

## Кто может помочь преодолеть детские страхи?

Дошкольники часто испытывают страхи. Переживание этой эмоции является частью нормального развития ребенка. Страх играет немаловажную роль в жизни ребенка, он может уберечь его от необдуманных и рискованных действий и поступков, может мобилизовать энергию в нужные моменты. С другой стороны, устойчивые страхи сковывают творческую энергию ребенка, способствуют формированию неуверенности, тревожности, создают у ребенка ощущение эмоционального дискомфорта.

Детские страхи во многом обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер, объекты страхов также меняются по мере развития ребенка.

Первые страхи возникают на первом году жизни и связаны с опасностью отделения от матери. На втором году появляется страх одиночества. В 3 года появляются страхи сказочных персонажей, темноты, укусов и др. В старшем дошкольном возрасте центральное место занимает страх смерти, затем идут страхи животных, увеличивается страх смерти родителей, страх пожара и т.п. В младшем школьном возрасте общее количество страхов уменьшается, а одним из ведущих становится страх опозданий в школу. В подростковом возрасте ведущими страхами являются страх смерти родителей и страх войны.

Старший дошкольный возраст – это возраст наибольшей выраженности страхов. Это связано не только с эмоциональным, но и с когнитивным развитием – у детей возрастает понимание опасности. Детские страхи, если к ним правильно относиться и понимать их причины, исчезнут бесследно.



Причины возникновения детских страхов различны. Это может быть конкретный случай, который напугал ребенка, запугивание малыша самими взрослыми, которые слишком эмоционально предупреждают его об опасности; детские фантазии; внутрисемейные конфликты; взаимоотношения со сверстниками. Причиной страха может быть и чрезмерная опека ребенка в семье и недостаток эмоционального принятия со стороны родителей.

Даже если страхи ребенка нормальные, возрастные, они могут создавать дискомфорт в жизни ребенка, нарушать его эмоциональное благополучие. Поэтому важно родителям помочь ребенку справиться со страхом.

В случае, если ребенок чего-то боится, в первую очередь, нужно обеспечить ему эмоциональную поддержку, обнять ребенка, дать понять, что вы рядом, чтобы он не чувствовал себя незащищенным.

Нужно описать ситуацию и эмоцию ребенка, можно что-то рассказать об объекте страха. Можно сравнить его с каким-то знакомым ребенку персонажем из любимого мультфильма или книги.



Наиболее эффективными способами помочь ребенку, испытывающему страх, являются рисование и игры. Попросите ребенка нарисовать свой страх, как он его представляет. Добавьте к его рисунку страха какие-то смешные детали, тогда объект страха будет восприниматься не угрожающим, а смешным, ребенок сможет вступить с ним в диалог. Можно перевести страшные образы в разряд беззащитных или несчастных, которых нужно пожалеть.

Игры, игрушки или рисунки «пугающих объектов», которые становятся источниками страхов, позволяют ребенку в безопасной обстановке прикоснуться к ним и увидеть их с новой стороны. Можно использовать пальчиковые игры, театральные постановки.

Повторим, что очень важно, чтобы и рисование, и игра происходили в безопасной обстановке, чтобы рядом был близкий взрослый, и ребенок чувствовал себя защищенным.

Нельзя винить или наказывать ребенка за то, что он боится.

Существуют две противоположные точки зрения в отношении возникших страхов. В соответствии с первой, это сигнал к тому, чтобы еще старательнее оберегать ребенка от опасностей жизни. В результате усиливается изоляция ребенка от окружающего мира, он оказывается в замкнутой среде с тревожно-мнительными взрослыми, что только увеличивает его подверженность страхам. С противоположной точки зрения, страх является проявлением слабости и непослушания. Ребенку не сочувствуют, над ним иронизируют. В таких семьях дети боятся признаться не только в своих страхах, но и в переживаниях, из семейных отношений уходят доверие и искренность, все это приводит к деформации характера детей.

Наиболее адекватная позиция – это отношение к страхам без лишнего беспокойства или осуждения. Если страх выражен слабо, проявляется время от времени, то лучше отвлечь ребенка, занять его интересной деятельностью, эмоционально насыщенной игрой, спектаклями, кукольными представлениями. Тогда многие страхи могут рассеяться.

Не всегда детские страхи проходят легко. Они могут стать стойкими, начать мешать жизни ребенка. Может развиться тревожность. Это должно насторожить родителей, особенно, если вместе со страхами у ребенка появились вредные привычки (например, грызть ногти, кусать губы, появились проблемы со сном). В этих случаях необходимо обратиться к психологу.

## Как реагировать на истерики ребенка?

Детская истерика – явление неожиданное, которое может произойти в самый не подходящий момент. Выдержать это, да еще и остаться в спокойном состоянии, по силам единицам родителей. Одни бьют и наказывают детей, кричат и угрожают, но в итоге ребенок голосит еще громче и совершенно перестает слышать взрослого. Родители не понимают то, что для взрослого человека пустяк, для ребенка трагедия вселенского масштаба, так что возьмите себя в руки и попробуйте сделать 9 шагов, чтобы остановить истерику.



### Шаг 1. Присядьте на один уровень с ребенком

Сложно стоять во весь рост и давать советы свысока. Взрослый не понимает ребенка, а ребенок не слышит родителя, который нависает как коршун и пытается дать совет. Именно поэтому многие мамы и папы интуитивно присаживаются на один уровень с ребенком. Это дает понять малышу, что его мольбы услышаны и сделан первый шаг. Обязательно говорите его критериями, «Я понимаю, что ты расстроен», «Что я могу для тебя сделать» и так далее. Как только ребенок начнет отвечать, значит, на горизонте появляется выход из истерики.

### Шаг 2. Обнимите ребенка

Объятия – очень сильный механизм, заложенный на генном уровне. Автоматически, человек, которого обнимают, чувствует защиту. Да, какое-то время ребенок еще будет плакать, но уже почувствует, что он важен и его слышат. Не стоит кричать «прекрати», «не плач», так как эти слова никак не помогают успокоиться, да и к тому же, плач – великолепный способ снять накопившееся напряжение. Обнимите своего ребенка, погладьте по голове, дайте время ему прийти в себя.

### Шаг 3. Попробуйте отвлечь

Этот способ работает во всех случаях, когда ребенок не понимает, почему он «обиделся и начал плакать». Возможно, ему нужно просто внимание или неожиданно сказанная с восторгом фраза, например: «Смотри, какой ярко-желтый самолет полетел». Ребенок отвлекается, забывает, почему он был расстроен.

### Шаг 4. Дайте 5 минут на слезы

Блокировка эмоций до добра не приводит, так что позвольте ребенку выплеснуть их самым простым из известных ему способов. Речь идет о плаче. Так и скажите: «Давай ты 5 минут

поплачешь, а потом мы сядем и все обсудим». Теперь у вас двоих есть время, у ребенка, чтобы успокоиться, а у вас, чтобы не выйти из себя. Временное ограничение можно использовать и территориально. К примеру, здесь плакать нельзя, а вот за дверью магазина плачь сколько угодно.

#### **Шаг 5. Покажите фокус**

Найдется мало детей, которые не приходили бы в восторг при виде фокусов. Безусловно, иметь «пару тузов в рукаве» необходимо всем родителям, дети которых склонны к историкам в людных местах. «Наколдуйте» улыбку на своем лице или пообещайте ребенку, что вы уберете слезы через минуту. Наклейте на него платок, скажите «тибидохти» и снимите платок, уверяем вас, ребенок к тому времени уже будет ждать чуда, которое, по сути, сотворил он сам.

#### **Шаг 6. Вкусняшку будешь?**

В эту категорию предложения входит все, начиная от кусочка колбаски, заканчивая хрустящим печеньем. Идея в том, чтобы занять рот ребенка и отвлечь его от слез и истерики. Мало того, когда он сквозь плач кивнет, соглашаясь на ваше предложение, скажите ему: «Только давай, чтобы крошки не попали в горлышко, ты перестань всхлипывать и жуй». Ребенок сразу же возьмет себя в руки и с удовольствием погрузится в новое увлечение.

#### **Шаг 7. Нарисуйте грусть-печаль**

Спросите ребенка, какого размера его грусть? Спросите, какого цвета его печаль? Сравните с истерикой, которая была недавно «Сегодняшняя печаль больше или меньше той, что была тогда, когда ты хотел планшет, а получил футбольный мяч?». Такой способ прекрасно отвлекает ребенка от сиюминутных мыслей, а в итоге, покажите ему рисунок на бумаге, который вы сделали с описания его грусти. Это может быть шар зеленого цвета с ножками и в крапинку. И вот вы уже ребенок не плачет, а смеется. Дальше, посоветуйтесь с ребенком, что можно сделать, чтобы уменьшить печаль? Диалог налажен.

#### **Шаг 8. Используйте воду**

Умойте ребенка или попросите выпить стакан воды. Можете даже налить два, себе и ему и предложите загадать желание, чтобы печаль ушла скорее.

#### **Шаг 9. Сделайте дыхательные упражнения**

Возьмите ребенка за обе руки и попросите его дышать вместе с вами глубоко и медленно. Вдох-выдох, вдох-выдох. Затем подышите как собачка, часто и неглубоко, потом как слоник медленно и глубоко, пофыркайте. Ребенок уже не плачет, а принимает активное участие в игре.

Помните, что истерика – это пусть и неприятное явление, но вполне нормальное проявление настроения ребенка, благодаря которому формируется его психика, а также налаживается связь с незнакомым миром.

***Ваш ребенок уникален, и все что вам нужно, это подобрать мягкие способы успокоивания малыша.***

## Что такое детская ложь и как к ней относиться?

Ложь – типичная проблема детства. Любой взрослый может окунуться в мир своих воспоминаний и обязательно найдет там что-то, связанное с обманом. Часто разрешение таких ситуаций способствует личностному росту человека. Существует много причин, по которым дети лгут. И не всегда они связаны с желанием ребенка обмануть. Ниже приведем некоторые из возможных причин детской лжи.

**Боязнь наказания** – самый распространенный мотив лжи. Если малыш случайно что-то испортил и за этим последует наказание, он непременно будет искать способы скрыть проступок. Если ребенок очень часто прибегает к этому способу, родителям стоит обратить на это внимание. Можно доходчиво объяснить ребенку, что после того как он что-то испортит нужно будет просто извиниться и убрать за собой. В этом случае необходимость лжи исчезнет.

**Постоянные запреты.** Если постоянно что-то запрещать ребенку, часто говорить «нельзя», то ребенок будет искать обходные пути для достижения цели, а это непременно будет ложь. Не говорите «нельзя» слишком часто, постарайтесь в одном предложении с этим ужасным словом говорить «можно». Противопоставляйте свои запреты, предлагайте альтернативные варианты. Например, *«без меня нельзя брать фотографии, а со мной можно. Пойдем вместе посмотрим»*. Или пробуйте формулировать свои мысли подразумевая нельзя, но не произнося его, например, *«Сладкое можно есть только после основных блюд»*. Объясните ребенку, что можно добиваться желаемого просьбой, выполнением определенных условий, тогда ложь станет просто бессмысленной.

**Жажда превзойти кого-то.** Большинство детей дошкольного возраста имеют завышенную самооценку, это вполне нормально. Но уже при достижении пяти лет взгляды на мир меняются и становятся более реальными. Малыш, уже осознавая свои возможности, пытается показаться лучше, сильнее, взрослее, чем это есть на сегодняшний день. И тут начинается некоторое хвастовство. Задача взрослого в данном случае рассказать малышу о том, что все дети особенные. Кто-то хорошо катается на коньках, а кто-то лучше всех читает стихи или рисует. Поэтому стоит говорить только про настоящий вариант, иначе, кто-то узнает, что все сказанное неправда, будет очень неловко.

**Патологическая ложь.** Она довольно редка в своих проявлениях. Склонность к такому поведению может появиться довольно рано. Все дети, не достигшие шестилетнего возраста, предпочитают сочинять небылицы, нежели рассказывать правдивые истории. Если эта история не подразумевает корыстных целей, то это обычная фантазия, которая точно ни к чему не приведет.

### **Что делать, если вы обнаружили, что ребенок солгал:**

- Не стоит паниковать. Спокойный анализ ситуации поможет найти правильное решение.
- Покажите ребенку, что прекрасно понимаете, что сказанное выдумка. Объясните малышу, в чем его ошибка, но не оскорбляйте и не ругайте ребенка.
- Пофантазируйте с малышом, что могло бы быть, если бы он не солгал вам, а сказал правду.
- Продемонстрируйте малышу, что ничего страшного бы не случилось, если бы ребенок сказал правду.
- Поищите причину этой лжи. Если вы сразу разберетесь в причине и устраните ее, то лжи больше не возникнет. Помогите ребенку разобраться в себе и больше не прибегать к запрещенным методам достижения цели.
- Постарайтесь не подавать дурной пример ребенку. Чтобы требовать чего-то от ребенка, стоит начать с себя. Не провоцируйте каверзными вопросами своего ребенка, это только распалит в нем желание врать.
- Не стоит паниковать лишней раз. Почти все дети проходят через этот период и становятся честными людьми, ничего не знающими о патологических лгунах.

И помните, что только родители способны помочь ребенку распознать границы лжи, фантазии и реальности. Доверительные отношения между родителями и детьми способны вывести фантазию в нужное русло.

## Как быть, если ребенок отказывается ходить в детский сад?

Многие родители сталкиваются с проблемой, когда ребёнок не хочет идти в садик. Для начала необходимо определить, почему это происходит. Приведу несколько возможных причин: трудности в общении с другими детьми, неготовность ребёнка посещать детский сад (ребенок не придерживается режима дня, не привык еще к послушанию, общению с другими детьми и др.), ребенок начал посещать новый детский садик и скучает по детям и воспитателям прежнего садика, отношение воспитателя к ребёнку, непривычная обстановка, проблемы дома, в семье, отказ от конкретных мероприятий и др.

Чтобы определение причины было максимально достоверным, то воспользуйтесь следующими рекомендациями: 1) Забирая ребенка из садика, обязательно спрашивайте, как у него прошёл день. В таком разговоре он может рассказать, кто его обижает из детей или что воспитатель слишком громко кричит. В 80% случаев этого достаточно, чтобы выявить причины, почему он не хочет туда ходить. 2) Поговорите с воспитателем: спокойно, вежливо, без повышенных тонов и претензий. Так вы узнаете мнение взрослого человека, на попечении которого находится ваш малыш в садике. Выслушаете советы с его стороны и сделаете свои выводы по поводу роли воспитателя в жизни вашего ребёнка. 3) Поговорите с родителями: если у большей части группы по утрам наблюдаются истерики и слёзы по поводу садика, пора созывать родительское собрание и выяснять причины такого поведения детей. 4) Попросите ребёнка нарисовать садик. Если картинка будет живой, яркой и радостной, настоящая причина его истерик лежит вне садика. Если же на рисунке преобладают тёмные тона, кто-то плачет, ссорится или ругается, пора навестить воспитателя или показать рисунки психологу. 5) Попросить у воспитателя результаты занятий, которые проводятся в садике. Если у малыша не получается лепить или рисовать, читать или что-то мастерить, нужно будет позаниматься с ним дополнительно дома, чтобы он не чувствовал себя неуспешным по сравнению с остальными детками.



Для того, чтобы отношение ребенка к детскому саду изменилось в лучшую сторону, попробуйте воспользоваться некоторыми несложными рекомендациями. Так, если ваш ребёнок с трудом сходится с другими детьми, выходите с ним чаще на улицу, старайтесь разорвать круг его замкнутости, социализировать его всеми доступными методами. Учите его жить в коллективе, социуме, обществе. Режим дня ребёнка дома и в садике должны максимально совпадать по времени приёма пищи и дневному сну.

Воспитывайте своё чадо так, чтобы он прислушивался к старшим, понимал субординацию с малых лет. В ситуациях, когда ребенок отказывается от посещения детского сада, Вам не следует на него срываться. Напротив: если родители ведут себя спокойно, то и он перестанет нервничать. Не позволяйте ребёнку становиться свидетелем ссор взрослых.

Учитывая приведенные рекомендации, Вам постепенно удастся изменить отношение ребенка к детскому садик в лучшую сторону

## Как помочь ребенку преодолеть стеснительность?

Сначала необходимо понять, не вызвана ли стеснительность ребенка травматическим опытом. В этом случае ребёнку необходима помощь психологов и специалистов.



Однако, в любом случае нужно помочь ребенку преодолеть свою застенчивость

- Постарайтесь сделать мир ребенка, по возможности, предсказуемым. Сообщайте ему о планах на день, о том, куда вы собираетесь сейчас идти, что он и вы будете делать, с кем встретитесь...
- Обсуждайте с ним прошедшие за день события, тактично поясняйте и помогите ему понять поступки, поведение и чувства других людей, с которыми он взаимодействовал.
- Не стоит специально организовывать трудные для ребёнка ситуации: привлекать к нему всеобщее внимание, выталкивать его на сцену, заставляя и настаивать на общении с окружающими.
- Не иронизируйте, не подшучивайте над его застенчивостью.
- Обеспечивайте ребёнку безопасность — будьте рядом, позволяйте взять с собой любимую игрушку, когда идете в незнакомое место. Помогите ребенку найти занятие, когда вы приходите в гости.
- Читайте вместе сказки и истории, где главный герой похож на ребёнка и испытывает те же трудности. Можно проигрывать на игрушках ситуации, говорить от имени персонажей. Повторенная много раз ситуация стресса теряет свою остроту. Придумывайте вместе истории, в которых дети будут главными героями — сильными, решительными и смелыми.

Если застенчивость становится проблемой для вашего ребенка, мешает его социализации или обучению, или Вы считаете, что это не просто стеснение, а более серьезная проблема, то необходимо обратиться за оценкой состояния вашего ребенка к детскому психологу!

## Что делать, если ребенок грубит, не слушается, сквернословит?

Понять, почему ребенок грубит, не слушается, сквернословит можно с помощью анализа его поведения и своей реакции на него. Если же это не дает никаких результатов, нужно «копать» глубже. Среди наиболее распространенных причин такого поведения детей выделяют: непоследовательное поведение родителей, многочисленные запреты, вседозволенность, возрастной кризис, отсутствие согласия в методах воспитания, игнорирование детской личности, несоответствие «требованиям», семейные конфликты и др. Установив причину такого поведения ребенка, вам необходимо направить усилия на ее преодоление и тогда проблема получит разрешение. Однако, пока причина не найдена, воспользуйтесь рекомендациями, которые помогут Вам выбрать стратегию поведения в ходе проявления грубости ребенком, его непослушания, сквернословия.



Прежде чем приступить к активным воспитательным действиям с ребенком, сделайте паузу и подумайте: что именно вам сейчас не нравится? Превратите эмоции в слова, четко сформулируйте мысль, прежде чем начать разговор с ребенком. Когда мы говорим на повышенных тонах, информация редко достигает адресата. Есть такое выражение в психологии - «отключаются уши». И напротив, включается система защиты: ребенок начинает сопротивляться или изображать, что он нас вообще не слышит. Говорите с ребенком глаза в глаза. Нужно, чтобы ребенок видел ваше лицо. Четко, со спокойной артикуляцией скажите, чего вы хотите от него. Постарайтесь обходиться без слова «нельзя». Мы часто употребляем такие слова: «Не делай так! Нельзя!» Но есть простое упражнение для родителей. Прямо сейчас закройте глаза и представьте слона. Видите? А теперь представьте частицу «не». Как она выглядит? Буковки? Но перед вами ребенок, который не умеет читать. И не знает никаких букровок! Он мыслит образами. Поэтому, когда мы говорим «слон», ребенок видит слона. А когда мы говорим «не делай...» - ребенок опускает частицу «не» и слышит все остальное. «Не кричи» - он кричит. «Не беги» - он бежит. Как же поступить? Вместо «нельзя» говорить «можно», объясняя, что нужно делать в конкретной ситуации. Например, ваш ребенок очень громко выражает недовольство. Не кричите «нельзя!», а скажите: «Можно говорить свои мысли спокойно». Ребенок эту формулировку запомнит и будет так поступать. Будьте последовательны. Будьте тверды в запретах. Не используйте угрозы, давление, запугивание, чтобы принудить ребёнка подчиниться.

Услышав ненормативные слова, не проявляйте в ответ грубость, агрессию, таким поведением вы усугубите конфликт, ваша реакция должна быть спокойной, так вы докажете ребенку, что произношение бранных слов не приносит должного результата, и ребенок перестанет их повторять. Если сквернословия повторяются, то объясните ребенку, что означают эти слова, почему их нельзя произносить, покажите свое огорчение таким поведением ребенка. Самое важное - не допускайте сквернословия сами и убеждайте их не применять в речи в присутствии ребенка других людей.



## Что делать, если ребенок не общается, замкнут?

Замкнутость – это не болезнь. Это защитный механизм, с помощью которого ребенок старается обезопасить себя, свой внутренний мир от опасностей, которые как ему кажется приходят из вне.

Такие дети нуждаются в дополнительной эмоциональной поддержке, со стороны родителей, особенно в многолюдных местах.

- Старайтесь расширить круг общения ребенка, помогите ему найти друзей. Водите его на детские площадки, в парки, детские клубы. Туда, где всегда много других детей. Но **не принуждайте к общению**, дайте ему присмотреться. Разговаривайте с другими родителями, чтобы помочь ребенку наладить контакт. Постепенно он начнет принимать участие в общих играх и разговаривать с другими детьми.
- Обеспечивайте ребёнку телесный контакт. При разговоре с посторонними, или находясь в новых, незнакомых ребёнку местах, держите его за руку. Замкнутые дети нуждаются в ощущении безопасности. Чаще обнимайте ребенка дома.
- Учите ребенка выражать свои чувства словами. Если он отгородился, не игнорируйте это. Задайте ему вопросы: «Тебе грустно... скучно?», «Ты грустишь.... Скучаешь ..., потому что .....?», «А когда это пройдет, тебе станет веселее....». Предложите ему поделаться что-то вместе (порисовать, посмотреть мультфильмы, приготовить ужин и т.д.). Обязательно обсудите с ним то, что вы сделаете.
- Создавайте ситуации, когда общение необходимо. Например, попросите его уточнить в магазине у продавца стоимость шоколадки. Если ребёнок ещё не готов к этому, не торопите его. Создайте похожую ситуацию через неделю.
- Выбирайте для чтения вслух книжки, в которых много диалогов между героями, чтобы ребенок усваивал разные примеры разговора со сверстниками
- Можно поиграть с ребенком в игры, которые требуют коммуникации (придумывание историй по картинкам, кукольный театр).

Добавляйте больше живого общения. Чаще спрашивайте мнение ребёнка по тем или иным семейным вопросам. Например, «что сегодня приготовить на ужин?», «Куда пойдём в выходные?», «Что подарим папе на день рождения или маме на 8 марта?». Создавайте ситуации, в которых вы сможете интересоваться мнением ребёнка каждый день.



## Что делать, если ребенок не понимает обращенную речь?

Взрослым ошибочно может показаться, что ребёнок плохо воспринимает их речь. Поэтому важно отличать норму от отклонения. Существуют основные признаки расстройства:

1. Нарушение понимания. В этом случае ребенок:

\* не реагирует на обращение к нему, будто глухой;

\* откликается на шепот, но не на громкую речь;

\* не отзывается;

\* не понимает одну и ту же просьбу, сформулированную по-разному;

\* путает смысл вопросов и дает ответы наугад;

\* отвечая на фразу, обращает особое внимание на выражение лица взрослого;

\* просьбы, сделанные в непривычной обстановке, встречает с растерянностью и непониманием;

\* постоянно повторно проговаривает заданный вопрос.

2. Отражение поведения взрослого. Ребенок часто повторяет жесты говорящего с ним человека или фразы, услышанные из мультиков и телепередач. Делает он это неосознанно, считая такое собственной инициативой. Чем сильнее расстройства, тем больше повторенных фраз встречается в его речи.

3. Возможность инициации. Несмотря на плохое понимание, ребенок все же может начинать разговор первым с правильных фраз и вступать в диалог.

4. Сниженная коммуникативность. Ребенок помнит, чем закончились предыдущие его попытки поддерживать разговор, когда неправильно вставленные по смыслу фразы приводили к агрессии или насмешкам. Подобный негативный опыт заставляет его избегать любых социальных взаимодействий. Среди сверстников он предпочитает общаться с тихими ребятами и не связываться с активными «заводилами».

5. Повышенная продуктивность при выполнении наглядных задач, объясняемых неречевым образом.

6. Стремление к постоянству. Ребенок с данным расстройством всегда будет желать сохранить свой круг общения неизменным из-за непонимания других взрослых.

7. Повышенная тревожность. Это не является симптомом самого рецептивного расстройства, но данный признак вызван нарушением адаптации. Окружение и семья напрямую влияют на степень тревожности ребенка.

8. Навязчивые действия. Покусывание губ, заламывание пальцев рук и многие другие привычки являются признаком напряжения, вызванного нарушением адаптации.

9. Невозможность контролировать свое поведение. Часто среди детей с рецептивным расстройством встречаются гиперактивные и импульсивные. При отсутствии взрослого, который регулирует его действия, это проявляется особенно сильно.

Если несколько из перечисленных симптомов совпали, то необходимо показать его отоларингологу и неврологу и пройти ряд диагностических процедур.

Важно проконсультироваться у психиатра, чтобы исключить или предотвратить психические нарушения в развитии ребёнка.

Уровень развития познавательной сферы и речи оцениваются дефектологом или логопедом. Их помощь требуется на протяжении всего лечения. Они помогают ребенку сформировать представление об окружающем мире, овладеть родным языком, наладить полноценное общение со сверстниками и взрослыми.

Обращаясь к ребенку, следует соблюдать данные правила:

- при разговоре смотреть малышу в лицо;
- озвучивать действия, недавно совершенные вместе, например: «мы кушали» или «мы ездили в парк»;
- говорить максимально короткими фразами;
- слова произносить громко, ясно и четко, не искажая интонацию;
- указывать на называемый предмет.

## Что делать, если речь ребенка не понимаете вы и окружающие?

Ребенок раннего возраста понимает больше, чем он может сказать. Дети любят повторять слова, хотя иногда они их не понимают. В большинстве случаев родители могут привлечь внимание ребенка ритмом речи. Именно поэтому рекомендуется петь разные песни и проговаривать стихи, потешки с раннего возраста.

Общаясь с ребенком, родитель развивает и дополняет знания ребенка и тем самым обогащает его словарный запас. Дети учатся, подражая, учась по модели, поэтому важно озвучивать (описывать) все, что мы делаем с ребенком, потому что они учатся лучше всего через «живые» слова.

В дополнение к беседе, очень важно **читать с детьми**. Чтение истории может быть вашим ритуалом перед сном (или в другое время в течение дня), когда вы выбираете книгу вместе, читаете ее и обсуждаете то, что прочитали.

Когда мы говорим о развитии речи ребенка, мы знаем, что **разговор с ребенком** является ключевым фактором стимулирования речи. Исследования, которые проводились в последние годы, вместе с важностью разговоров, подчеркивают важность того, КАК мы общаемся с ребенком.

Нежелательно использовать длинные слова, сложные предложения или раздачу карточек, которые ребенок называет. Цель состоит в том, чтобы создать ситуации настоящего разговора с ребенком, разговаривать таким образом, чтобы мы уважали все этапы разговора и меняли говорящих и слушателей.

Важно разговаривать с ребенком, ждать ответа и быть активными слушателями, и не просто говорить в режиме радио, чтобы ребенок был только слушателем.



Ребенок учится в самом раннем возрасте, наблюдая и подражая, повторяя интонацию и звуки, произнесенные взрослым. Голос матери всегда будет более сильным средством стимулирования развития, чем любое высокотехнологичное устройство, так же, как и для ребенка чуть более старшего возраста, игра со сверстниками или взрослыми. И даже самостоятельная игра будет более стимулирующей для обучения, чем игра в телефоне или планшете.

## Зачем дошкольникам играть?

Взрослым, не связанным с детской психологией и педагогикой, достаточно часто сложно понять значение детской игры. Родителям хочется, чтобы ребенок проводил свое время с пользой. Например, польза от чтения, счета и письма для родителей очевидна – это пригодится в школе. А вот игру очень часто рассматривают как развлечение и отводят ей второстепенную роль. В то же время, именно в дошкольном возрасте значение игры для развития ребенка превосходит все другие виды деятельности. В психологии детская игра называется «ведущей деятельностью» - это та деятельность, в которой складываются оптимальные условия для формирования т.н. основных «новообразований возраста». Под новообразованиями понимаются личностные приобретения ребёнка, которых у него не было раньше, и которые обеспечат ему успешность на следующем возрастном этапе (в частности, при обучении в школе).

Основными приобретениями для ребенка дошкольного возраста являются не столько конкретные знания, умения и навыки, а те характеристики личности, которые в дальнейшем (в школе) помогут ему овладевать новыми знаниями – произвольное поведение, соподчинение мотивов, и воображение.

Произвольное поведение предполагает способность подчинять свои действия не сиюминутным желаниям, а определённым требованиям (родителя, воспитателя, учителя) и социальным нормам (не кричать в общественном месте, пойти на перемену только после звонка с урока и др.). Способность произвольно контролировать свое поведение изначально появляется в сюжетных играх, где ребенок из-за желания играть начинает подчинять свое поведение взятой на себя роли – прыгать как зайчик, делать уколы как врач и др. А в дальнейшем способность к произвольному поведению тренируется в играх с правилами (настольных и подвижных). Произвольное поведение является базовой характеристикой готовности к школьному обучению.

Соподчинение мотивов предполагает способность заниматься делом, которое само по себе не очень привлекательно, ради значимого результата (например, убирать игрушки, потому что пока ребенок этого не сделает, не пойдет гулять, или делать уроки вместо того, чтобы смотреть фильм). Эта способность также начинает формироваться в игре, когда ребенок ради игры с другими организует свои действия с учетом действий других детей и подчиняется общей сюжетной линии. Благодаря этому личностному новообразованию ребенок способен стремиться к достижению цели, выполняя на этом пути не очень привлекательные действия.

Благодаря развитию воображения у ребенка формируется способность действовать во внутреннем плане и осуществлять действия в уме. Способность эта «вырастает» из игры, где происходит разделение на реальную и воображаемую ситуацию, когда ребенок начинает говорить: «А давай как будто...». Появляется возможность осуществлять в уме творческие преобразования (внутренний план действий), с помощью которой будет решаться целый ряд задач на следующем возрастном этапе, связанном с началом школьного обучения.



Помимо формирования вышеперечисленных личностных качеств игра позволяет ребенку приобрести важный опыт налаживания контактов с другими детьми, навыки разрешения конфликтов, способность учитывать другую точку зрения и многое другое. Именно поэтому очень важно давать ребенку дошкольного возраста достаточно времени для игры, поощрять его игровую инициативу, а также организовывать его игру со взрослыми и с другими детьми.

## Как научиться взрослому играть с дошкольником?

Роль взрослого в развитии детской игры имеет очень большое значение. Для того, чтобы ребенок научился действовать с игрушкой, а потом и играть, ему нужна помощь взрослого. Сначала задача состоит в том, чтобы научить ребенка действовать самостоятельно, выбирать игрушки, ставить игровые задачи и решать их. Затем, постепенно усложняя, предлагать ребенку проблемные задачи: а что делать, если...? Таким образом, Вы не просто «тренируете» ребенка, а делаете акцент на его собственной активности, даете возможность ребенку самому проявить инициативу. Именно самостоятельность ребенка - ключевой момент развития.



Как это сделать?

- Предлагать ребенку использовать предметы-заместители. Функции предмета-заместителя ребенку не следует навязывать, а, напротив, предложить ребенку самому выбрать или придумать, чем будет тот или иной предмет. Предмет-заместитель должен содержать в себе лишь существенное свойство реального предмета для того, чтобы ребенок смог понять его назначение. Предметами-заместителями могут стать веточки, камушки, счетные палочки, кусочки материи, кирпичики из строительного набора, шарики и тому подобное. Они принимают свой игровой смысл только в контексте игровой ситуации.
- Продемонстрировать ребенку действия с воображаемыми предметами. Ребенок, сначала со взрослым, а потом и самостоятельно начинает помешивать воображаемый суп или кашу в пустой кастрюле или угощать игрушечного медведя ягодками из пустой ладошки.
- Показать ребенку как из цепочки игровых действий можно построить сюжет игры. К примеру, играя с куклой, девочка сначала кладет ее в постель, затем поднимает, причесывает, кормит, затем сажает в коляску и везет на прогулку.
- Мотивировать ребенка к сюжетной игре. Показывая девочке как играть с куклой, не просто механически научить, как можно с ней действовать, а показать ребенку, как заботиться и ухаживать за ней и как приятно это делать. Развитие эмоциональной сферы ребенка - одна из основных задач игровой деятельности.
- Научить ребенка принимать роль в игре. Например, девочка ухаживает за куклой, как мама, или лечит животных, как доктор, мальчик развозит пассажиров, как машинист поезда, чинит сломанные вещи, как папа. Для того, что ребенку было легче принять роль, можно использовать ее маркеры. Чтобы стать доктором — надеть халат, поваром — белый колпак на голову, плотнику — взять чемодан с инструментами и так далее.
- Приобщать к различным видам игр: подвижным спортивным, дидактическим, сюжетно-ролевым. Это необходимо для полноценного и гармоничного развития ребенка.
- Ставить проблемные задачи. Появление в игре ребенка неожиданных для него сюжетных поворотов способствует развитию игровой деятельности. Например, когда водитель вез груз на машине, он обнаружил проколотое колесо и т.д. У доктора, принимавшего пациента, дома неожиданно начался потоп, пожар или убежала любимая собака. Таким образом, сюжет игры усложняется, ребенку нужно придумать, как он будет действовать в этой нестандартной ситуации.

## Какие игрушки могут принести пользу, а какие вредны для ребенка?

Сегодня рынок детских игрушек перенасыщен, поэтому закономерно, что родителей волнует вопрос, как выбрать действительно хорошую игрушку для своего ребенка среди существующего многообразия.

Первое, на что следует обратить внимание – это наличие сертификата соответствия. Этот документ подтверждает, что игрушка сделана из безопасных для ребенка материалов. Если этого сертификата нет, то от покупки такой игрушки следует отказаться.

Родителей обычно волнует вопрос, вредны ли страшные игрушки? **Страшные** игрушки существовали во все времена. Они были неотъемлемой частью детской игры во всех культурах. Простые образы (Кощей Бессмертный, Баба-Яга и т.д.) дают возможность ребенку отыграть негативные эмоции и события из жизни. Кроме того, страшные игрушки дают ребенку возможность воссоздать в игре борьбу между добром и злом, обогащая ее сюжет.

Современные страшные игрушки – это чаще всего куклы с неестественной мимикой, цветом кожи и волос, или роботы с агрессивными масками, издающие громкие звуки. Ребенок, выбирая такую игрушку, опирается на ее внешнюю привлекательность, техническое исполнение (шарниры в качестве суставов; возможность трансформации у роботов и т.д.) или на то, что такая игрушка есть у сверстника. Игры с такими игрушками в основном направлены на изучение технических способностей игрушки. Исследования показали, что дети не воспринимают кукол вроде «Монстров Хай» как нечто особенное (именно «пугающее» и «страшное») и играют с ними в совершенно обычные сюжеты (подружки, дочери-матери, магазин и т.д.). Дошкольник еще не имеет развитого представления о том, как может выглядеть добро или зло, красота и уродство, эти представления только формируются. Если есть возможность, то лучше договориться с ребенком о покупке другой игрушки, объяснив ему свою позицию.

При выборе игрушки следует обязательно учитывать возраст ребенка. Так, у ребенка 2-3 лет в детской будут пирамидки, стаканчики, фигурки животных, лабиринты, рамки-вкладыши, кубики и т.д. Дети 4-6 лет начинают играть в сюжетно-ролевые игры, поэтому им будет интересно играть с более детализированными игрушками: кукольным домиком, семьями кукол или животных, строительной техникой, разнообразными конструкторами, лото и т.д. Ближе к 6 годам дети начинают осваивать игры с правилами, то есть те игры, где всегда есть определенные правила и заранее заданный результат, определяющий первенство одного из играющих, т. е. выигрыш. Это могут быть как настольные игры (ходилки, мемори и т.д.), так и спортивные игры (вышибалы, салки, «колечко» и т.д.).



Большую пользу принесут развивающие игрушки. Под развивающими игрушками психологи понимают игрушки, которые направлены на побуждение детей к самостоятельной игре. В этом смысле предпочтение отдается «простым» игрушкам: посуде, традиционным куклам, самосвалам, натуралистическим фигуркам животных и т.д. «Простые» игрушки способствуют развитию воображения ребенка. Однако родителю обязательно следует показать и рассказать ребенку, как играть с той или иной игрушкой.

Наконец, игрушка должна быть привлекательной для ребенка.

## **Какие игрушки способствуют умственному развитию ребенка?**

Исследовательский интерес, способность и стремление экспериментировать зарождаются в раннем детстве. Познавательная-исследовательская деятельность имеет огромное значение для развития восприятия, мышления, речи ребенка, а главное для его познавательной активности и любознательности. А именно эти качества являются основополагающими для умственного развития ребенка и его готовности к школе, поскольку лежат в основе познавательной мотивации.

Ребенок 2-4 лет, играя с игрушками для предметной деятельности, обнаруживает специфические свойства предмета (например, он открывает, что в емкость можно что-нибудь положить/ налить/ насыпать, или выделяет определенный значимый признак, например форму или размер). Вот примеры таких игрушек:

- Составные игрушки, состоящие из несколько однотипных частей, отличающиеся по одному признаку (пирамидки, вкладыши, коробки форм пр.)

- Игрушки-каталки, играя с которыми ребенок осваивает собственное движение и движение предмета.

- Игрушки-тренажеры, в которых отрабатывается какой-то навык (шнурование, застегивание, забивание, наматывание и т.д.). Это всевозможные шнуровки, развивающие коврики с застежками, молниями, замочками и игрушечные инструменты (молотки с колышками, гайки и т.д.)

- Отличными «игрушками» для предметной деятельности становятся обычные предметы обихода (миски, кастрюли, ложки, сита и т.п.); природный материал, отличающийся богатством исследовательских возможностей; наборы объемных геометрических тел (различающихся по цвету, величине, объему и т.д.).

Возможность многократно наблюдать, самостоятельно воспроизводить, повторять – это условие исследования в любом возрасте. Если до 4-5 лет экспериментирование детей буквально слито с предметными действиями, постепенно оно становится сознательно направленным на выявление свойств предмета. Ребенок начинает изучать скрытые свойства, связи, закономерности: например, если поставить доску под наклоном, то шарик будет катиться быстро или медленно? Если песок намочить, как изменятся его свойства? если смешать синюю краску с желтой – что получится? Вот примеры игрушек для этого периода:

- Наборы для экспериментирования обычно состоят из разных элементов, что позволяет менять условия и сравнивать эффекты, которые получаются в результате таких изменений. К наборам для экспериментирования относятся всевозможные наборы "песок-вода", конструкторы-кегельбаны, наборы для изучения цвета, магнетизма и т.д.

- Игрушки для экспериментирования (калейдоскоп, воздушный змей и т.д.), позволяющие изучать цвет и свет, потоки воздуха, магнетизм и т.д.

- Специальные инструменты (лупа, весы и т.д.) также позволяют проводить различные "опыты", в том числе - в полевых условиях. Например, вооружившись лупой, ребенок может отправиться и в сад, и на пляж, а может с удовольствием разглядывать ворсинки ковра и увеличивать буквы в книжках.

- Простые механизмы, такие как подъемный кран, например, обычно можно встретить либо в конструкторах, либо среди игрушечных машин. Играя с такими машинами, ребенок на практическом уровне знакомится с законами механики.

- Детские головоломки чаще всего делают в виде сюжетных игрушек с разными элементами и задачиком, в котором содержатся разные уровни сложности заданий. Среди простых детских головоломок сегодня наиболее распространенными являются пазлы и другие составные картинки.

Помимо всевозможных игрушек детскому экспериментированию просто необходимы природные объекты и взаимодействие с такими явлениями как ветер, лужи, соленая вода, высокая трава и т.д.

## Можно ли и как наказывать ребенка-дошкольника?

С трёх до пяти лет вводятся первые наказания, поскольку именно в этот период устанавливаются основные правила и дисциплинарные меры.



*Рекомендации родителям по эффективному наказанию ребенка:*

**Соблюдайте последовательность.** Наказание должно следовать за одними и теми же поступками. Также не следует игнорировать детское непослушание, даже если вам некогда или вы не знаете, как вести себя в этом случае.

**Учитывайте тяжесть проступка.** Небольшое баловство или впервые совершенный проступок должны заслуживать только предупреждения. За плохое поведение (злостное или умышленное) должна последовать серьезная реакция.

**Ограничивайте длительность наказания.** Всегда сообщайте продолжительность дисциплинарной меры, иначе ребенок вскоре потеряет взаимосвязь между нарушением и ограничением, которое длится целый месяц.

**Действуйте спокойно.** Прежде всего необходимо успокоиться, а уже затем подходить к выбору наказания. В ином случае возможно применение неадекватных мер. Согласуйте решение с супругом. Для исключения манипуляций нужно согласовывать все правила, ограничения и наказания с мужем или женой.

**Демонстрируйте позитивный пример.** Чтобы ребенок вел себя правильно, нужно показывать образцы желаемого поведения. Вежливость, честность приветствуются. **Учитывайте особенности ребенка.** Например, меланхолика нужно наказывать менее строго (или по-другому), чем сангвиника. Также следует учитывать и возраст нарушителя.

**Наказывайте ребенка наедине.** Это хвалить нужно прилюдно, а вот наказание должно касаться только Вас и ребенка. Подобная уединенность нужна, чтобы не травмировать детскую самооценку.

**Разработайте ритуал примирения.** Полезно будет выработать особый обряд, который ознаменует окончание наказания. К примеру, можно читать стихотворение, сплести мизинцы.

Наказание – только небольшая и не самая значимая часть воспитания детей. Необходимо обязательно вознаграждать ребенка за хорошие поступки, поощряя тем самым такие черты характера, как доброта, вежливость, трудолюбие.



## **Нужно ли беспокоиться, если ребенок малоэмоционален или проявляет неадекватные эмоции? (не понимает смешных или грустных ситуаций в жизни и при просмотре мультфильма или сказки)**

Для того, чтобы ребенок научился разбираться в эмоциях, его необходимо познакомить с миром эмоций. Родитель должен помочь развить эмоциональную сферу своего ребенка. Первое, что необходимо сделать родителям — это рассказать и показать ребенку, какие существуют эмоции и для чего они нужны.

*Рекомендации родителям в помощи объяснения эмоций ребенку:*

### **Выслушайте**

Для того, чтобы ребёнок учился выражать эмоции, очень важно дать ему возможность выразить любые, даже самые сложные чувства в безопасной обстановке без осуждения.

### **Признайте важность эмоций**

Подчеркните, что чувствовать и эмоционализировать — это нормально. «Я понимаю, что ты расстроился», «Да, это неприятная ситуация». Не обесценивайте его чувства: то, что пустяк для вас, для него — целый мир.

### **Создавайте словарь эмоций**

Например, «Я счастлив», «Я рад», «Я расстроен», «Я злюсь». Задавайте ребёнку вопросы: «Какое у тебя сейчас настроение? Какую эмоцию испытываешь из-за этого события?».

### **Обозначайте свои чувства**

Ребёнок учится делать то же самое, что видит в поведении родителя. Если вы выражаете свои эмоции, ребёнку будет легче этому научиться, «Я рада, что ты съел целую тарелку каши», «Я расстраиваюсь, когда ты уходишь из дома, но забываешь мне сообщить».

### **Ищите альтернативные варианты выражения сложных чувств**

Например, ребёнок может выместить злость на подушке или нарисовать свою грусть.

### **Планируйте пути решения**

Например, если у ребёнка случился конфликт с одноклассником, подумайте вместе, как он может поступить и как отреагировать. Ситуацию можно проиграть по ролям.

### **Обсудите героев**

Посмотрите вместе мультики или кино, обсудите поступки героев, их мотивы, эмоции и предложите ребёнку поразмыслить, как бы он поступил в сложившейся ситуации.

### **Начните с себя**

Говорите о своих эмоциях и о том, что их вызвало. Причём, не только в ситуациях, которые непосредственно касаются Вашего ребенка и отношений с ним, говорите о Вашей жизни вообще — работе, друзьях.

Для ознакомления с разновидностями эмоций можно использовать специальные карточки, мультфильмы, игры.



## Как развивать у ребенка воображение?

Воображение играет огромную роль в жизни человека. Именно богатая фантазия, способность мыслить нешаблонно и умение генерировать самые смелые идеи дало человечеству возможность переходить на новые уровни развития и жизни. Человеку с хорошей фантазией и воображением легче находить новые контакты, общаться, заводить друзей, реализовывать себя в творческих профессиях. Но воображение – это не врожденное качество, его нужно развивать с самого детства.

Все дети любят сказки. Кто-то уже умеет читать их самостоятельно, а кому-то больше нравится теплая семейная традиция слушать перед сном, как мама читает книгу вслух. С помощью можно весело и интересно развивать детскую фантазию. Попробуйте дочитать малышу сказку лишь до определенного момента, а затем попросите его самостоятельно придумать, чем закончилась история книжных персонажей. То же самое можно сделать и с уже прочитанной любимой книгой – пусть ребенок попробует представить, что произошло со сказочными персонажами дальше, за страницами этой истории. Играть в «истории» можно в любом месте: дома, в гостях, на прогулке, в автобусе, в очереди в поликлинике или магазине.

Замечательно развивает фантазию и наблюдение за окружающим миром. Встретив на улице девочку с собакой, предложите малышу придумать, какое имя подошло бы ее питомцу, чем любит заниматься его хозяйка, в каких местах они предпочитают гулять. Увидев необычный дом, попросите ребенка пофантазировать: кто живет в этом доме, как выглядят комнаты в нем, что подают в этом доме на обед и т.д.

Хорошо работают на развитие детской фантазии игры по ролям. При этом важно, чтобы ребенок понимал моделируемую ситуацию. Если малыш хотя бы раз бывал в кабинете у врача, он понимает, что делает доктор, и можно предложить ему поиграть в больницу: вы будете пациентом, а ребенок – врачом, который осматривает его и ставит диагноз. Потом ролями можно поменяться. Точно также можно играть в учителя и ученика, парикмахера и клиента, который хочет красивую прическу, модельера, придумывающего вечерний наряд для любимой куклы, официанта и посетителя ресторана. Можно представить, что вы с малышом собираетесь в дальнейшее путешествие и попросить ребенка перечислить те вещи, которые он возьмет с собой и для чего они ему пригодятся.

Прекрасно развивают детскую фантазию и самые простые творческие занятия: рисование, раскраски, лепка из пластилина, сочинение стихов и рассказов. Если ваш ребенок проявляет интерес к творчеству, поощряйте его начинания. Обязательно расспрашивайте ребенка, что он рисует или лепит из пластилина, почему использует именно такие цвета. Ставьте перед ним новые задачи: нарисовать тот же самый домик, но в окружении не летнего пейзажа, а зимнего, слепить друга для уже готового пластилинового мишки, раскрасить такую же картинку, но другими цветами, изобразить необычное существо и рассказать о нем.

Можно поиграть в веселую игру «дорисуй картинку»: возьмите чистый лист бумаги и сделайте на нем какой-то набросок, контур или просто нарисуйте закорючку и предложите ребенку закончить ваш рисунок. Покажите ему, как из пары кружков может получиться котенок или зайчик, а несколько линий легко и быстро могут превратиться в машинку или домик.

Даже самая обычная прогулка на свежем воздухе может превратиться в увлекательный способ знакомства с окружающим миром и развития творческой фантазии. Поиграйте с малышом в игру «представь себе». Попросите ребенка представить, что бы было, если бы вдруг пошел конфетный дождь, если бы летом с неба начал падать снег, если бы небо было бы не голубым, а зеленым, если бы медведи жили на деревьях, а кошки умели летать.

Как видите, в обыденной жизни существует множество возможностей для развития воображения у ребенка, следует только использовать эти возможности регулярно, что позволит достичь желаемых результатов

## Как развивать у ребенка внимание?

Внимание обеспечивает сосредоточенность человека на предметах и явлениях, наиболее важных в конкретный момент, что особенно необходимо в процессе обучения. Чтобы постепенно и эффективно развивать внимание и память малыша, необходимо подключать к процессу различные упражнения. Главное, чтобы они проходили в игровом формате и ребёнку было интересно принимать в этом участие. Можете играть вместе с ним, так малыш будет чувствовать поддержку, и у него появится соревновательный настрой.

Для детей 3-5 лет можно использовать упражнение «Описание предмета». Начните с внимательного разглядывания и описания предметов в вашем доме. Попросите ребенка рассмотреть и детально описать игрушку, предмет мебели, домашнее животное. Помогайте ему, задавая вопросы, или поиграйте в соревновательном ключе – одно свойство называет малыш, следующее – вы и т.д. Углубляйтесь в мельчайшие детали – мишка меховой, мех у него короткий, коричневый, глазки-пуговицы, нос черный и блестящий, заплатка на ухе, пятнышко на животе. В качестве усложнения (и для более взрослых детей) – просите ребенка отвернуться и по памяти вспомнить как можно больше деталей.

Упражнение «Что изменилось?» Положите перед малышом от 3 до 5 разных игрушек. Дайте ему посмотреть на них в течение минуты, вместе проговорите их порядок и названия. Попросите ребенка закрыть глаза или отвернуться и поменяйте игрушки местами, либо уберите одну и замените ее на другую. Попросите ребёнка назвать, что изменилось или восстановить изначальную последовательность.

Упражнение «Найди пару». Возьмите карточки с картинками из любого развивающего набора, который найдется у вас дома, либо распечатайте свои карточки из интернета. Всего карточек должно быть от 10 до 60, каждая картинка должна повторяться в наборе 2 раза. Выложите карточки на полу картинками вверх, дайте ребенку посмотреть на их расположение. Переверните все картинки рубашкой вверх. Попросите ребенка показать на любую пару из одинаковых карточек и переверните их. Угаданные пары ребенок забирает себе, а не угаданные снова переворачиваются рубашкой вверх, пока все карточки не окажутся у ребенка.

Для детей постарше, которые уже знают цифры, умеют читать можно использовать, например, упражнения с таблицами Шульте, которые представляют собой квадрат 5x5 с 25 клеточками, в которых расположены цифры от 1 до 25 в хаотичном порядке. Задача ребёнка — как можно быстрее отыскать все числа по порядку.



Упражнение с использованием теста Струпа, который состоит из нескольких строк. Ребёнок увидит слова, обозначающие разные цвета, однако написаны они будут другими чернилами. Цель в том, чтобы назвать фактический цвет слова, а не написанный. Например, если слово «красный» написано синим цветом, то назвать нужно синий.

Упражнение «Фотоаппарат». Смысл в том, чтобы весь день обращать внимание на конкретную часть тела или одежды встречающихся людей. Это могут быть носы, брови, серьги и т. д. Нужно настроить свой «объектив» только на эту часть образа, рассматривать её (не доставляя незнакомцам неудобств, разумеется) и пытаться запомнить. Так ребёнок научится видеть мелкие детали и обращать внимание на нюансы. Потом можно будет смотреть на человека и описывать его внешность в целом. Потребуется высокая концентрация внимания, ведь останавливать взгляд нужно будет на многих деталях сразу.

Упражнения с предметами. В течение какого-то времени надо обращать внимание и называть предметы по выбранному заранее признаку: конкретный цвет, форма, размер, материал изготовления, область применения. Начинайте с малого. Можно тренироваться в комнате, квартире, а когда все предметы будут выучены, ищите предметы на улице. Удобно играть во время прогулки.



Если вы хотите поиграть с ребёнком дома, то возьмите несколько предметов, разложите на столе и попросите ребёнка их запомнить. Затем перемешайте предметы, уберите несколько или, наоборот, добавьте лишние — теперь ребёнок должен вернуть все предметы на место, воссоздав на столе первоначальную картину. Можно усложнить задачу: пусть ребёнок запомнит все предметы, а потом отвернется или выйдет из комнаты. Уберите один или несколько из них, а ребёнку нужно вычислить пропажу.

Упражнение «Снежный ком». Правила просты: первый игрок называет слово, второй игрок называет это слово и говорит своё, третий участник повторяет первые два слова и говорит своё и так далее. По ходу игры образуется длинная цепочка слов, которые каждому игроку необходимо называть каждый раз, когда подходит его очередь. Это упражнение развивает ещё и память. Упражнения «Лабиринты», «Найти отличия» и другие также будут очень полезны в развитии внимания ребенка.

Существует множество упражнений для развития внимания ребенка, эффективность которых напрямую будет зависеть от постоянства их применения в Вашей повседневной жизни.

## Как научить ребенка самостоятельности?

Детскую самостоятельность определяют как умение выполнять какие-либо действия без посторонней помощи, а также как возможность ставить перед собой новые задачи и цели и находить пути их решения. Самостоятельность – это одно из главных качеств, благодаря которому реализуется личность. Без проявления самостоятельных действий развитие ребенка невозможно.

Самостоятельность начинает проявляться у детей, начиная с раннего возраста (ранний возраст – от 1 до 3 лет). В этот период дети значительно продвигаются в своем сенсорном и физическом развитии, осваивают первые навыки самообслуживания: начинают ходить, говорить, учатся самостоятельно есть, пользоваться горшком, делают первые успешные попытки одеваться, убирать игрушки вместе со взрослым и др. Освоение этих навыков дает ребенку чувство уверенности и автономности, значительно продвигает его в развитии, поэтому, как бы ни хотелось кормить ребенка или полностью одевать его, время от времени необходимо давать ему возможность действовать самому – даже если все вокруг будет испачкано кашей, а колготки снова будут надеты неправильно.

Чтобы малышу было проще осваивать новые навыки, в общении с ним можно использовать различные присказки, сопровождающие режимные моменты. Приведем некоторые примеры:

При одевании:

*“В штанины ножки: раз и два,*

*Да обе ручки — в рукава,*

*А напоследок — в капюшончик:*

*Голова!!”*

При умывании:

*“Водичка-водичка, умой мое личико:*

*Чтоб глазки блестели, чтоб щечки горели,*

*Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок!”*

При уборке игрушек: *“Дон-дон, дон-дон, собираем все кругом”.*

К трем годам развитие ребенка достигает своего кризиса. Кризис трех лет часто называют кризисом становления “Я” – периодом, связанным с тем, что желание ребенка быть самостоятельным (знаменитое «Я сам») все чаще сталкивается с невозможностью осуществить намерение. С этим периодом у родителей обычно связано много негативных переживаний, поскольку отношения из легких и доброжелательных становятся конфликтными. Ребенок начинает активно проявлять себя, свои желания, интерес к той или иной деятельности, отличный от интереса взрослого. Несмотря на то, что родителям часто хочется решать конфликты силой и волевым решением, в этот период очень важно поддерживать ребенка и быть терпимым к детским капризам: как ни странно, этот детский бунт – признак развивающейся самостоятельности.



В дошкольном возрасте (от 3 до 7 лет) самостоятельность развивается в паре с инициативностью. Кроме того, что ребенок продолжает осваивать свое тело, совершенствует навыки самообслуживания, его возможности позволяют ему самостоятельно и по собственной инициативе осуществлять множество интересных занятий. В этом возрасте дети испытывают потребность в самостоятельном выборе деятельности и ее содержания. Для этого ребенку необходим опыт совместных со взрослым занятий: в первую очередь – совместной игры, свободного экспериментирования с окружающими предметами и пространством, конструирования, рисования, чтения, физической активности и т.д. Самостоятельность дошкольника проявляется в личном выборе деятельности, в собственной активности, эмоциональной вовлеченности, упорстве и настойчивости, желании продолжительно заниматься выбранным делом.

К 6-7 годам самостоятельность у детей может проявляться следующим образом:

- ребенок легко может найти себе дело, придумать игру,
- его действия целенаправленны, дело доделывается до конца,
- ребенок имеет свою точку зрения, выражает свое мнение по интересующему его вопросу.

Положительное влияние на развитие самостоятельности оказывает наличие доступной предметно-развивающей среды – материалы и игры для самостоятельной деятельности должны быть в свободном доступе у ребенка. У него должен быть свой уголок, где в понятном для него порядке разложены материалы для разных видов деятельности – так, чтобы он сам

легко мог найти и взять то, чем хочет заниматься сейчас. Если ребенку для осуществления различных занятий нужен взрослый, это не приводит к развитию самостоятельности.

На развитие самостоятельности положительно влияет демократический стиль общения и воспитания в семье: родители дают возможность принимать решения, оказывают эмоциональную поддержку своему ребенку. Взрослому важно сохранять позицию сотрудничества, выражающуюся в совместной деятельности с ребенком и общением с ним как с равноправным партнером. Позиция сотрудничества помогает ребенку:

- осваивать окружающий мир,
- находить смысл в совместной деятельности,
- ставить цели, планировать и организовывать свои действия,
- чувствовать уверенность в себе и поддержку близких людей.

Чтобы ребенок рос самостоятельным:

- поощряйте его интерес к познанию окружающего мира,
- отнеситесь с пониманием к его желаниям, давайте возможность ему выражать свою точку зрения свободно,
- выделите свободное время в режиме дня ребенка, когда ребенок имеет возможность сам планировать свою деятельность, ориентируясь на свои интересы и возможности,
- поддерживайте сюжетно-ролевую игру ребенка,
- если ребенок занял себя сам, не спешите обрывать его занятие, позвольте завершить игру,
- поощряйте выполнение домашних обязанностей дома, пусть у ребенка будет дело, которое делает только он,
- отнеситесь с пониманием к негативным реакциям ребенка – все это часть его проявления, самоидентификации, а следовательно – самостоятельности,
- постарайтесь больше сотрудничать с ребенком на равных, если вы чем-то заняты вместе,
- доброжелательный климат и взаимное уважение в семье даст возможность ребенку легче проявлять себя.

## Как научить ребенка быть внимательным при выполнении задания?

Внимание не существует само по себе: оно неотделимо от текущей деятельности и от других психических процессов – восприятия, памяти, мышления. У внимания нет собственного результата (как, например, у памяти результат – то, что мы запомнили). Внимание обеспечивает протекание других психических процессов.

Внимание может быть *непроизвольным*, возникающим спонтанно, когда что-то нас сильно заинтересовало. И *произвольным* – когда мы прилагаем усилие, чтобы быть внимательными. Такой тип внимания появляется у ребёнка не сразу и не сам по себе: в дошкольном возрасте постепенно происходит его формирование и развитие под влиянием специфически детских видов деятельности – главным образом, свободной игры – и в общении со взрослым.

### Как развивать внимание?

В дошкольном детстве основной деятельностью является игра во всех её проявлениях, а также продуктивные виды деятельности – рисование, лепка, конструирование и др. Все они ненавязчиво помогают тренировать способность ребёнка концентрировать, переключать, распределять внимание наиболее эффективно.

С малышами до 3-4 лет стоит опираться на *непроизвольный* вид внимания, в котором важную роль играют *любопытство* ребёнка к предмету внимания и *новизна* этого предмета. Важную роль в поддержании интереса к занятию с маленькими детьми играет эмоциональная выразительность взрослого: дети склонны заражаться эмоциями окружающих, поэтому Ваш неподдельный интерес к игре способен привлечь и увлечь ребенка.

Чем старше ребенок, тем более устойчивыми становятся его интересы. Дошкольники способны довольно продолжительное время занимать себя самостоятельно, следуя своему замыслу. Для того, чтобы повысить мотивацию ребенка к заданию, следует опираться на этот интерес. Например, один и тот же тип задания можно предлагать на разном материале – в зависимости от предпочитаемых детьми тем. Активное участие в подготовке и реализации каких-либо событий, заданий, игр приводит к повышению мотивации и внимания к осуществлению деятельности.

Отличным способом формирования произвольного внимания является *планирование* деятельности: выделение цели, определение задач на пути её достижения, выявление наилучших способов решения этих задач. К планированию стоит добавить *контроль* и *оценку результатов*. Звучит сложно, но на деле это выглядит достаточно просто. Например, совсем маленькому ребёнку можно сказать: «Сначала мы прочитаем это стихотворение, а потом ты попробуешь его повторить». Или строим дом из кубиков вместе с ребенком: выбираем подходящие кубики, строим и оцениваем, получается ли так, как мы хотели, корректируем по ходу строительства. Можно использовать визуальное планирование с дошкольниками: располагаем картинки-события по порядку (или рисуем последовательность): сначала завтрак (тарелка с едой), затем игра (игрушки), затем одеваемся (одежда) и едем в гости к бабушке с дедушкой (машина) и т.д. Очень важно спрашивать ребенка, чем бы он хотел заняться, каким образом он собирается нечто сделать, удалось ли ему осуществить задуманное, доволен ли он результатом. Такое общение способствует развитию рефлексии, планирования и обеспечивает лучшее качество внимания при организации собственной деятельности.

Ваши систематические действия обязательно приведут к формированию волевых привычек у ребёнка, он станет более самостоятельным, ему всё легче будет даваться выполнение заданий.

Важно помнить, что общий тон общения с ребёнком напрямую влияет на всё, что с ним происходит: доброжелательная, не давящая, поддерживающая атмосфера является необходимым условием развития внимания у дошкольника.

## Чем стоит заниматься с ребенком, чтобы развивать его мышление?

Мышление – это психический процесс, который связан с выделением существенных связей и отношений между объектами. В процессе развития ребенка мышление проходит ряд этапов.

Первый этап – это развитие наглядно-действенного мышления (приблизительно до 3 лет). Из названия понятно, что ребенок мыслит в поле восприятия (т.е. только с теми объектами, которые он непосредственно воспринимает, например, видит) и исключительно действуя с ними, буквально, руками. Можно сказать, что это «ручное» мышление. Примером наглядно-действенного мышления может быть догадка ребенка, что достать мяч из-под дивана можно с помощью длинной швабры, достать игрушку с полки – с помощью табуретки, а варенье из банки – с помощью ложки. Вот в таких практических задачах и следует развивать наглядно-действенное мышление. Главный метод – это много физической активности и предметная игра ребенка: предоставьте ребенку возможность манипулировать разнообразным предметным материалом (кастрюлями, мячами, кубиками, колечками, лентами и т.д.) в разнообразном пространстве (различных природных и искусственных объектах – не только детской площадке) и его мышление будет развиваться.

Второй этап – развитие наглядно-образного мышления (приблизительно от 3 до 7 лет). На этом этапе сохраняется необходимость наглядной ситуации для решения задач, однако, ребенок теперь способен оперировать образами. В качестве примеров приведем такие задачи: пройти лабиринт, нарисовать любой объект, покормить понарошку куклу. Для развития наглядно-образного мышления необходимо развивать все дошкольные виды деятельности: в первую очередь, сюжетно-ролевую игру, экспериментирование, конструирование, рисование, лепку и др.



Третий этап – развитие словесно-логического мышления (приблизительно от 6-7 лет). На этом этапе мышление ребенка становится отвлеченным от наличной ситуации: ребенок начинает мыслить абстрактно и посредством различных знаков. Не случайно этот этап совпадает с началом школьного обучения: обучение – это главная деятельность, в которой формируется словесно-логическое мышление. Отличным подспорьем обучению будут игры с правилом, содержанием которых выступает дидактический материал, например игры, в которых надо считать на скорость.

Важно помнить про последовательность возникновения этих этапов развития мышления и не торопиться развивать одно за счет другого. Так, детям оказывается медвежья услуга, когда их обучают чтению раньше, чем дети освоили создание игровых сюжетов, или учат конструировать по схеме прежде, чем дети освоили основные признаки предметов.

Все свое время, поддерживайте интересы детей и не торопите их взросление!





## Что делать, если ребенок много времени проводит с гаджетом?

Сегодня, когда экраны встречаются повсюду (компьютеры, телевизоры, планшеты, телефоны и др.) однозначного мнения по поводу рекомендованного времени для использования гаджетов детьми нет. Но для детей дошкольного возраста оно не должно превышать полтора часа в день (включая и просмотр видео контента, и соцсети, и игры, и пр.)

Если время, затрачиваемое ребенком на гаджеты, превышает полтора часа в день, взрослым необходимо:

- 1) ввести ограничения на доступ к гаджетам;
- 2) предложить достойную альтернативу.

1. Вводимые Вами ограничения необходимо сначала объяснить ребенку. Начиная с четырех лет, уже можно говорить с ребенком о вреде здоровью, которое наносят гаджеты. Можно поговорить про зарядку для глаз – это важный навык для будущего, когда время использования цифровых устройств будет неуклонно увеличиваться.

В этом возрасте не стоит ожидать, что ребенок сам сможет отслеживать разрешенное время использования гаджета. Для это лучше воспользоваться программами родительского контроля, которые на сегодняшний день есть практически во всех гаджетах.



2. Если уже сейчас есть проблема с тем, что ребенок слишком много времени проводит за гаджетами – значит у него не достаточно других интересов. Для того, чтобы ребенок научился проводить свой досуг без гаджетов, важно, чтобы близкие взрослые проводили как можно больше времени вместе с ним, занимаясь чем-то интересным. Настольные игры, походы, спорт, конструкторы и другие занятия, которые будут интересны и Вам. Тогда Вы сможете «заразить» ребенка. Такие виды деятельности как рисование, конструирование, лепка из пластилина могут быть очень увлекательны для дошкольника, если Вы сами с интересом будете ими заниматься. Постарайтесь привлечь ребенка к совместному творчеству или игре. Найдите то, что особенно заинтересует Вашего ребенка, и поддерживайте эту деятельность.

Обращайте внимание ребенка на те вещи, которых нет в цифровой действительности – приятные вкусы, запахи, тактильные ощущения и др.

Важно помнить, что пример родителей в этом возрасте играет очень большую роль в воспитании. Не «зависайте» при детях в телефоне/планшете, а также постарайтесь не прерывать общение с ребенком\совместный ужин\игру ради гаджета.

## **С какого возраста и сколько времени можно ребенку играть в компьютерные игры?**

В старшем дошкольном возрасте время, проводимое за экраном, не должно превышать полтора часа в день, в младшем дошкольном возрасте – час (включая просмотр видео контента, соцсети, игры и пр.)

Сегодня на рынке существует огромный выбор компьютерных игр и приложений, которые по содержанию ориентированы на детей, начиная с года. Однако важно понимать, что, чем младше ребенок, тем в большей степени его развитие зависит от практического опыта. Дошкольный возраст — это период знакомства с окружающим миром, формирования умения налаживать контакты с людьми, время изучения возможностей собственного действия, формирования самосознания и самооценки.



Компьютерные игры оказывают очень сильное впечатление на детей и, чем раньше они получают к ним доступ, тем сложнее другим видам деятельности конкурировать с ними. Излишнее увлечение компьютерными играми в дошкольном возрасте лишает ребенка более значимых возможностей развития, которые он может получить только в реальной игре, конструировании, непосредственном общении с людьми, двигательной активности и др. Именно эти виды деятельности являются развивающими для дошкольника.

Если родителям удастся сохранить интерес детей-дошкольников к непосредственным видам деятельности, то, в конце дошкольного возраста, ребенок может тратить порядка 15 – 30 минут в день на компьютерные игры. Если, поиграв это время, ребенок спокойно откладывает планшет/компьютер и идет заниматься другими делами – беспокоиться не стоит.

## **Рекомендации по выбору цифрового контента (игр, мультфильмов, видео)**

В выборе цифрового контента (игр, мультфильмов, видео) для ребенка следует ориентироваться на следующие параметры:

- Соответствие возрасту. Как правило, производители контента указывают минимально допустимый возраст.
- Видеоряд. Посмотрите, чтобы он соответствовал содержанию. Если речь идет об объектах окружающего мира – животные, транспорт и др. – изображение должно быть реалистично.
- Общий эмоциональный фон контента. Желательно, чтобы он не был излишне экспрессивен и агрессивен. Если контент вызывает у ребенка бурные отрицательные эмоции – он не подходит Вашему ребенку.
- Логичность и последовательность изложения содержания.
- Интересы ребенка. Подбирая контент для ребенка, с одной стороны, важно поддерживать его интересы. Если ребенок увлекается животными, то познавательный контент, мультфильмы или аудиокниги про животных будут для него интересны. В то же время, если у ребенка есть явные устойчивые предпочтения, стоит периодически давать ему содержание, выходящее за рамки его интересов, чтобы расширять кругозор.
- Если Вы хотите подобрать для ребенка развивающий/обучающий контент, стоит поинтересоваться, что сейчас проходят в детском саду или на занятиях, которые он посещает. Желательно, чтобы содержание, которое Вы предлагаете ребенку, не противоречило информации, получаемой из других источников, а дополняло ее.



Информационная безопасность. Если контент находится в Интернете, обратите внимание, чтобы ребенку не попадалась реклама, не соответствующая его возрасту. Предпочтительным является полное отсутствие рекламы.

## Какие игрушки и пособия нужно подбирать для развития мелкой моторики?

Развитие мелкой моторики – важная составляющая психического развития ребенка.

С одной стороны, развитию кисти принадлежит важная роль в развитии головного мозга и речи, с другой – тонкие движения кисти позволяют ребенку быть самостоятельным (сложить мозаику, завязать шнурки, застегнуть пуговицы и др.). Поэтому нужно уделять внимание развитию мелкой моторики уже на самых ранних этапах развития.

Развитие мелкой моторики начинается с хватательных движений. Для этого подойдут любые предметы с возможностью захвата – погремушки, которые удобно брать ручкой, палочки, веревочки, тряпочки. Когда ребенок сможет уверенно держать простые предметы, начните предлагать ему более сложные (нетипичный/неудобный захват или габарит) – это потребует от него перестройки движения руки, что повлечет за собой большее разнообразие движений. Важно, чтобы в период с 1 года до 3-х лет ребенок получил большой опыт действия с разными предметами по форме, размеру, весу, поверхности (гладкие, шероховатые, колючие и др.). Это позволит ему разнообразить движения руки.

После трех лет пора переходить к развитию тонких движений кисти – движения, которые выполняются несколькими пальцами. Для этого подойдут мелкие предметы. Отличный материал для игр в этом возрасте – бусинки, пуговицы, фасоль, горох и т.д. Можно переключать, делать картины, сортировать и др.

Существует достаточно большой сегмент на рынке детских игрушек – бизиборды, развивающие коврики и др., которые как раз и предназначены для развития моторики в младшем дошкольном возрасте. Любые предметы, которые требуют застегивания, шнуровки, открывания/закрывания и др. позволят ребенку тренировать мелкие движения руки.



Очень полезными для развития мелкой моторики будут лепка из пластилина/глины/теста, аппликация или конструирование из мелких деталей, пальчиковые игры, сопровождающиеся стихотворным текстом.

В старшем дошкольном возрасте, когда уже встает вопрос подготовки руки к письму, важно не только развивать разнообразные движения, но и тренировать выносливость. Для этого хорошо использовать разные виды рукоделия и творчества, которые предполагают многократное повторение мелких движений – бисероплетение, поделки из фольги, пластилинография и др. Также перед школой важно научить ребенка и расслаблять руку. Для этого нужно выучить несколько вариантов пальчиковой гимнастики.