстве, мы уже не можем петь всю жизнь.

При совместном пении не заглушайте голос ребенка.

Очень хорошо, когда в семье входит в традицию совместное пение. О значении такого пения для приобщения к музыке писал С.В. Образцов в своих воспоминаниях: «Вечерами мы собирались вместе и пели. Песен мы знали очень много. Это были самые приятные минуты детства. Песня и привела меня в мир музыки». В интересах ребенка пойте детские песенки, известные ему. Старайтесь при этом не заглушать голос малыша. Напротив, пусть в этих песнях малыш солирует, а вы ему тихонько подпевайте.

Не высмеивайте и не ругайте ребенка, если он поет фальшиво.

Это очень важно, поскольку маленький ребенок не уверен в своих силах, и неодобрение взрослых может надолго лишить его желания петь. Это, конечно, не значит, что нельзя поправить пение ребенка или сделать ему замечание. Следите, чтобы при пении голос малыша совпадал с вашим голосом или со звучанием музыкального инструмента, на котором вы играете мелодию песни.

Используйте куклы и рисунки.

Малыши мыслят конкретными, реальными образами. Поэтому научить их петь выразительно могут помочь доступные примеры из жизни. Скажем, вы хотите выучить с ребенком песню «Зайка», где запев поется медленно, а припев – быстро. Возьмите куклу-зайку и сопровождайте исполнение песни его движениями. Во время запева кукла движется так же медленно, как и музыка, а во время припева – прыгает.

Можно использовать при разучивании песни и иллюстрации. Например, когда вы разучиваете новогоднюю песенку – перед ребенком лежит рисунок Деда Мороза, Снегурочки или просто зимний пейзаж. Песенки о конях, петушке или лисе – изображения

этих животных. Иллюстрации помогают маленьким певцам сосредоточить внимание, войти в образ песни. Приобщению детей к пению также помогают игры.

Игра «Кто первый запоет?»

В эту игру хорошо играть вдвоем с братом, сестрой или другим ребенком, пришедшим к вам в гости. Взрослый начинает напевать без слов мелодию известной детям песни. Кто первый узнает песню, получает очко. Игра может идти до 3 – 5 или более очков. Можно играть в эту игру, если у ребенка нет компании. Но тогда, как в телепрограмме «Угадай мелодию», он должен угадать песню по первым пять, шести или более нотам.

Игра «Угадай песню по ритму»

Другой вариант угадывания песни – по ритму. Взрослый прохлопывает ритм хорошо известной ребенку песни. Ребенок должен отгадать ее. Потом просит ребенка сделать то же самое. Такие игры развивают у детей чувство ритма. Несомненно, что пение внесет в жизнь малышей, а впрочем, и в вашу тоже, улыбку, хорошее настроение. Кроме того, наблюдая, как дети поют, вы узнаете о них много нового, чего раньше не знали.

## **ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ К ДЕТСКИМ ИСТЕРИКАМ**

Семья – это место приземления для старших, стартовая площадка для младших и маячок взаимоотношения для каждого.

Ошибка № 1. Позволять ребенку все. Когда ребенок не встречает ни малейшего отпора своим прихотям, он, как ни странно, не чувствует родительской защиты. Ведь получается, ребенок сам решает, что ему необходимо, а родители лишь исполнители его воли. Бремя такой ответственности слишком тяжело для маленького человека. И следствием станут нервозность и истерики.

Ошибка № 2. Не позволять ребенку ничего. Живя в постоянных ограничениях, ребенок рано или поздно постарается разорвать душевные рамки. Как? Самым простым способом — скандалом.

Ошибка № 3. Быть непоследовательными. С ребенком мы каждый день (а то и в течение одного дня) ведем себя по-разному: то мы терпимы и снисходительны, то взрываемся по любому пустяку; то запрещаем лишние мультфильмы, то заняты и готовы включить их на весь вечер, лишь бы ребенок не приставал. Ребенок не может угадать, почему вы совершаете противоречащие друг другу поступки. Родители — образец поведения для ребенка. Они формируют его границы, установки, правила жизни. Если правила постоянно меняются? Значит, в жизни ребенка нет стабильности и ясности. Итог — истеричность.

Ошибка № 4. Не соблюдать режим. Ребенок, не имеющий четкого режима, вместе с этим не имеет ощущения стабильности жизни. Он не понимает, по каким законам существует его мир и есть ли эти законы вообще. Кроме того, без четкого режима питания и сна быстро наступает усталость и физический дискомфорт.

Ошибка № 5. Не ограничивать просмотр мультфильмов и игры на компьютере. Развитие, которое дают мультфильмы и компьютерные игры, — мнимое. А вред вполне конкретный. Любые мультфильмы, а тем более игры как минимум очень воздействуют на процессы возбуждения, которые и без того у детей преобладают над процессами торможения.

Ошибка № 6. Не наказывать ребенка. Разве можно наказывать ребенка?! Это жестокость, признак родительской слабости и пережиток прошлого! Хотите наказать — наказывайте равного себе взрослого, а не беззащитного ребенка. Максимум, что родители могут позволить себе по отношению к ребенку, — это показать ему свое недовольство. Вам близки эти распространенные сегодня убеждения? Наказания в вашей семье не приняты? Значит, ваш ребенок не будет чувствовать рамок дозволенного. Не потому, что он такой непонятливый, а потому, что вы их не установили. А без таких рамок ребенку... страшно. Поэтому он будет пытаться их найти. И прибегнет к постоянным истерикам как к самому неопозволительному поведению. Может быть, так удастся достучаться до родителей?

Ошибка № 7. Подчиняться детской истерике. Вы не можете терпеть нескончаемый крик — и выполняете желание ребенка. С этого момента ребенок начинает догадываться: его крик сильнее вашей воли.

Ошибка № 8. Кричать на ребенка. Возможно, ваш крик будет вполне результативен, и ребенок перестанет делать то, чем вас разгневал. Но таким образом вы даете ребенку хороший урок крика. Он непременно возьмет с вас пример.

Ошибка № 9. Не сдерживать негативные эмоции. А если ребенок ни при чем? Ребенок, конечно, не осудит вас за истеричность. Но такое поведение к сведению примет.

## «КАК ВОСПИТЫВАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ У ДЕТЕЙ»

Каждый родитель желает видеть своего ребёнка успешным в будущем: в учёбе, на производстве. «Кирпичики развития» создаются не сразу, они появляются еще в раннем возрасте. От совместных усилий при взаимодействии педагогов, родителей и детей. Успешность ребёнка во многих видах деятельности зависит от способности проявить самостоятельность, управлять своими действиями, добиваться поставленных целей, которые ставятся перед ребёнком в воспитании и обучении. Всё это приобретает постепенно и только с помощью взрослого, родителя.

Чтобы помочь ребёнку приобрести перечисленные ранее навыки, нужно знать, как, в зависимости от возрастных особенностей, формируется самостоятельность и управление действиями. Самостоятельные дети отличаются хорошей учебной и навыками для «взрослой» жизни.

Обычно самостоятельность понимают примерно так: «это умение человека лично, без посторонней помощи управлять и распоряжаться своей жизнью»; «это умение самому принимать решения и нести ответственность за их последствия»; и тому подобное. Но все эти определения практически не применимы к маленьким детям — 2-3-х лет или дошкольникам, хотя и у них мы можем наблюдать некоторые навыки самостоятельности. Если говорить о маленьких детях, то к ним более приемлемо использовать следующее определение самостоятельности: «это способность себя занять, способность чем-то заниматься самому какое-то время, без помощи взрослых».

Самостоятельность развивается постепенно, и начинается этот процесс достаточно рано.

К сожалению, многие родители считают, что развитие самостоятельности у детей всегда сопрягается с гранью опасности. Как можно привить этот навык, если за «порогом» дома ребенок постоянно подвергается рискованным ситуациям? Легко, главное, следовать грамотным инструкциям!

В начале этого «пути» самое важное для родителей - понять, что самостоятельность ребенка всегда сопровождается свободой выбора и независимостью. Это нелегко! Не каждый родитель сможет без страха позволить ребенку принять свое решение. На это есть немало причин, например: он может ошибиться из-за отсутствия опыта и знаний в данном вопросе.

Вот здесь вам и поможет грамотный подход, доказывающий дошкольнику, что вся его самостоятельность основана на четких границах и правилах. Свобода выбора имеет свои законы!

Если вы еще сомневаетесь, тогда подумайте о том, что дети без права на свои ошибки чаще всего вырастают инфантильными, нерешительными и тревожными. Они боятся сделать любой «шаг», требующий ответственности.

Как не нужно развивать самостоятельность у ребенка.

Воспитание самостоятельности у детей основывается всего на одной важной составляющей: родительский контроль должен быть сокращен до минимального уровня так, чтобы ребенок при получении жизненного опыта не мог попасть в рискованную и опасную ситуацию.

Желание «я сделаю сам» - естественная потребность, живущая в каждом малыше и подвергающаяся препятствиям в виде взрослых, которые боятся, что их «подопечный» не справится с поставленной задачей. Вот самые популярные ошибки этих взрослых:



Так быстрее.

Лучше все сделать самому, чем ждать медлительного малыша. Пока он там вывернет штанишки, рассмотрит рисунки на ткани или испачкается. Проще и быстрее, если взрослый сам примется за нужный процесс.

Однако наша цель - воспитание самостоятельности, которая требует гранитного терпения. Пусть малыш сам разбирается со своим заданием, а вы не мешайте ему и не подталкивайте.

Безопасность превыше всего.

Маленького ребенка опасность подстерегает везде, даже в его комнате. Он может споткнуться о порог, стукнуться об угол столешницы, проглотить мелкий предмет и многое тому подобное.

Чтобы подобного избежать, нужно продумать и устранить все рискованные нюансы. Не мешает и профилактическая беседа про осторожное поведение. Объясните ему, что утюг может обжечь, а иголка - уколоть.

Жалость.

Очень часто родители стараются оберегать ребенка от любых трудностей и ошибок. Им становится жалко своего крошку. А вот это первый шаг к инфантильности! Дети в любом возрасте должны сталкиваться с посильными задачами и анализировать полученный итог.

Дошкольник уже может помогать маме в уборке дома (убрать игрушки, развешать свои вещи) и неукоснительно следовать семейным законам, например, ложиться спать сразу после вечерних ритуалов (умывание, переодевание, чистка зубов). Но самое примечательное - каждому детскому возрасту присущи индивидуальные уровни развития.

Таким образом, необходимо помнить:

Не нужно выполнять за ребенка то, что он может сделать сам. Если ребенок уже научился, например, есть или одеваться без помощи взрослого, то дайте ему возможность делать это самостоятельно! Конечно, Вы можете одеть ребенка быстрее, чем он сделает это сам, или накормить его, не испачкав одежду и все вокруг, но тогда Вы будете мешать возрастанию самостоятельности ребенка.

Следует помогать ребенку только в том случае, если он сам просит взрослого о помощи. Не нужно вмешиваться в деятельность ребенка тогда, когда он чем-то занят, если он не просит Вас об этом. Конечно, взрослые зачастую лучше понимают, как выполнить то или иное действие, но важно дать возможность ребенку найти решение самостоятельно! Пусть он учится постигать какие-то вещи сам и делать маленькие открытия. Но родителям при этом следует быть разумными! Если ребенок делает что-то, представляющее опасность для него, то следует, конечно же, оградить его от этого, даже если он не просит об этом.

Нужно всячески поощрять стремление к самостоятельности. В этом возрасте ребенок очень часто повторяет: «Я сам!». Важно не препятствовать ему в этом стремлении (конечно, в рамках разумного, всячески стимулировать его попытки самостоятельных действий). Очень часто родители на неумелые попытки своего чада что-то сделать самостоятельно реагируют так: «Не мешай!», «Отойди», «Ты еще маленький, не справишься, я сам (а) все сделаю» и т. д. Старайтесь давать ребенку возможность попробовать свои силы. Хочет он помыть пол, — дайте ему ведро и тряпку. Вам потребуется потом всего несколько минут, чтобы незаметно убрать за ним лужи, образовавшиеся в результате его труда, но зато у ребенка будут формироваться навыки не только самостоятельности, но и трудолюбия. Хочет он постирать свой носовой платочек? Позвольте ему сделать это. Ничего страшного, если потом Вам придется перестирать его, ведь в данный момент не столь важен конечный

результат. Поддерживайте ребенка и одобряйте его действия — ведь он так нуждается в этом. Главное не делать предметом насмешек его неумелые попытки. Ведь от малыша порой требуется очень много усилий для того, чтобы сделать то, что взрослому кажется простым и несложным. Если у ребенка что-то не получается, можно деликатно объяснить ему ошибку и обязательно подбодрить, помочь ему поверить в то, что у него обязательно все получится.

«Помните философскую мысль: «Посеешь семена привычки, взойдут всходы поведения, от них пожнешь характер». Всё в ваших руках уважаемые родители!

## ДЕТСКИЕ СТРАХИ. КЛАУСТРОФОБИЯ

Среди детских фобий значительное место занимает специфичный, но распространенный страх замкнутого пространства.

Клаустрофобия — одно из самых распространенных тревожных расстройств, которые существенно осложняют повседневную жизнь. Закрытые пространства составляют основу нашего бытового комфорта и сопровождают нас практически повсюду. Квартира или комната, лифт, вагон поезда, салон самолёта или автомобиля и даже душевая кабина — всё это закрытые пространства, которые, как правило, провоцируют у больного клаустрофобией паническую.

Причинами развития клаустрофобии у ребёнка, как правило, служат стрессовые ситуации, в которых он был ограничен в своих физических возможностях, [не обязательно вероятно] находясь при этом в замкнутом пространстве. Самым простым примером таких ситуаций может послужить наказание, когда ребёнка запирают в тесном замкнутом пространстве (шкафу или кладовой) на длительное время.

Но более распространёнными причинами клаустрофобии являются семейные конфликты, скандалы в семье, тревожность матери, которые ребёнок переживает очень эмоционально, но при этом, разумеется, не может ничего предпринять для их разрешения.

Симптомы клаустрофобии напоминают клиническую картину при панических атаках: головокружение, потливость, одышка, сильное сердцебиение и ощущение неотвратимой угрозы своей жизни и здоровью в отсутствие явных тому свидетельств. При попустительстве клаустрофобия переходит в хроническую форму и с трудом поддаётся лечению в позднем возрасте.

Боязнь закрытых пространств — очевидный признак заболевания. Однако при диагностике клаустрофобии в первую очередь важны причины, спровоцировавшие этот страх: психическая конституция ребёнка, особенности его эмоционального восприятия и психологического развития.

Поскольку клаустрофобия является разновидностью тревожного расстройства, имеет смысл выявить наличие сопутствующих личностных или неврологических проблем у ребёнка, которые могут предшествовать или обуславливать развитие клаустрофобии.

Почти каждый взрослый человек может пожаловаться на наличие у него определенного страха. Одни испытывают непреодолимый ужас при виде мышей, а другие не допускают даже мысли о самолете. О том, что все страхи можно преодолеть усилием воли или с помощью психолога, знают все, но очень немногие готовы на это пойти. Чего же тогда требовать от детей, неограниченная фантазия которых создает почву для рождения самых невообразимых страхов! Беспомощный и полностью зависимый от взрослых ребенок не способен справиться со своей боязнью. Помочь ему может только любовь и поддержка родителей.

Как распознать клаустрофобию?

Определить наличие этой фобии можно по поведению ребенка в замкнутых помещениях, таких как ванная комната, лифт, тесный транспорт. При истинной клаустрофобии ребенок не просто пугается, бледнеет и сильно волнуется — у малыша может даже выступить холодный пот, и это состояние может перейти в истерический припадок. Но бывает и так, что вполне спокойный малыш отказывается находиться в каком-то конкретном помещении, например, в лифте. Это может быть вызвано некой пугающей ситуацией, связанной с этим местом. Например, ребенка могло что-то испугать в закрытой комнате,

откуда он не смог убежать. Часто случается, что после застревания в лифте дети в дальнейшем наотрез отказываются им пользоваться. Нередки случаи, когда клаустрофобия возникает у ребенка даже после однократного запираения его в темной комнате/ванной или кладовке. Поэтому, делать этого нельзя никогда, и ни при каких обстоятельствах.

Существует немало иных методов воспитания детей, не несущих отрицательных последствий.

Клаустрофобия обычно тесно связана с боязнью темноты. Когда ваш малыш отказывается спать в темноте и в закрытой комнате, не препятствуйте и не настаивайте на своем - страх от этого не пройдет, а только усугубится.

В основе боязни замкнутых пространств лежит склонность ребенка начинать беспокоиться, когда видимых оснований для волнения еще не возникло. Это часто случается с чувствительными детьми. Нестабильный эмоциональный фон в семье тоже может послужить причиной для возникновения страхов. Слишком тревожная мама, слишком вспыльчивый папа, слишком любимый ребенок – и вот, фундамент для навязчивого страха готов. Осталось только дожидаться провоцирующей ситуации, и в какой-то момент ребенок может испытать панический ужас от того, что подскажет ему фантазия. Распространенным вариантом фантазии для детской клаустрофобии является представление падающих стен или нехватки воздуха. Попробуйте представить, что испытывает ребенок в такой момент!

Есть основательное мнение, что сами клаустрофобические фантазии — ощущение потери безопасности, психологической опоры малышом. Поэтому первым и безошибочным методом помощи своему любимому малышу будет создание родителями теплой и надежной атмосферы внутри семьи.

Пусть ребенок знает, что его любят всегда и везде, и что он не останется один на один со своими проблемами. Для этого в первую очередь следует в разы сократить количество критики в адрес малыша. Запаситесь терпением, изучите советы педагогов и психологов и хвалите ребенка даже в том случае, когда ничего особенного не произошло. Почаще говорите ему о своей любви.

Тревожным детям необходимо общаться в коллективе. Это не только помогает ребятам социализироваться, но и избавляет от множества нездоровых явлений. Естественные страхи быстрее и легче изживаются в шумных, активных играх. Обыкновенные жмурки помогают справиться с боязнью темноты, игра в салочки высвобождает известный страх погони, который часто преследует детей во сне. Любимые всеми детьми прятки – отличное лекарство от клаустрофобии. В азарте игры, особенно если в ней участвует много детей, ребенок незаметно для себя раз за разом проигрывает пугающую ситуацию, постепенно приучая к ней свою психику. Главная задача родителей – не принуждать ребенка участвовать в игре, которая ему не нравится. Дайте малышу возможность самостоятельно «заразиться» общим весельем. Пусть для начала он участвует в игре только в качестве ведущего – рано или поздно общий ажиотаж захватит и его.

В процессе избавления от клаустрофобии на первое время не закрывайте двери в его комнату, используйте ночники, если ребенок боится темноты. Побольше гуляйте и играйте вместе, не оставляйте ребенка один на один со своими мыслями.

Если же, несмотря на все усилия, улучшения не наблюдается, не бойтесь обратиться к специалисту. В конце концов, как уже говорилось выше, любой страх можно побороть. Главное – вооружиться любовью и терпением и не опускать руки!

## СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА

Синдром отличника – комплекс психологических особенностей личности, характеризующийся стремлением достичь высоких целей и получить похвалу, одобрение окружающих. У детей проявляется в учебе, спорте, творческой деятельности; у взрослых – в профессиональной карьере, семейной жизни, быту. Общие признаки: постановка заведомо сложных задач, приложение максимума усилий для их решения, потребность во внешней положительной оценке, недостаточная ориентированность на собственные интересы и желания.

Название синдрома объясняется возрастом дебюта – симптомы начинают проявляться в первые школьные годы, когда учеба становится основной деятельностью для самореализации, самовыражения детей, стремящихся получить одобрение, похвалу взрослых. Синдром отличника более распространен среди девочек – для них более характерна ориентация на внешнюю оценку в сочетании с аккуратностью, усидчивостью, послушностью, эмоциональной привязанностью к родителям. Отчетливые симптомы определяются у учеников начальной школы, менее выраженные могут сохраняться на протяжении всей жизни. Людей с синдромом отличника ошибочно называют перфекционистами, основное различие – для «отличников» значима оценка окружающих, а не идеальное выполнение задачи.

Причины: Стремление быть лучше остальных, постоянная потребность получать признание, подкреплять положительную самооценку формируются как результат предыдущего социального опыта – взаимодействия с родителями, воспитателями детского сада, сверстниками. В большинстве случаев причиной синдрома отличника становятся особенности отношений внутри семьи, в частности:

Компенсация родительских неудач. Успехи детей могут быть продолжением амбиций взрослых. Родители ориентируют ребенка на достижение целей, значимость которых признана обществом, пренебрегая его интересами, желаниями, состоянием здоровья. Через успешность школьника в учебной деятельности, спортивных соревнованиях, творческих конкурсах они повышают собственный социальный статус, получают признание родственников, педагогов, коллег.

Высокие требования. В семьях, где ценится общественное признание, формально зафиксированные достижения (школьные отметки, грамоты, медали, звания, должности), люди стремятся быть успешными. Внутренние установки, модели поведения родителей неосознанно передаются детям.

Недостаток внимания. Похвала родителей за отличную школьную оценку рассматривается ребенком как проявление любви. Поощрение подкрепляется разрешением дольше смотреть телевизор, покупкой игрушек, красивой одежды. Успех ребенка становится условием родительского внимания, получения материальных благ.

Заниженная самооценка. Хорошей учебой, спортивными достижениями ребенок пытается компенсировать неуверенность в себе, комплексы относительно внешности, социального статуса семьи, отсутствия друзей. Официальное признание успехов, способностей, положительных качеств временно повышает самооценку.

Синдром отличника имеет психогенную природу, в его основе лежат особенности личности, потребности, комплексы, ценности и установки. Ведущая тенденция – достичь поставленной цели для получения положительной оценки общества. Принятие, одобрение, похвала, признание сильных сторон становятся необходимыми условиями компенсации

неуверенности, чувства одиночества, малозначимости. Ориентация личности на формальные, внешние атрибуты часто формируется в ущерб содержательным – ребенок или взрослый выполняет деятельность, не получая удовольствия и удовлетворения в процессе, фокус смещается на результат. Постепенно накапливается аффективное напряжение, недовольство, подавленность, разочарованность. Эмоциональные проблемы усиливаются при неудачах, нередко развивается депрессия, снижается самооценка, формируются страхи.

Признаки. Дети и взрослые с комплексом отличника имеют нестабильную самооценку, зависящую от успехов, неудач и отношения окружающих. Они чувствительны к критике и похвале, долго переживают из-за совершенных ошибок, отказываются от нового дела, охваченные страхом поражения. Боязнь не добиться цели заставляет прикладывать максимум усилий, затрачивать все имеющиеся ресурсы. Стремление к «победе» настолько сильное, что используются все возможные средства, включая ложь, манипуляции, шантаж. Дети списывают решения заданий у товарищей, скрывают от родителей плохие отметки, взрослые устраняют конкурентов, пользуются служебным положением в личных интересах.

У «отличников» не остается времени и сил на любимые занятия, развлечения, отдых. Накапливается усталость, усиливается эмоциональная неустойчивость, неудовлетворенность деятельностью и жизнью в целом. Неудачи, критика, недостаточная похвала провоцируют аффективный всплеск – плач, истерику, ругань. Отсутствие опыта преодоления трудностей, продуктивного разбора ошибок проявляется подавленностью, апатией, депрессией. «Отличники» длительно и болезненно переживают неуспех, неохотно берутся за аналогичные задания в будущем, при первых ошибках признают «поражение», отказываются продолжать работу. В мышлении прослеживается дихотомичность: задача должна быть выполнена идеально либо не выполнена совсем.

Осложнения синдрома отличника развиваются на базе эмоциональной неустойчивости, напряженности и истощенности. В младшем школьном возрасте часто формируются тики, обсессивно-компульсивное расстройство, психосоматические реакции. Обнаруживаются произвольные мышечные подергивания, навязчивые действия (мытье рук, перекалывание книг), частые простуды, головокружения, боли. В подростковом возрасте проявляются социальные страхи – боязнь публичных выступлений, творческих заданий, общения со сверстниками. При отсутствии психологической коррекции синдром не ослабевает во взрослом возрасте, осложнениями становятся неврозы и психосоматические заболевания: депрессия, конверсионное расстройство, артериальная гипертония, астма и другие.

При помощи прогноз синдрома отличника благоприятный: все проявления постепенно исчезают, личностные установки изменяются. Профилактикой следует заниматься с раннего детства. Родителям рекомендуется проанализировать и скорректировать особенности воспитания: при необходимости снизить требования к ребенку, ценить его качества (не достижения), проявлять безусловную любовь и принятие, не ругать и не наказывать за неудачи, не сравнивать с другими детьми. В плане дня важно выделять время для занятий, которые не имеют конечной цели, а интересны и приносят удовольствие – прогулки, игры, занятия спортом без соревнований и нормативов.

## **РОЛЬ СЕМЬИ В ВОСПИТАНИИ ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЧУВСТВ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

Как часто звучат в наше время слова: «русская душа», «феномен русской души». Но не менее часто: «падение нравственности», «деградация общества». Поэтому сегодня, возможно, как никогда актуальны вопросы нравственного воспитания детей. Меняются времена, эпохи, люди. Но вечным остается стремление человека к добру, любви, свету, красоте, истине.

Дошкольный возраст – фундамент общего развития ребенка, стартовый период всех высоких человеческих начал. Сохранить человеческое в наших детях, заложить нравственные основы, которые сделают их более устойчивыми к нежелательным влияниям, учить их правилам общения и умению жить среди людей – вот главные идеи воспитания нравственно-патриотических чувств у дошкольников. Самое большое счастье для родителей – вырастить здоровых, высоконравственных детей.

Общеизвестно, что дошкольники очень эмоциональны. Это эмоционально-образное восприятие окружающего мира может стать основой формирования патриотизма.

Чувство патриотизма так многогранно по своему содержанию, что не может быть определено несколькими словами. Это и любовь к родным местам, и гордость за свой народ, за его культуру, и ощущение своей неразрывности с окружающим, и желание сохранять и приумножать богатства своей страны.

Чувство Родины начинается с восхищения тем, что видит перед собой малыш, чему он изумляется и что вызывает отклик в его душе... И, хотя многие впечатления еще не осознаны им глубоко, но, пропущенные через детское восприятие, они играют огромную роль в становлении личности патриота.

Именно поэтому родная культура, как отец и мать, должна стать неотъемлемой частью души ребенка, началом, порождающим личность.

В нравственно-патриотическом воспитании огромное значение имеет пример взрослых, в особенности же близких людей. На конкретных фактах из жизни старших членов семьи (дедушек и бабушек, участников Великой Отечественной войны, их фронтовых и трудовых подвигов) необходимо привить детям такие важные понятия, как «долг перед Родиной», «любовь к Отечеству», «трудовой подвиг» и т.д. Важно подвести ребенка к пониманию, что мы победили потому, что любим свою Отчизну, Родина чтит своих героев, отдавших жизнь за счастье людей. Их имена увековечены в названиях городов, улиц, площадей, в их честь воздвигнуты памятники.

Духовный, творческий патриотизм надо прививать с раннего детства. Но подобно любому другому чувству, патриотизм обретается самостоятельно и переживается индивидуально. Он прямо связан с личной духовностью человека, ее глубиной.

Безусловно, основа воспитания человека закладывается в семье. Патриотическое воспитание, интерес к духовному началу нашей жизни тоже должны начинаться в семье. Но условий для этого сегодня, к сожалению, мало. И дело тут не в отсутствии у родителей времени для педагогических бесед со своими детьми, а в нашем желании оградить их от трудных задач, работы, духовных усилий. Каждая семья – это свой замкнутый мир и своя жизнь, свои радости и печали, заботы и традиции, свой быт.

В современной семье большую часть времени ребенок общается с мамой. Именно с ней складываются доверительные отношения, обсуждаются тревоги, вопросы, потребности. Однако для детей не менее важно и общение с папой. Чем чаще отец общается с ребенком,

тем более тесными становятся эмоциональные связи, а чем раньше отец приобщается к уходу за малышом, тем сильнее и глубже его родительские чувства.

Установлено, что в семьях, в которых родители тратят много времени на беседы, игры с детьми, дети лучше развиваются. Однако доказано, что дети, лишенные возможности общаться с родителями или с одним из них, обладают повышенной чувствительностью, испытывают трудности в налаживании контактов со сверстниками. Серьезную опасность для развития ребенка представляет отсутствие эмоций, ласки, теплоты при пусть даже и полноценном удовлетворении его физиологических потребностей. Только постоянное общение родителей с ребенком способствует установлению глубоких эмоциональных связей, рождает обоюдную радость.

Воспитание детей в любви и уважении к родителям, почитании предков – одна из ведущих идей педагогики. Другая идея – растить будущего семьянина с малых лет путем формирования положительных нравственных качеств (трудолюбия, терпимости, уступчивости, прилежания, скромности, честности).

Специальные социологические и психолого-педагогические исследования показали, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка.

Рекомендации для родителей.

Побеседуйте с ребенком о вашей семье; дайте характеристику каждого члена семьи в отдельности, покажите заботливое уважительное отношение между всеми членами семьи. Рассмотрите семейные фотографии; вместе с ребенком составьте «Герб семьи», «Генеалогическое дерево». С самых ранних лет необходимо научить малыша уважать и беречь семейные традиции, знать свою родословную, почитать старшее поколение. Ведь семейный очаг, соединение родственных душ под одной крышей – начальное звено соборного воспитания.

Знакомьте ребенка с «малой родиной» - близлежащей улицей, микрорайоном, родным городом, его знаменитыми жителями, достопримечательностями, символами. Возвращаясь с ребенком из детского сада, предложите ему игру «Кто больше заметит интересного?», «Что нового появилось на нашей улице?», «Как горожане украшают свой район к празднику?». Помогите ребенку увидеть то, что в воспитательном отношении наиболее важно: труд людей, преобразование облика города, района. Дома предложите ребенку нарисовать, что больше всего понравилось на прогулке.

В выходные дни организуйте с детьми целевые прогулки, экскурсии к памятным местам, мемориалам, обязательно посмотрите военный парад и праздничный салют. Ребенка к предстоящей экскурсии следует соответственно подготовить, продумать, что и как рассказать о том или ином объекте, напомнить и своим примером показать, что мальчикам необходимо снимать головные уборы у обелисков; дать возможность возложить к памятникам цветы.

Необходимо показать детям хранящиеся дома ордена, медали, фотографии военных лет. Ребенок должен гордиться тем, что в их семье близкий ему человек был участником Великой исторической битвы, благодаря которой страна отстояла свою независимость, дала ему, маленькому гражданину, право на счастливое детство. В День Победы желательно пойти с ребенком на площадь, где встречаются ветераны, понаблюдать за встречами. Обратить внимание на радостные лица ветеранов, их светлые слезы, послушать, как они вспоминают дни войны. Подарите кому-нибудь из ветеранов цветы, поговорите с ним, дайте возможность и ребенку задать вопрос. Хорошо, если ребенок в семье услышит песни военных лет.



Приобщайте ребенка к истокам русской народной культуры. Знакомьте с художественной литературой по фольклору – сказками, былинами, преданиями; посетите выставки народного декоративно-прикладного искусства. Вместе с ребенком попробуйте смастерить куклу или оберег, расписать матрешку. Изготовление подобных поделок воспитывает терпение, сообразительность, развивает творческое мышление, умение видеть возможности творческого преобразования предметов. Это превосходная школа как патриотического, так и эстетического воспитания.

Заботьтесь о духовно-нравственном воспитании малыша; посетите православный храм, побеседуйте о православии, об истоках русской святости. Рассмотрите подборку иллюстраций с изображением храмов и их архитектурных особенностей, русских икон; почитайте ребенку детскую Библию. Дайте первоначальные знания о важных православных праздниках: Рождество, Масленица, Пасха, Троица.

Расскажите ребенку о своей работе: что вы делаете, какую пользу стране, людям приносит ваш труд. Если это возможно, покажите конкретные результаты труда. Расскажите, что вам нравится в вашей работе, каких нравственных качеств она требует: ответственности, внимания, умения контактировать с другими людьми и др.; что было бы, если бы вы работали плохо.

Внимательно относитесь к вопросам детей, показывайте и объясняйте события и факты, поощряйте любознательность, развивайте способность наблюдать и анализировать явления. Читайте малышам хорошие умные книги, посещайте библиотеки, выставки, музеи, участвуйте в спортивных соревнованиях, творческих конкурсах.

Будьте сами активны и неравнодушны! И результаты не заставят себя долго ждать.

## **ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ И УМЕТЬ РЕБЕНОК, ИДУЩИЙ В ПЕРВЫЙ КЛАСС ШКОЛЫ?**

Для качественной подготовки малыша к учебной деятельности следует действовать в нескольких направлениях. Будущему первокласснику необходимо обладать элементарными знаниями о себе, родителях и устройстве окружающего мира, иметь базовые навыки счета и развитую речь.

Итак, что должен знать и уметь будущий первоклассник, в различных областях?

Общий кругозор: 7-летний ребенок уже достаточно развит, чтобы без запинки назвать:

- свое имя, фамилию и отчество;
- свой возраст и дату рождения;
- фамилию, имя и отчество родителей, их род занятий и место работы;
- имена других членов семьи и кем они ему приходятся;
- свой адрес – город/поселок/деревню, улицу, дом, подъезд, этаж, квартиру – и номер домашнего телефона (если есть);
- страну, в которой живет, и ее столицу;
- основные достопримечательности своего города/поселка/деревни;
- основные цвета и их оттенки;
- части тела человека;
- предметы одежды, обуви, головные уборы (и понимать разницу между ними);
- профессии, виды спорта;
- виды наземного, водного, воздушного транспорта;
- известные русские народные сказки;
- великих русских поэтов и писателей (Пушкин А.С., Толстой Л.Н., Тютчев Ф.И., Есенин С.А. и др.) и их самые известные произведения.

Кроме того, ребенок, поступающий в школу, должен знать правила поведения в общественных местах и на улице. Все эти знания при постоянном общении с родителями, совместном чтении книг и обсуждении мира вокруг у вашего ребенка к школьному возрасту наверняка имеются. Развитие речи (русский язык, подготовка к освоению грамоты). Уровень развития речи является основой для последующего овладения грамотой – т.е. для чтения и письма. Будущий первоклассник должен уметь:

- четко произносить все звуки, иметь хорошую артикуляцию;
- выделять определенный звук в слове интонацией;
- определять место звука в слове (находится в начале, середине или конце слова);
- определять количество и последовательность звуков в коротких словах («дом», «сани», «кошка»);
- произносить слова по слогам с хлопками или притопами;
- называть слово по его порядковому номеру в предложении (например, повторить только второе слово или только четвертое слово из заданного предложения);
- различать единственное и множественное число, живое и неживое, женский и мужской род;
- знать разницу между гласными и согласными звуками;
- называть группу предметов обобщающим словом (чашка, ложка, тарелка – это посуда);
- отвечать на вопросы и уметь их задавать;

- составлять рассказ по картинке;
- последовательно и подробно пересказывать знакомый сюжет (например, сказку) или только что прослушанный рассказ;
- понимать многозначность слов, называть слово со значением, противоположным значению заданного слова;
- сказать несколько предложений о заданном предмете;
- составлять предложение из 3-5 предложенных слов;
- различать тексты по жанру – стихотворение, рассказ, сказка;
- заучивать наизусть и выразительно рассказывать небольшие стихотворения;
- отгадывать загадки.

Для развития речи самое полезное – это читать вместе с ребенком и обсуждать прочитанное. Учите будущего школьника четко и последовательно выражать мысли, анализировать описываемые события, чтобы в будущем он с легкостью мог отвечать на уроках. Поощряйте ребенка к высказыванию развернутых фраз, уточняйте детали и его мнение, задавайте вопросы: «Почему ты так думаешь? Как ты считаешь, а что было бы, если...?» и т.п. Полезными будут игры для развития словарного запаса: в антонимы (вы бросаете ребенку мяч со словом «мокрый» – он бросает обратно, отвечая «сухой», аналогично «темный» – «светлый», «чистый» – «грязный» и т.п.); «угадай слово» (водящий должен угадать слово по описанию нескольких игроков) и многие другие.

Математика, счет.

Умение считать до ста является необязательным для будущего первоклассника, но базовые знания в области счета у ребенка должны быть. Необходимые математические представления к 1 классу:

- знать цифры от 0 до 9;
- уметь называть числа в пределах 10 в прямом и обратном порядке (от 5 до 9, от 8 до 4 и т.п.);
- уметь называть число в пределах 10, предшествующее названному и следующее за ним;
- понимать смысл знаков «+», «-», «=», «>», «<» и уметь сравнивать числа от 0 до 10 ( $2 < 6$ ,  $9 = 9$ ,  $8 > 3$ );
- уметь обозначить количество предметов с помощью цифр;
- уметь сравнить количество предметов в двух группах;
- решать и составлять простые задачи на сложение и вычитание в пределах 10;
- знать названия геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, овал, ромб);
- уметь сравнивать предметы по размеру, форме, цвету и группировать их по этому признаку;
- ориентироваться в понятиях «лево-право-вверху-внизу», «перед», «между», «за» на листе бумаге в клетку и в пространстве. Чтобы помочь ребенку освоить счет и цифры, чаще считайте вместе бытовые предметы, птичек, людей в одежде определенного цвета, машины, дома. Задавайте ему простые задачи: у тебя есть 2 яблока и 3 груши – сколько всего у тебя фруктов? Помимо навыков счета, вы будете таким способом учить ребенка воспринимать задание на слух, что обязательно пригодится ему в учебе. Пишите вместе цифры на бумаге, мелом на доске, выкладывайте их из камушков, пишите палочкой на песке.

Моторика, подготовка руки к письму.

Будущий первоклассник должен уметь:

правильно держать карандаш, ручку, кисточку;  
складывать геометрические фигуры из счетных палочек, складывать фигуры по образцу;

рисовать геометрические фигуры, животных, людей;

закрашивать карандашом и штриховать фигуры, не выходя за контуры;

проводить без линейки прямую горизонтальную или вертикальную линию;

писать по образцу печатные буквы;

аккуратно вырезать из бумаги (разрезать лист бумаги на полосы или геометрические фигуры – квадраты, прямоугольники, треугольники, круги, овалы, вырезать фигуры по контуру);

лепить из пластилина и глины;

клеить и делать аппликации из цветной бумаги.

Развитая моторика не только помогает ребенку выполнять необходимые творческие задания в школе, но и тесно связана с овладением навыком письма и качеством речи.

Должен ли первоклассник уметь читать?

Это один из самых спорных вопросов, в ответе на который не сходятся даже педагоги. С одной стороны, современная школа имеет довольно напряженную программу, и кажется, что ребенку лучше знать к 1 классу как можно больше. С другой стороны, есть мнение, что учить читать детей необходимо по определенным правилам, и не все родители им следуют.

### РАЗДЕЛ 3. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ДЕТЬМИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

#### ТРУДНЫЙ ПОДРОСТОК В СЕМЬЕ

Трудный подросток? Почему он такой? Обычно определение «трудные» относится к тем детям, которые не только плохо учатся, но и при этом также глубоко нарушают требования школьной дисциплины, правила поведения на улице и в общественных местах.

Три личностных недостатка - эгоистичность, леность и лживость создают в подростковом возрасте психологическую предпосылку трудновоспитуемости.

Характер поведения взрослых отражается на поведении ребенка. Трудности в воспитании не возникают вдруг, неожиданно и сразу в подростковом возрасте.

Наверное, причины нужно искать в более ранних периодах жизни ребенка. Ведь растущий ребенок недаром сравнивается с губкой: познавая окружающий мир, он воспринимает не только хорошее, полезное, доброе, но и плохое. Неслучайно говорится: в воспитании без трудностей не бывает. Очень важно умение родителей поддерживать, культивировать в ребенке все хорошее и противодействовать плохому, предупреждать закрепление негативного. Все это далеко не просто и требует от родителей и педагогов обширных знаний, в первую очередь в области психологии и педагогики. Главное правило в воспитании трудных детей - стремление к сотрудничеству. Важно бороться с трудным ребенком, а вместе с ним за то хорошее, что есть в нем.

Средств воспитания бесчисленное множество: это и слова, жесты, мимика, действия и поступки, тон, способ выражения того или иного требования, отношение к ребенку, собственное поведение. Чтобы найти верные способы воздействия в конкретном случае, необходимо всю информацию о ребенке тщательно анализировать, продумывая свои действия на несколько ходов вперед.

Очень важно уметь контролировать свои эмоции, сдерживать гнев или негодование. Находить обходные пути для выражения отрицательных эмоций.

Можно использовать следующие способы борьбы с собственной раздражительностью: сосчитайте до 10, глубоко вздохните или выйдете из комнаты, остыньте;

- не торопитесь обвинять или делать резкие суждения, постарайтесь быть объективными к ребенку.

Нужно помнить, что «трудные» подростки, как правило, озлоблены, черствы, жестоки, недоверчивы к людям. У них отсутствует совесть, чувство вины.

«Трудные» дети часто бывают лживыми. Причины возникновения лживости у детей различны, но они чаще всего связаны с их образом жизни в семье. Избалованный ребенок лжет, чтобы не выполнять какую-либо работу или поручение. Ложь как следствие боязни наказания, постоянной жизни в страхе наблюдается, когда к ребенку проявляют излишнюю требовательность, жестокость, недоверие. Ребенок становится лживым, наблюдая нечестный образ жизни родителей.

Зло в детях рождается чаще всего потому, что любовь и доброта были дефицитом в их жизни, они оказались обделенными радостью общения с любящими людьми.

Можно посоветовать родителям: не отгораживайтесь от «трудного», не пытайтесь «не замечать» его проделок - очень быстро они перерастают в поступки, иногда в преступления.

Только любовью, вниманием, заботой, терпением можно излечить израненную душу ребенка.

Советы родителям:

Чаще улыбайтесь! Даже тогда, когда не хочется. Дети не должны нас видеть злыми и мрачными, без улыбки, обращенной к ним.

Дорожите каждой минутой, прожитой вместе с ребенком! Смотрите, слушайте, изучайте своего малыша, «пропитывайтесь им», узнавайте его. Чаще смотрите на своих детей, когда они спят.

Чаще смотрите в глаза ребенку и хвалите его: «ты красивый, молодец, умница, хороший, все тебя ждали».

Не воюйте с детьми. Умейте прощать детей и просить у них прощения. Первыми идите на примирение.

Чаще говорите слово «можно». На ваших глазах, с вашей помощью, чтобы все это было можно, зачем что-то делать исподтишка и оглядываясь, если можно открыто и честно.

Иногда (редко) балуйте своего ребенка.

Не торопите своих детей расти.

Относитесь к ребенку как к равному себе, уважайте его побуждения - дети имеют право быть такими, какие они есть.

Доверяйте своему ребенку.

Не выясняйте своих отношений при ребенке.

Нравственная чистота перекликается с чистотой комнаты, где живет ребенок.

Приказать можно не только с помощью палки, но и просьбой и ласковым взглядом.

Самое главное: наше собственное поведение остается самым мощным способом воздействия на ребенка - будем во всем примером!

## РАЗДЕЛ 4. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ

### ПРИБОЩЕНИЕ ДЕТЕЙ К ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ КУБАНИ

Игровая деятельность, в какой бы форме она ни выражалась, всегда радует ребенка, а подвижная игра с многообразными моментами веселой неожиданности особенно благотворна для возникновения положительных чувств. В этом источнике радостных эмоций заключается великая воспитательная сила.

Большой интерес для детей дошкольного возраста имеют народные подвижные игры, которые являются неотъемлемой частью интернационального, художественного физического воспитания. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается, эмоционально – положительная, основа для развития патриотических чувств: любви и преданности к Родине.

Для проведения игр не требуется специальный спортивный инвентарь (помимо мячей, скакалок, гимнастических палок можно использовать подручный материал: камешки, веревки, палки, тряпичные мячи, набитые кусочками ткани либо опилками).

Народные казачьи игры не требуют специального оборудованного места. Местом для игр может служить открытая площадка, лужайка, просторная веранда.

По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представления об окружающем мире. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью дошкольника.

В них отражается образ жизни людей: их труд, быт, национальные устои; представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, проявлять смекалку, выдержку, находчивость. Так, например, в игре: «Мельница» получают знания о том, что такое «мельница», как получают муку и что из нее пекут; в игре «Тополек», дети знакомятся с деревом – тополь и особенностями его произрастания, уточняют понятие - «тополиный пух». Открывают для себя предметы кубанского быта и окружение: веретено, плетень, курень, бахча; элементами одежды: шаль, кубанка, брыль, многое другое. Повышают свой словарный запас и активизируют речь.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор. Считалки всегда весёлые, шуточные, рифмованные.

**СЧИТАЛКА:**

Солнце светит!

Дождь идет!

Семечко!

Растет! Растет!

К солнцу тянется росток!

Тонкий, тонкий стебелек!

Небосклон весь обегая,

Солнце светит не мигая.

Земледелец не зевай!

Перемены отгадай!

Объясняя новую кубанскую игру, в которой есть зачин (считалка, певалка или жеребьевка), взрослому не следует предварительно разучивать с детьми текст, его желательно ввести в ход игры неожиданно. Такой прием доставит детям большое удовольствие и избавит от скучного трафаретного знакомства с игровым элементом. Ребята, вслушиваясь в ритмичное сочетание слов, при повторении игры легко запоминают зачин.

Зачин:

Дождик, дождик поливай,

На Кубани урожай,

Будет белая пшеница,

Будет рожь и чечевица.

В огороде лук, бобы,

В лесу ягоды, грибы,

А в саду зелёный хмель,

Лей-ка дождик, целый день.

В играх, с соревнованием двух команд, если необходимо разделить детей на две части, равные по численности, по силам («Перетяжки»), то применяется обычно способ оговаривания: «солнце» или «луна», «липка» или «берёзка», «золото» или «серебро», «мак» или «ромашка» и т. д. ». В играх с предметами - используются подручные материалы: казанки, жгуты, палки, мячи, подковы, платки, шесты, шары и другие атрибуты. В символических играх с помощью считалок выбирается ведущий.

Объяснение новой игры может проходить по-разному, в зависимости от ее вида и содержания. Так, несложная игра объясняется кратко, лаконично, эмоционально, выразительно. Воспитатель дает представление о ее содержании, последовательности игровых действий, расположении игроков и игровых атрибутов, правилах игры. Он может задать один-два уточняющих вопроса, чтобы убедиться, что ребята поняли его правильно. Основная часть времени предоставляется конкретным игровым действиям детей. В конце игры следует положительно оценить поступки тех ребят, кто проявил определенные качества: смелость, ловкость, выдержку, товарищескую взаимопомощь.

Сюжетную народную игру то же можно объяснять по-разному. Например:

Член семьи предварительно рассказывает о жизни казаков, показывает иллюстрации, предметы быта и искусства, заинтересовывает казачьими обычаями, фольклором. Или можно образно, но кратко рассказать о сюжете игры, пояснить роль водящего, дать послушать диалог, если он имеется, и перейти к распределению ролей, которое помимо применения считалок, проходит иногда путем назначения водящего, в соответствии с педагогическими задачами (поощрять и активизировать застенчивого ребенка или, наоборот, показать на примере активного, как важно быть смелым и ловким; отклонить просьбу самоуверенного ребенка и включиться в игру самому воспитателю с целью показать ответственность роли водящего, от действий которого зависит, например, правильность ориентировки в пространстве всех остальных игроков).

Народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

А есть ли кубанские подвижные игры, направленные на развитие физических качеств? Оказалось, их достаточно много, в особенности на формирование ловкости: «Иголлка, нитка, узелок», «Разбить кувшин»; быстроты: «Пугало»; силы: «Тяни холсты», «Буйволы».

Детские подвижные игры, взятые из сокровищницы народных игр, отвечают национальным особенностям, выполняют задачу национального воспитания. Они выступают не только как фактор физического развития и воспитания, но и как средство духовного формирования личности.

Кубанские игры:

«Завивайся плетень»

Играющие делятся на две равные по силам команды- зайцы и плетень. Чертят две параллельные линии - коридор шириной 10-15 м. Игроки -плетень, взявшись за руки, становятся в центре коридора, а зайцы - на одном из концов площадки. Дети - плетень читают: Заяц, заяц не войдет.

В наш зеленый огород!



Плетень, заплетайся,  
Зайцы лезут, спасайся!

При последнем слове зайцы бегут к плетню и стараются разорвать его или проскочить под руками игроков. Зайцы, которые проскочили, собираются на другом конце коридора, а тем, кого задержали, говорят: «Иди назад, в лес, осинку погрызи!». И они выбывают из игры. Дети - плетень поворачиваются лицом к зайцам и читают: Не войдет и другой раз, Нас плетень от зайцев спас.

Игра повторяется, пока не переловят всех зайцев. После этого меняются ролями. Побеждает та группа, которая переловит всех зайцев при меньшем количестве заповов.

«Веретено».

С помощью считалки выбирается «веретено» и ведущий. «Веретено» стоит посередине зала или площадки, наступив на конец веревки ногами. Ведущий ребенок стоит на расстоянии 5-6 шагов от веретена, держа в руке другой конец веревки. Ведущий бежит по кругу вокруг «веретена», наматывая веревку вокруг него, поднимая вверх или опуская вниз. Дети в этот момент стараются подлезть под веревку, перепрыгнуть или перешагнуть через неё. Тот, кто ошибся, выполнил упражнения неправильно, выходит из игры. Ведущий, запутав «веретено», распутывает его, двигаясь в обратную сторону по кругу. Дети выполняют те же движения и при распутывании «веретена».

## ИГРЫ ИНТЕРЕСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ДОМА

Ежедневные занятия гимнастикой необходимы детям для здорового развития и для того, чтобы выплеснуть избыток энергии. Хорошо, если они будут носить игровой характер, и особенно в плохую погоду, когда не выйдешь на улицу, а дома скучно. Да и папам с мамами пойдет на пользу, если они вместе с детьми, как следует разомнутся и повеселятся.

Когда на улице ненастно, в эти веселые шумные игры можно отлично играть и в доме.

Предлагаем для вас и ваших детей 19 веселых игр. Много места для них не потребуется, а необходимый реквизит имеется в каждом доме. Здесь важно не достижение спортивных результатов, а удовольствие, поэтому не должно быть никакой жесткой программы.

Эти игры развивают ловкость, подвижность, чувство равновесия и способность концентрироваться:

«Дерево».

Стоя на одной ноге, другую ногу согнуть и ступней опереться в колено первой ноги. Руки вытянуть вверх, чтобы кончики пальцев касались друг друга над головой (примерно с 4 лет).

«Змея».

Лечь на живот и проползти под столом и стульями (это доступно и «ползункам»).

«Лифт».

Сесть на пол, ноги вытянуть, ступнями поднять подушку, мяч или коробку и снова опустить (примерно с 3 лет).

«Ловля ящерицы».

Один ребенок тянет, не отрывая от пола, длинный толстый шпагат. Другой пытается наступить ногой на конец шпагата и таким образом «поймать ящерицу» Чем меньше ребенок, тем медленнее надо двигать веревку (для детей, уже умеющих ходить).

«Бег с препятствиями».

Плюшевого мишку, кубики, игрушечный автомобиль и другие мелкие предметы положить в качестве препятствий на пол и перешагивать через них (примерно с 2 лет). Для детей постарше и взрослых игру можно усложнить, положив на голову подушку.

Задом наперед подниматься в гору. Опереться вытянутыми руками в пол, затем - ногами на скамейку (примерно с 5 лет).

«Подъемная платформа».

Сесть на пол, руками опереться сзади в пол, ноги и тело вытянуты. Оторвать тело от пола и медленно опуститься. Ваш малыш получит еще большее удовольствие, если при этом у него на животе – «платформе» лежит его любимая мягкая игрушка (примерно с 4 лет).

Для шестилетних детей игру можно усложнить: ступни лежат не на полу, а на низкой скамеечке.

«Кенгуру».

Зажать воздушный шар (или мяч, что труднее) между ног и прыгать так по квартире (примерно с 5 лет). Воздушный шар надуть слабо, тогда он не лопнет так легко и не будет опасности, что ребенок испугается.

«Бег за тенью».

Один идет по квартире и делает при этом смешные движения и жесты. Другой изображает его тень и пытается точно повторить все шаги и движения (примерно с 5 лет).

«Волнение на море».

Сесть друг против друга с широко разведенными ногами и взяться за руки. Попеременно нагибаться вперед, назад и в стороны, как на морских волнах (примерно с 4 лет).

«Железная дорога».

Один идет, держась за канат или палку, впереди, другой сзади. Один - паровоз, другой - вагон. Поезд едет через всю квартиру, вокруг столов и стульев, из комнаты в комнату (для умеющих ходить детей).

«Жонглер».

Балансировать надутым шаром на лбу или носу как можно дольше. Можно организовать настоящие соревнования (с 5 лет)

«Попади в медведя».

Веселое состязание для всей семьи: мягким мячом-липучкой надо попасть в мишень. В зависимости от того, куда попал, игрокам засчитывается определенное количество очков

«Гачка».

Пройтись на руках по квартире, но будьте осторожны, чтобы ребенок не ударился носом (с 5 лет)

«Гнезда аиста».

Шагать из одной коробки в другую, поднимая ноги, как аист - это сделать гораздо труднее, если коробки разной высоты (с 4 лет)

«Тропинка».

Из листов бумаги выложить тропинку, которая ведет через всю квартиру. Надо наступить на каждый лист. Если не попал, отступаешь на один лист назад (с 3 лет)

«Мяч».

То медленно, то быстро толкать мяч своему партнеру. Чем старше дети, тем больше может быть расстояние.

«Мост»

Ребенок постарше (или кто-то из родителей) изображает мост, а младший - пароход, который проплывает под мостом (с 3 лет)

«Гушканчик»

Прыгать вперед и назад через палку или веревку (с 3 лет, с 5 лет - еще и задом наперед)

## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

В нашем современном мире дети много времени проводят в сидячем положении: рисуют, занимаются конструированием, лепкой, смотрят телевизор или играют в компьютерные игры, и т.д. От этого никуда не уйдешь, но в наших силах разнообразить досуг малыша и способствовать тому, чтобы он больше двигался. Не обязательно устраивать целую тренировку, достаточно организовать веселые физкультминутки. С их помощью можно на несколько минут отвлечь ребенка от умственной деятельности или оторвать его от просмотра мультика.

Обычно в комплекс включаются 3-4 упражнения для основных групп мышц. Во время выполнения упражнений у малыша должен слегка участиться пульс, активизироваться дыхание и кровообращение. Старайтесь разнообразить физкультминутки и используйте ежедневно разные упражнения и стишки, которые помогают увлечь ребенка. Предлагаю Вам некоторые из них.

«Собираем урожай»

Раз, два, три, четыре. (Шаги на месте.)

Апельсин дадим мы Ире. (Вытянуть руки вперед, ладонями вверх.)

Пять, шесть, семь, восемь. (Шаги на месте.)

Ананас у Сени спросим. (Манящее движение: «Дай, дай!»)

Девять, десять, - завернём. («Моталочка» руками.)

Айву Боре отнесём. (Вытянуть руки вперед, ладонями вверх.)

Вот на грядке, посмотри: (Наклон вперед, руки – к полу. Затем – немного приподняться и посмотреть из-под руки, сложенной «козырьком».)

Есть арбузы: (Округлить руки перед собой, сцепив пальцы.)

Раз, два, три. (Посчитать арбузы, указывая на них пальцем.)

А на ветке – абрикос. (Потянуться руками вверх.)

Он на солнце так попрос! (Развести руки в стороны.)

Ты за ним тянись, тянись, (Подняться на носочки, потянуться вверх.)

Но, смотри, не оступись! (Быстро присесть на корточки, руки – в пол.

«Утиная зарядка».

Вышли утки на зарядку. (Шаги на месте.)

Лапки на мысок, на пятку. (Соответственно.)

Покружились всей гурьбой. (Покружиться на месте.)

Покрутили головой. (Соответственно.)

Вправо – влево, вправо – влево. (Повороты головы, не поднимая плеч.)

Это делают умело. (Руки на пояс, к плечам, вверх.)

Крыльшками хлопают. (Помахать руками, как крыльями.)

Лапочками топают. (Соответственно.)

Ходят важно, вперевалку. (Соответственно.)

Прыгают через скакалку. (Попрыгать на двух ногах.)

Вот, ещё один прыжочек, (соответственно)

И уселись на песочек. (Сели на свои места.)

«Кот Антошка».

Раз в апреле кот Антошка (Мягкие кошачьи шаги.)

Убежать хотел в окошко. (Бег на месте.)

Но все окна на запоре. (Сокрушённо вс2плеснуть руками.)

Не гулять коту на воле! (Покачать головой и вздохнуть.)

Прыг! Поймал Антошка мышку. (Прыжок.)

Эх! Но выпустил малышку... (Махнуть рукой.)

«Часы».

Тик – так, тик – так! (По два наклона головы вправо-влево.)

Мы умеем делать так: (Два наклона туловища вправо – влево.)

Влево – тик, вправо – так. (Наклоны головы влево – вправо.)  
Тик-так, тик-так! (Наклоны туловища вправо-влево.)  
А потом: бим-бом! (Четыре наклона туловища вперед. Руки на поясе.)  
Каждый час исправно бьем. (Шаги на месте. Руки – на поясе.)  
Наши стрелочки бегут (Бег на месте.)  
И минутам счет ведут. (Сесть на свои места.)

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

По наблюдениям специалистов, дети до 3 лет проводят более 2/3 времени бодрствования, занимаясь активными видами деятельности. Постепенно доля этого времени сокращается, однако нельзя отрицать, что физическая активность – одна из важнейших составляющих гармоничного развития ребенка на протяжении всего дошкольного возраста. Как правило, к 1 году ребенок умеет сидеть, стоять (с поддержкой), активно ползать и начинает делать свои первые шаги. Годовалые малыши любят ходить вдоль опоры и за ручку, а кто-то даже пытается бегать. Также с помощью взрослого малыш может потихоньку подниматься и спускаться по лестнице, залезать и слезать с дивана. Благодаря способности удерживать вертикальное положение расширяются возможности крохи в исследовании мира. Это очень важный шаг в развитии ребенка. Чтобы ребенок научился ходить уверенно, не навязывайте ему свою помощь, страхуйте его на расстоянии вытянутой руки. Двухлетка ходит уже достаточно уверенно. Он может передвигаться и задом и боком, умеет быстро останавливаться и менять направление. Шаг постепенно становится размеренным, руки при ходьбе опущены вниз. Также, двигаясь, ребенок может наклоняться, поднимать руки, крутить головой, держать что-то в руках и т.д. В этом возрасте начинает формироваться навык бега. Малыш теряет равновесие из-за недостаточной сформированности вестибулярного аппарата и смещенного вверх тела центра тяжести. Поэтому не удивительно, что кроха 2 лет часто падает и зарабатывает синяки. Дети этого возраста учатся прыгать на двух ногах, подниматься по лестнице, ездить на беговеле и самокате, трехколесном велосипеде.

Дети среднего дошкольного возраста (3-5 лет) учатся быстро бегать, меняя направление, прыгать на одной и двух, перешагивать препятствия, ходить на цыпочках. Развитие координации движений позволяет малышам одновременно выполнять движения разными частями тела (например, качать головой и хлопать в ладоши).

В возрасте 3 лет у детей происходит большой скачок физического развития. Малыш уже может быстро бегать, прыгать, приседать, поворачивать корпус. Его движения становятся более точными и скоординированными, увеличивается скорость реакции. Ориентация в пространстве также значительно улучшается (часто у мальчиков она развита лучше, чем у девочек этого возраста).

Пятилетних детей можно эффективно обучать сложным двигательным навыкам, требующих хорошей физической подготовки, ловкости и скорости движения. В этом возрасте малыш сможет достичь успехов в таких видах спорта, как плавание, гимнастика, фигурное катание, танцы.

Шестилетний ребенок хорошо развит физически. Он умело владеет своим телом, а его движения достаточно скоординированы. В сфере крупной моторики ребенок 6 лет умеет:

Ходить по линии и перекладине;

Перепрыгивать препятствия;

Стоять и прыгать на одной ноге;

Попадать мячом в цель;

Взбираться по веревочной лестнице и многое другое.

Итак, двигательные навыки маленьких детей несовершенны. Чем старше ребенок, тем лучше развита координация движений, ловкость, точность, быстрота реакции. Знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет развивать именно те свойства движений, которые сформированы недостаточно и требуют тренировки.

## СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК ДОМА

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности.

Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения. Дома желательно иметь так называемое надувное бревно длиной 1 – 1,5 м (можно использовать матрац, одеяло). Ребенок через него сначала переползает, затем перешагивает, ставит игрушки, сидит на нем, катает, отталкивает. По доске длиной 1,5 – 2 м, шириной 30 – 20 см ребенок ходит, упражняясь в сохранении равновесия, ползает по ней на четвереньках (коленях и ладонях), перешагивает через нее.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча и набивного мяча массой 1 кг для детей старшего дошкольного возраста), обручи диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см, палки диаметром 2,5 см разной длины короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, санки, лыжи, велосипед, доски для плавания, резиночка для прыжков, хоккейные клюшки, кольцеброс. Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие 6 X 9 см, масса 150 г метают в горизонтальную и вертикальные цели, а большие 12 X 16 см, масса 400 г используют для развития правильной осанки, нося их на голове.

Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др.

Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса «Домашний стадион» - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости. Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе: делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным; избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым ускоряя процесс их развития; позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.

## РАЗДЕЛ 5. СОВЕТЫ БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ

### ПОРЯДОК ОФОРМЛЕНИЯ ОПЕКУНСТВА НАД РЕБЕНКОМ

Оформление временного опекунства над ребенком более простая процедура, чем усыновление. В жизни бывают разные ситуации. Иногда родителям нужно уехать в другую страну, или у них пока нет возможности заботиться о своем ребенке, тогда любимое чадо можно отдать опекуну на определенное время (ст. 12 Федерального закона «Об опеке и попечительстве» от 24.04.2008 № 48-ФЗ). В Законе расписан порядок временной заботы о несовершеннолетних. В этом документе говорится и об ответственности гражданских и должностных лиц.

Как оформить временную опеку над ребенком?

Для этого нужно собрать пакет документов и передать их в органы опеки. Необходимо предоставить следующие бумаги:

паспорт опекуна;

справку, подтверждающую постоянный доход;

медицинское заключение с информацией о состоянии здоровья заявителя;

документ о социальном найме жилья или о наличии собственной жилплощади;

справку, подтверждающую отсутствие судимости;

автобиографию;

свидетельство о рождении ребенка;

справку о состоянии здоровья ребенка;

если опекаемому уже исполнилось 10 лет, тогда необходимо предоставить его согласие в письменном виде;

если в роли опекуна выступает не самый близкий родственник, нужно согласие на опекунство близкой родни.

Обратите внимание! Представители органа опеки должны посетить квартиру, будущую комнату ребенка, составить акт о пригодности жилплощади. Также гражданин должен написать заявление. В шапке указывается наименование органа опеки, куда будет направлен пакет документов. Здесь же чуть ниже прописываются ФИО заявителя, его адрес, паспортные данные. В самом заявлении нужно написать, что гражданин (указать полностью ФИО, год рождения) предлагает назначить себя опекуном над ребенком (указать его данные ФИО, дату и место рождения). Также в бумаге должны быть сведения о жилищных и материальных условиях, о состоянии здоровья. Нужно упомянуть, что претендент не был лишен родительских прав, ранее не был отстранен от выполнения обязанностей опекуна.

Вот, что еще необходимо указать в заявлении: место работы претендента, по какому графику он трудится; бывают ли командировки; от претендента-пенсионера потребуются сведения о том, получает ли он пенсию по достижении определенных лет стажа, по старости или из-за инвалидности, имеются ли льготы; если будущий опекун не является пенсионером, не работает, тогда нужно расшифровывать, на какие финансовые средства он проживает; какое имеется образование, есть ли опыт работы с несовершеннолетними, здесь можно сообщить о наградах, поощрениях; описать место проживания, указать размер площади, количество комнат; если в жилье проживает еще кто-то, следует указать степень родства, имеется ли у данных граждан инвалидность, недееспособность, не лишены ли они родительских прав; отношения, которые сложились у гражданина и его подопечного; в конце



документа ставится подпись с полной расшифровкой ФИО, дата заполнения и подачи заявления.

Временная опека бабушки над ребенком.

Если родители пока не могут исполнять свой долг перед ребенком, тогда временным опекуном может стать бабушка. Например, может сложиться ситуация, когда мать малыша уехала на заработки в другой город, учится удаленно от дома очно и т.д. Эти сведения подтверждают документально. Если мать воспитывает малыша одна, она лично пишет соответствующее заявление в органы опеки. Если семья полная, просьбу о выборе в качестве попечителя бабушки составляют мать вместе с отцом. Родители должны собрать весь пакет документов, который затем нужно передать в органы опеки. Если мать и отец лишены родительских прав, роль бабушки в качестве опекуна возрастает. Обратите внимание! Если пожилая женщина проживает с мужем, и он тоже согласен стать попечителем, тогда главным опекуном будет тот из пары, кто моложе 60 лет, имеет хорошее здоровье, обладает должными морально-психологическими качествами.

## ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, В СЕМЬЕ ОПЕКУНА

Взяв на себя ответственность о воспитании и заботе ребёнка, оставшегося без попечения родителей, нужно помнить, что в его памяти или восприятиях остаются образы и чувства их к своим родителям. Какими бы ни были родители ребёнка - уважайте их и их судьбы такими, какие они есть (прежде всего речь идёт о людях, которые дали ему жизнь, о его маме и папе). Тогда и ребёнку, а затем и подростку и вам будет значительно легче жить рядом, общаться, любить и уважать друг друга. Тогда ваша помощь будет принята и приятна и вам и ребёнку. Как это сделать? Представляя перед собой родителей ребёнка, сделайте им длительный поклон.

Если они маленькие, то это выражается в их замкнутости, неуверенности, молчаливости, а если они постарше, то испытывают комплекс неполноценности, ущербности, а в целом у всех занижена самооценка. Как построить правильно отношения с таким ребенком, помочь ему почувствовать себя равным с другими детьми, научить адаптироваться в любых жизненных ситуациях, сохранить чувство собственного достоинства?

Как общаться с ребенком?

Правильное общение опекунов (попечителей) с детьми помогает повысить уверенность ребенка, его чувство собственного достоинства. В любом возрасте дети должны чувствовать уверенность в том, что они могут рассказать вам обо всем, что происходит в их жизни. Как достичь этого?

Принимайте ребенка таким, какой он есть. Любить детей нужно не из-за внешних или внутренних качеств, а за то, что они есть. Не бойтесь говорить ребенку, что он вам дорог и важен.

Не стройте общение только из рассказа о чем-либо или поучении. Общение – это умение выслушать мнение ребенка, понять его эмоциональное состояние. Если Вы чем-то заняты и не можете выслушать ребенка, не делайте вид, что слушаете его. Скажите, что заняты чтоб поговорите с ним позже.

Общаясь с ребенком, старайтесь не прерывать его, сохраняйте зрительный контакт, используйте язык жестов, улыбайтесь.

Данные правила действуют в том случае, если опекуны (попечители) с самого начала используют их в общении с детьми. Однако, опекунам (попечителям) порой не хватает новых навыков общения с ребенком, которые могли бы позволить им найти лучший выход из ситуации. Где искать помощь?

Методы преодоления трудностей общения?

Современные психологи считают, что наиболее эффективной помощью для опекунов (попечителей) и детей являются коммуникативные образовательные программы, т.н. курсы общения с детьми. На курсах акцент ставится на том, чтобы помочь осознать свой стиль общения с детьми, свои цели и способы воспитания. Курсы помогают справляться с трудностями воспитания настолько эффективно, что даже переходный возраст переносится легко как для опекунов (попечителей), так и для детей.

Другой помощью в воспитании ребенка являются семейные консультации, в которых принимают участие все члены семьи, включая детей. Семейные консультации часто организуются в виде мини тренингов общения, где члены семьи могут обсуждать сложные семейные ситуации, стиль общения друг с другом, учатся правильному общению, используя

помощь и советы психолога. Психолог создает комфортную и доверительную атмосферу, помогает приобрести новые навыки общения с детьми. Поэтому необходимо с первых дней появления у вас подопечного ребенка обратиться за консультацией и помощью психолога. Вместе мы достигнем понимания.

Впервые годы жизни собственную и психологическую защищенность, удовлетворение потребностей ребёнка, развитие его личных качеств обеспечивают опекуны. И от того, что с первых лет заложено в ребёнке: аккуратность, соблюдение личной гигиены, режима дня, осознание и выполнение своих прав и обязанностей, дисциплина, нравственные качества, будет служить основой его безопасности и уверенности строить свою судьбу.

Общие правила, позволяющие легче приучить ребенка к аккуратности:

1. Поддерживать порядок должно быть легко. Минимум вещей в детской. Минимум игрушек в один момент времени в доступе (удобнее всего оставлять на поверхности 15-20 игрушек – менять их раз в неделю-две на другой набор).

2. Мусорные корзинки в каждой комнате облегчают поддержание порядка. Представьте, что с каждой картофельной шкуркой вам нужно было бы бегать из кухни в комнату. Удалось бы избежать горки очистков на ближайшей поверхности? Вряд ли.

3. Хотите, чтобы ребенок выглядел аккуратно? Пока он не вырос достаточно, чтобы определять чистоту и «приличность» футболок или юбок на глаз, приучите его всю снятую одежду складывать в бак для грязного белья. Очень удобно поставить такую корзину в детской, рядом с кроватью. Сразу решится две проблемы: вы всегда будете уверены, что ребенок одет в чистое, даже если он одевался сам – и при уборке станет понятно, куда класть лежащую на полу одежду: в шкаф или в корзину.

4. Помогите ребенку не запускать комнату – там, где достаточно пятнадцатиминутной ежедневной уборки, дети справляются сами. А вот накопившийся за месяц беспорядок вызывает у них панику.

5. Музыка – помощник при уборке. Телевизор – помеха.

6. Велико искушение отвести для уборки время перед сном. Не поддавайтесь этому искушению! Самое удобное время – перед ужином: у вас еще будет время на приятные дела, чтобы закончить день чем-то радостным.

7. Не наказывайте уборкой! Помните: мыть полы или стирать одежду в наказание – это значит обесценивать важность и нужность того, что делает ребенок.

8. Не жалеите похвалы! Даже если поддержание порядка обязанность ребенка, поблагодарите его, похвалите и поддержите.

И помните: аккуратность – это труд. А для облегчения этого труда уже придумано многое.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ Министерства образования и Министерства здравоохранения РФ № 186/272 от 30.06.92 г. «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях».
2. Гамаюнова, А.Н. Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни у учащихся с нарушением интеллекта / А.Н. Гамаюнова // Фундаментальные исследования. - 2005. - № 6. - С. 34-38.
3. Журнал «Дошкольное воспитание» № 7, 2010 г.
4. Журнал «Инструктор по физкультуре» №1, 2010 г., Тарасова Т. А.

## ССЫЛКИ НА ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/08/29/konsultatsiya-dlya-roditeley-po-adaptatsii-detey-v>
2. [https://www.defectologiya.pro/zhurnal/kak\\_nauchit\\_svoix\\_detey\\_poryadku\\_i\\_chistote\\_v\\_dome/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/kak_nauchit_svoix_detey_poryadku_i_chistote_v_dome/)
3. [https://domashniy.ru/semya\\_i\\_dety/detskie\\_strahi\\_klaustrofobiya](https://domashniy.ru/semya_i_dety/detskie_strahi_klaustrofobiya)
4. [https://matzpen.ru/services/child/klaustrofobia\\_y\\_detey/](https://matzpen.ru/services/child/klaustrofobia_y_detey/)
5. <https://www.b17.ru/article/70131/>
6. <https://17brest.schools.by/m/pages/konsyltativnaja-stranichka-dla-roditelei-starshih-klassov>
7. <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/perfectionism>
8. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2023/01/14/konsultatsiya-dlya-roditeley-doshkolnikov-vezhlivost-eto-vazhno>
9. <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2020/10/29/konsultatsiya-vozpitanie-rebenka-ostavshegosya-bez>
10. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/02/20/konsultatsiya-dlya-roditeley-rebenok-i-kompyuter>
11. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2023/02/09/rol-semi-v-vozpitanii-patrioticheskikh-chuvstv-u>
12. <https://www.maam.ru/detskijasad/chto-dolzhen-znat-rebenok-postupayuschii-v-1-klas.html>
13. <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-chtoby-rebenok-ne-obmanyval-6118753.html>
14. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2012/03/04/adaptatsiya-pervoklassnikov-k-shkole>
15. <https://www.maam.ru/detskijasad/-artikuljacionaja-gimnastika-kak-osnova-pravilnogo-proiznosheniya.html>
16. <https://17orsha.schools.by/pages/rekomendatsii-roditeljam-po-profilaktike-vrednyh-privyчек-u-podrostkov>
17. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/11/25/konsultatsiya-dlya-roditeley-poyte-vmeste-s-detmi>
18. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/11/28/oshibki-roditeleykotorye-privodyat-k-detskim>

19. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2020/09/20/kak-razbudit-rebenka-v-sadik-bez-slez-i-isterik>
20. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2020/12/12/kak-vospityvat-samostoyatelnost-u-detey>
21. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/03/25/konsultatsiya-dlya-roditeley-kak-odet-rebenka-vesnoy>
22. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/11/09/vliyanie-palchikovoy-gimnastiki-na-razvitie-rechi-detey-doshkolnogo>
23. <https://www.center-sozvezdie.ru/journal/fizicheskoe-razvitie-rebenka-sovety-dlya-roditeley.html>
24. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/04/21/konsultatsiya-dlya-roditeley-sportivnyy-ugolok-doma>
25. <https://www.center-sozvezdie.ru/journal/fizicheskoe-razvitie-rebenka-sovety-dlya-roditeley.html>