

Приветствуем Вас в онлайн-кабинете педагога-психолога!



В течение жизни, каждый человек может попасть в затруднительную или кризисную ситуацию. Временами накапливается усталость или разлаживаются отношения с близкими и друзьями. Перестаешь понимать окружающих людей, и бывает трудно разобраться в том, что происходит... Может даже казаться, что из сложившейся ситуации нет выхода...

Справиться с возникшими проблемами, ответить на Ваши вопросы, а также оказать содействие в налаживании отношений с окружающими Вам поможет педагог-психолог.

Вы можете обратиться к педагогу-психологу:

если Вы не знаете, как поступить;

если исчерпаны все возможности самостоятельно справиться с проблемой;

если находитесь в состоянии душевного дискомфорта;

если возникли межличностные проблемы с близкими людьми.



Жизнь в современном мире имеет очень быстрый ритм, и мы не всегда имеем возможность с вами встретиться. На это есть различные причины:

много важных дел;

вы устаете на работе;

или просто кто-то стесняется.

Специально для вас создан онлайн-кабинет педагога-психолога.

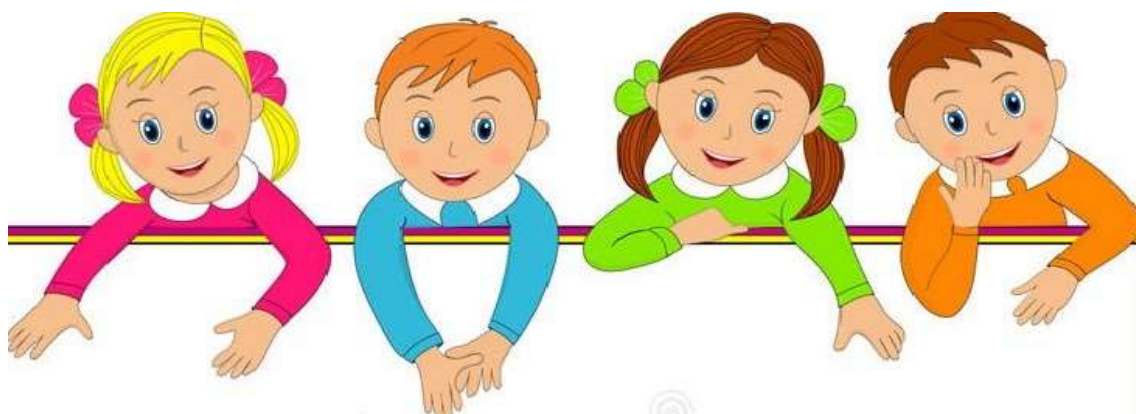
Здесь вы можете найти необходимую информацию, интересные ссылки, может даже и ответы на вопросы, так же у вас есть возможность оставлять свои пожелания в комментариях.



Онлайн- кабинет – это:

возможность организовать эффективное методическое пространство для родителей, педагогов с доступом к необходимой информации в любое время суток;

оперативная психологическая помощь участникам образовательного процесса.



Основные функции педагога-психолога в учреждении дошкольного образования связаны с сохранением психологического здоровья детей, с созданием условий, которые способствуют их эмоциональному благополучию и обеспечивают свободное и эффективное развитие способностей каждого ребенка.

Главная цель работы педагога-психолога - сохранение и укрепление психологического здоровья детей, оказание психологической помощи законным представителям в их воспитании.

Основные направления работы педагога-психолога:

психодиагностика (изучение индивидуальных особенностей личности воспитанников, педагогов, родителей);

коррекционно-развивающая деятельность (исправление особенностей психологического развития воспитанников, формирование психологических качеств ребенка для содействия его личностному развитию и т.д.);

здоровьесберегающая деятельность (содействие сохранению психологического здоровья детей дошкольного возраста);

психологическая профилактика и просвещение (развитие психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по вопросам развития и воспитания детей);

психолого-педагогическое консультирование (оказание помощи родителям и педагогам в решении актуальных задач развития, адаптации, социализации, проблем взаимоотношений).

Для оказания психолого-педагогической поддержки, мы используем консультирование через электронную почту. Задать вопрос и получить ответ Вы можете по адресу: nata.vilnevets@mail.ru



Вы всегда можете рассчитывать на эмоциональную поддержку и внимание к Вашим проблемам, на уважение Ваших интересов и полную конфиденциальность

Вопросы, более часто задаваемые родителями педагогу-психологу:

Как подготовить ребенка к детскому саду?

Как справиться с тревожностью у ребенка?

Как помочь ребенку регулировать свое поведение ?

Что делать, если ребенок агрессивен?

Детские страхи - как с ними справляться?

Ребенок робок, застенчив , как помочь ему раскрепоститься?

Ребенок не хочет идти в детсад. Что делать?

Плохое поведение в детском саду.

Ребенка обижают в детском саду.

Что делать если ребенок часто болеет?

Дома - капризы , в садике - успехи.

Как справиться с капризами ребенка при расставании с родителями?

Психологическая копилка онлайн-кабинета



Семейные конфликты и дети: негативные последствия конфликтов в семье для ребенка

К сожалению, в пылу семейных ссор родители не задумываются о том, что в данный момент чувствует их ребенок. В то же время, гнетущая эмоциональная атмосфера, когда ссорятся (а порой и дерутся!) два его самых близких и любимых человека, оказывает огромное давление на неокрепшую детскую психику, откладывая огромный отпечаток на всё, что ребенок делает сейчас, и каким он будет в дальнейшем.



Основные модели поведения детей в семейных конфликтах

Поведение ребенка при конфликтах, происходящих в семье, во многом зависит от его возраста, темперамента, самооценки, стрессоустойчивости, активности и общительности. Психологи выделили основные модели поведения детей в семейных конфликтах:

Ребенок-буфер

Этот ребенок неосознанно или сознательно пытается сгладить все острые углы или примирить родителей. Все переживания, которые он испытывает, рано или поздно выливаются в его болезни, являющиеся условно-желательными, потому что отвлекают всех от продолжения ссоры. Очень часто у такого ребенка развивается серьезное заболевание – бронхиальная астма, экзема, или целая череда простудных заболеваний. Часты также нарушения неврологического плана – беспокойный сон и трудности с засыпанием, ночные кошмары, энурез, заикание, нервные тики или синдром навязчивых движений. Если Ваш ребенок часто болеет или у него наблюдаются какие-либо нарушения здоровья – проанализируйте ситуацию в семье. Может быть, Вы найдете корень всех

его недомоганий в частых ссорах и, конечно, постараетесь его свести на нет, ради здоровья любимого малыша.

Ребенок встает на сторону более слабого родителя

Такой ребенок старается защитить более слабого родителя в семейных конфликтах, вставая на его сторону и полностью бойкотируя другого родителя. Если Ваша семья часто переживает ссоры и конфликты, а такое поведение типично для Вашего ребенка, в дальнейшем это послужит причиной стойких неудач в личной жизни и формированию неправильного образа своей взрослой роли.

Ребенок уходит в себя

Такой ребенок принимает нейтральную позицию в семейных конфликтах, стараясь не принимать в них участие. Он может внутренне очень переживать свою неспособность уладить данные конфликты, но внешне никак не проявлять эмоций, становясь отдаленным от близких людей, дистанцируясь всё больше и больше от семьи, уходя в свое одиночество и не пуская во внутренний мир никого. Такой малыш очень тяжело будет адаптироваться в любом детском коллективе, а потом – в социуме, частыми его спутниками будут депрессия, неуверенность в себе, страхи, пониженная самооценка. В подростковом возрасте такие дети становятся незэмоциональными и замкнутыми, и часто находят утешение в том, что запрещено – курении, выпивке, наркотиках, уходах из дома и т.д.

Бытует мнение, что на ребенка негативно влияют только те конфликты в семье, которые произошли при нем. Но психологи обращают внимание родителей на тот факт, что дети способны глубоко переживать даже скрытые конфликты между родителями, которые не выливаются во внешнюю ссору или обвинения друг друга, но надолго поселяют в семье отчужденность и холод в отношениях.

Такая «холодная война» способна исподволь разрушать психику ребенка, порождая те же самые проблемы, о которых мы говорили выше.

Последствия конфликтов в семье для будущей взрослой жизни ребенка

Дети, часто переживавшие конфликты в родительской семье, в своей взрослой жизни имеют внутриличностный конфликт и заниженную самооценку, при любых стрессовых ситуациях часто испытывают депрессию и неуверенность в себе, у них часто развиваются неврозы.

У ребенка из конфликтной семьи формируются специфические черты характера, мешающие его социализации во взрослой жизни:

замкнутость, агрессивность, безразличие, жестокость по отношению к окружающим, полное безразличие.

Во время переживания семейных конфликтов у ребенка формируется сценарий поведения в его собственной семье. То есть, такой ребенок зачастую берет родительскую семью за образец, который применит в своей собственной семье, и конфликты в ней будут также частым явлением.

У ребенка формируется негативная картина мира, и это значительно ухудшает качество его собственной взрослой жизни в будущем. Такой человек не будет верить никому, он будет очень тяжел в общении, полон пессимизма и цинизма.

Дети из семей, переживающих частые конфликты, могут стать очень озлобленными, агрессивными, жестокими во взрослой жизни. Такие дети не понимают чужой боли, и у многих из них есть тяга причинять боль другим. Ребенок может попросту тянуться к противозаконным сторонам жизни, преступать закон, совершать противоправные жестокие поступки, часто – немотивированные, в отношении других людей.

Как избежать негативного влияния семейных конфликтов и ссор на ребенка?

Постараться не ссориться вообще. Этот совет предполагает пересмотр родителями своего поведения, выяснения наиболее частой причины ссор и избавления от неё. Совет больше используется теми родителями, которые желают работать над собой и своими отношениями, а также не хотят, чтобы их ребенок получал негатив в семье. Задавшись такой целью, родители могут избавить ребенка от всех вышеописанных проблем и переживаний, а заодно – укрепить семью и свои отношения друг с другом.

Если ссора неизбежна, то родители должны постараться выяснять отношения без присутствия ребенка. Конечно же, при этом необходимо пользоваться правилами ведения конфликта, чтобы не усугубить его, а, наоборот, исчерпать вовсе.

Ни в коем случае не нападайте друг на друга с критикой и обвинениями. В таком случае, конфликт будет только расти, как снежный ком.

Угрозы друг другу – это табу для конфликтов вообще. Помните, что дети – максималисты, и все ваши слова они принимают на веру, за чистую правду, и их воображение способно разрисовать ваши угрозы до чудовищных размеров, что вызовет стресс у маленького человека.

Угрожать друг другу при ребенке или угрожать ребенку – значит, сломать его неокрепшую психику.

Если в семье конфликт пока имеет форму спора, то постарайтесь не развивать его. В споре полагается четко приводить аргументы, называть проблему, говорить откровенно и обязательно – выслушивать другую сторону. Если родители будут владеть искусством ведения споров, то конфликтов в семье не будет, и, естественно, их последствий для ребенка – тоже.

Если ребенок вдруг оказался свидетелем конфликта между родителями, то очень важно — поговорить с ним, спросить, что он ощущает и чувствует.

Ребенку необходимо сказать, что его любят мама и папа, и произошедшая ссора ни в коем случае не разрушит семью, и не изменит родительскую любовь к ребенку.

Запрещенный прием – критиковать перед ребенком другого родителя, негативно о нем говорить, настраивать ребенка против него. Такое родительское поведение, когда ребенок является орудием и участником ссоры, жестко ломает детскую психику и наделяет маленького человека массой комплексов и переживаний, которые просто непосильны для детской души.

Быть родителем – это великое искусство, которому учатся на протяжении всей жизни. Родители должны найти возможность конструктивного решения всех возникающих споров между ними, и ни в коем случае не привлекать к ним ребенка.

Если Вы любите своего ребенка, то, в первую очередь, будете заботиться о его душевном комфорте и благополучии, а свои амбиции усмирите, не позволяя им перерасти в противостояние.



12 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ БЕЗ НАКАЗАНИЙ – КАК ВОСПИТЫВАТЬ, НЕ НАКАЗЫВАЯ РЕБЕНКА?



Многие родители сомневаются в правильности воспитания своего чада. Главное сомнение, конечно, всегда касается использования наказаний. Разговор идет вовсе не о ремне и порке, а о наказаниях вообще – таких, как угол, лишение компьютера или личных денег.

Как работает наказание?

Мы уверены, что знаем, что лучше для нашего ребенка. Эта точка зрения сохраняется всю жизнь. Но, решая за малыша, мы давим его самостоятельность.

Нужно же **обязательно прислушиваться к пожеланиям ребенка!**

Пример. Мама одела на прогулку дочку в яркое, красивое платье, а ей захотелось поиграть в песочнице. Мама запрещает – ведь платье испачкается. Но одежда для дочки не важна, ей важен песок. Девочке все равно в чем гулять, главное — веселиться. Вывод: мама превратила прогулку в пытку для обеих. А в итоге дочка будет наказана за то, что ей скучно и хочется играть.

Что же такое наказание?

Это - **дополнительный мотиватор**, который ограничивает ребенка в каком-то действии. Но ребенок должен бояться не наказания, а закономерных последствий своих действий. Наказывая, мы учим его избегать расправы, врать, изворачиваться. Естественные же последствия неотвратимы. Лучше сконцентрировать внимание на них. Не убрал игрушки — не нашел любимого солдатика. **Вот оно, наказание!**

Наказывать ли ребенка за непослушание? Возможно, ли обойтись без наказаний?

Родитель, добровольно выбравший этот путь, **сталкивается с множеством сложностей**. Но стоит понимать, что отсутствие наказаний —

это вовсе не вседозволенность. Этот метод воспитания не лишает человека правил и норм поведения, и совсем не означает, что, если карапуз ударит соседа по песочнице, то его за это погладят по головке.

Основные принципы воспитания детей без наказаний

Терпение. Родители, отважившиеся на воспитание без наказаний, выбирают сложный и тенистый путь. На нем будет немало проблем, но при соблюдении всех условий они вырастят счастливого и самодостаточного человека.

Детей надо любить не за то, что они нам дают (чувство уверенности, полноценности и гордости), а любить просто так. Конечно, проще наказать, чем разбираться в причинах плохого поведения. Но в этом проявляется эгоизм родителей. Они делают легче для себя, ущемляя своего ребенка – маленькую личность.

Принимать своего ребенка таким, какой он есть, со всеми проблемами, неприятностями и капризами. Он должен чувствовать, что его любят и ценят.

Нужно уделять своему чаду достаточное количество внимания. Ведь именно его дефицит вызывает непослушание.

Признавать личность ребенка. С самых малых лет, когда карапуз еще не умеет говорить, он уже выбирает себе одежду, игрушку. У него есть свои чувства и страдания. Нельзя ими пренебрегать. Ведь это губит индивидуальность.

Воспитание личным примером. Если запрещаете ребенку врать — не врите и не приукрашивайте сами. Соблюдайте правила всей семьей. Врожденный инстинкт ребенка подражать взрослым действует на подсознательном уровне. Попробуйте, и вы поймете, что это так.

Чем больше давления, тем больше сопротивление. Если постоянно пилить — уберите игрушки, сделайте то, сделайте это, не берите, не ломайте, не трогайте, то можно создать такую напряженную атмосферу, что ребенку захочется из нее сбежать. Что он и будет пытаться делать в капризах, протестах и истериках.

Наказания подтверждают, что на каждую силу найдется еще большая сила. Малыш вырастет и ваш силовой и финансовый авторитет пропадет. Тогда придет понимание, что наказание – это ошибка воспитания, но будет уже поздно.

Последовательность — помощник в соблюдении правил. Сказали, что не дадите конфету до ужина — не давайте. Если сегодня нельзя, а завтра можно, то можно всегда.

Поддерживать нужное поведение поощрением. Дети быстрее забывают о наказании, которое грозит в случае шалости, но помнят о презенте за прилежное поведение.

Родитель должен постоянно развиваться, учиться, чтобы взрослеющий малыш не поставил его в тупик сложными вопросами.

Не вестись на провокацию — истерики, упреки, грубость. Будьте равнодушны к таким эмоциональным взрывам.

Известно, что дети, которые растут без наказаний, менее агрессивны. Ведь грубость — это месть за боль. **Наказания порождают горькую обиду, которая глушит все, включая здравый смысл.**

То есть, этот негатив ребенку некуда деть, а он жжет изнутри. Поэтому дети часто срываются на младших братьях, сестрах и домашних животных.

Что необходимо знать родителям о воспитании детей без наказания — как научиться этому искусству?



Упрямство и капризы – способ самовыражения ребенка, когда ему не хватает свободы. Часто они возникают в кризисные периоды жизни — кризис 3 лет, переходный период. С каждым годом добавляйте ребенку свободы и личного пространства, а не обязанностей. Ведь свобода — это принятие решений.

Прочувствовать вместе выход из проблемы. Например, ребенок взял без спроса чужую вещь. Нужно пояснить, что хозяин вещи расстроится, если не найдет ее на месте. Ведь она ему так дорога. Надо вернуть ее хозяину!

Взрослый должен задавать интерес у ребенка к нужному поведению, а не заикливаться на нежелательных действиях. Т.е. родитель не предупреждает, если тронешь цветок, выпорю. А говорит, седи, играй с куклой, пока я не приду.

А как же быть с маленькими детьми? Они не понимают неправильности своих действий, и объяснить им это практически невозможно. Тогда нужно просто физически **удалить малыша из опасной обстановки и создать для него безопасную среду.** Если лезет к дворовой собаке, то надо унести кроху в другой двор и отвлечь игрушкой.

Много разговаривать с ребенком. Объяснять, что такое хорошо и что такое плохо. Моделировать ситуации на куклах и решать проблемы в игре.

Не накладывать запреты на необходимые действия. Ребенок не может сидеть тихо на стуле около 40 минут в очереди. Детям полезно бегать, играть, прыгать и резвиться. На то они и дети, а желание иметь удобного ребенка – это требование родительского эгоизма.

Воспитание без наказаний — большая и тяжелая работа.

Главным образом, это работа над собой –
ведь, что бы мы ни делали,
дети все равно будут похожими на нас.



ПИРАМИДА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ!

Что лежит в основе семейного счастья?

Как сохранить семью дружной и крепкой?

Как поддержать в домашнем очаге огонь любви и участия?

Начните с внимательного отношения к детям, с новых приятных обязанностей родителей!

ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ!

Давайте ребёнку задания, выполнив которые он имеет право на вознаграждение (мороженое, игрушка или что – то другое).

Планируйте совместные походы в цирк, зоопарк, парк и т.д.

Положите начало семейным традициям: воскресным визитам к бабушкам и дедушкам, «вкусным субботам» с приготовлением фирменного пирога по новому рецепту или другого блюда.

Фотографируйтесь всей семьёй и оформляйте семейный альбом, вписывая свои комментарии к каждой фотографии.

ДВА - ТРИ РАЗА В МЕСЯЦ

Учите ребёнка домоводству.

Находите время для задушевных бесед со своим чадом.

Поддерживайте ребёнка в его хобби.

ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ

У ребёнка должны быть свои обязанности по дому.

Вместе читайте и обсуждайте прочитанное.

Устраивайте вечера с совместными играми (например, лото, домино, пазлы и т.д.)

КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Не забывайте говорить ребёнку: «Я тебя люблю».

Учите ребёнка доброте и щедрости.

Воспитывайте в нём вежливости, и сами не забывайте вовремя сказать: «Спасибо», или «Извини, я была не права».

Меньше смотрите телевизор, больше общайтесь.

УСПЕХОВ ВАМ!

Игры и упражнения для детей с затруднениями в общении

Как больно родителям, наблюдая за играми детей, видеть, что их ребенок часто стоит в стороне, робеет, не решается подойти к детям, пугается взрослых, недоверчив и застенчив. Ничуть не легче выслушивать жалобы детей и взрослых, что ваш ребёнок все время дерется, обижает, спорит, мешает играть.

Нарушения в общении, конфликтность и обособленность признаки слабой адаптации ребенка к окружающему миру, причины серьезных эмоционально-личностных проблем в будущем.

Общение требует и широкого круга участников. Некоторые упражнения родители могут выполнять сами со своим ребенком, но большая их часть требует приглашения в дом сверстников и друзей. Устраивайте почаще детские праздники и развлечения и больше общайтесь!

«Клубочек» (для детей с 4 лет)

Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой, интересующий его вопрос участнику игры (Например: «Как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь, чего ты боишься» и т.д.), тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге, сплачиваются.

Замечание: Если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.

«Ветер дует на...» (для детей 5—10 лет)

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

«Найди друга» (для детей с 5 лет)

Упражнение выполняется среди детей или же между родителями и детьми. Одной половине завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга (или своего родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

«Секрет» (для детей с 6 лет)

Всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т. д.), кладет в ладошку и зажимает кулачок. Участники ходят по помещению и, разъедаемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать ему свой секрет.

Замечание: Ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником.

«Рукавички» (для детей с 5 лет)

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, помещению. Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трех карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички.

Замечание: Ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши как при этом договариваются. Победителей поздравляют.

«Сочиним историю» (для детей с 5 лет)

Ведущий начинает историю: «Жили-были...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и упражнение продолжается.

«Дракон» (для детей с 5 лет)

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник – «голова», последний – «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

«Поварята» (для детей с 4 лет)

Все встают в круг – это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковь, лук, капуста, петрушка, соль и т.д.). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо – просто объедение.

«Дотронься до...» (для детей с 5 лет)

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел – ведущий.

Замечание: Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

«Дружба начинаешь с улыбки...» (для детей с 4 лет)

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

«Комплименты» (для детей с 4 лет)

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

Предупреждение:

1. Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.
2. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

«На что похоже настроение?» (для детей с 5 лет)

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

«Строим цифры» (для детей с 6 лет)

Играющие свободно двигаются по помещению. По команде ведущего: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроить все вместе из себя цифру 1 (2, 3, 5 и т. д.)», дети выполняют задание.

Замечание: Если дети справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее, то есть сократить время построения.

«Строим ответ» (для детей с 7 лет)

Вариант предыдущей игры. Ведущий усложняет задание: «Пока я буду считать до 10, вы сделаете в уме сложение или вычитание и построите из себя все вместе цифру-ответ. Например: $5 + 2$, вы построите 7; $8 - 3$, вы построите цифру 5».

«Есть или нет?» (для детей с 5 лет)

Играющие встают в круг и берутся за руки ведущий в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «Да», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет!»

- Есть ли в поле светлячки?
- Есть ли в море рыбки?
- Есть ли крылья у теленка?
- Есть ли клюв у поросенка?
- Есть ли гребень у горы?
- Есть ли двери у норы?
- Есть ли хвост у петуха?

- Есть ли ключ у скрипки?
- Есть ли рифма у стиха?

«Тень» (для детей с 5 лет)

Один играющий ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т. д. Все остальные встают в линию за ним на небольшом расстоянии. Они его тень и должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.

«Живая скульптура» (для детей с 6 лет)

Участники свободно стоят вместе. Ведущий предлагает одному ребенку выйти и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять. Следующего участника просят присоединиться к нему какой-нибудь позой в том месте, где много свободного пространства, затем к ним в своей позе присоединяется третий, затем выходит осторожно из скульптуры первый и смотрит на общую композицию, а четвертый занимает любое пустое место в общей скульптуре и так далее. Тот, кто давно стоит, отходит, его место занимает следующий.

Замечание:

1. Взрослый выполняет роль скульптора в течение всего упражнения.
2. Следит, чтобы участники не застаивались в общей скульптуре и, выходя, обязательно смотрели на общую композицию, отслеживая, на что она похожа.

«Запрещенное движение»

Ведущий показывает, какое движение делать нельзя. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая запрещенное. Кто повторил, становится ведущим» прибавляя еще одно, свое запрещенное движение. Игра продолжается дальше.

Замечание: Запрещенных движений может быть около 7.

«Прогулка по ручью» (авторская, для детей с 5 лет)

На полу мелом рисуется ручеек, извилистый, то широкий, то узкий, то мелкий, то глубокий. Туристы выстраиваются друг за другом в одну «цепь», кладут руки на плечи впереди стоящему, расставляют ноги на ширину ручья в том месте, где их путь начинается, и медленно передвигаются все вместе, меняя ширину расставленных ног, ступая по берегам ручья. Оступившийся попадает ногой в ручей и встает в конец цепи.

«Гнездышко» (для детей с 4 лет)

Дети присели в кругу, взявшись за руки – это гнездышко. Внутри сидит птичка. Снаружи летает еще одна птичка и дает команду: «Птичка вылетает!» Гнездо рассыпается и все летают, как птицы. Ведущий командует: «В гнездо!» Опять приседают. Кто не успел ведущий.

«Передай мячик» (для детей с 4 лет)

Сидя или стоя, играющие стараются, как можно быстрее, передать мячик, не уронив. Можно в максимально быстром темпе бросать мячик

соседям. Можно, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину, передавать мяч. Кто уронил – выбывает.

Замечание: Усложнить упражнение можно, попросив детей закрыть глаза.

«Зеркало» (для детей с 5 лет)

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы – зеркала, другая разные зверушки.

Зверушки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы – зеркала должны точно отражать движения и выражение лиц зверушек.

«Поводыри» (для детей с 6 лет)

Играющие разбиваются на пары. Один с закрытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. Поводырь сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться, затем траектория и скорость движения увеличивайся. Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.



Как у ребенка воспитывать самоуважение?

- ✚ Самоуважение – это уважение к самому себе. Это признание рождается от собственных достоинств. Ребенок чувствует удовлетворение, если он делает что-то хорошо. Добиваясь успеха, появляется вера в свои силы. Он стремится научиться всему тому, что умеют другие дети, взрослые.
- ✚ Взрослые должны так организовать жизнь ребенка, чтобы он мог подтверждать, развивать свой успех. Очень важно поддержать ребенка, проявить понимание.
- ✚ Присмотритесь к ребенку: «Что у него лучше всего получается? Какими видами деятельности он увлекается?» Создайте соответствующие условия для достижения наилучших результатов в этой области. Интересы меняются, а чувство, что тебя понимают близкие люди, остается на всю жизнь.
- ✚ Ребенок нуждается в похвале, это основа развития самоуважения.
- ✚ Чаще хвалите ребенка за конкретные дела, этим вы подчеркнете его правильное поведение. Хвалите его по ходу дела.
- ✚ Пересмотрите свои взгляды на выбор детских увлечений. Проводите как можно больше времени со своим ребенком. Он поймет, что его любят и ценят. Самое главное, не делайте сами за него. Он должен научиться уважать себя.
- ✚ Прислушивайтесь к мнению своего ребенка. Ему важно, чтобы вы воспринимали его серьезно. Не отдавайте приказов, а предоставьте ребенку два приемлемых варианта выбора. Это позволит ребенку, и согласиться с вами, и оставить последнее слово за собой.
- ✚ Искренне интересуйтесь жизнью своего ребенка, обсуждайте его успехи. Почему ему нравится это занятие? Как он это сделал? Таким образом, ребенок учится оценивать свои умения. Важно, чтобы ребенок научился признавать собственные достижения, иначе он останется зависимым от мнения других.
- ✚ Очень многие дети любят «просвещать» сверстников – этим они утверждают свой авторитет. Не запрещайте им делать это.
- ✚ Как сформируется у ребенка чувство самоуважения и самооценки зависит только от нас взрослых.



“Почему малыш начинает плохо себя вести?”

Утомление - одна из причин плохого поведения маленького ребенка

Если маленький ребенок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, изменяются психические реакции и, как следствие, малыш часто болеет. Для избегания переутомления необходимо соблюдать режим, но не тот, который описан в книгах, а режим, подходящий именно для Вашего ребенка. Чтобы выработать такой "лично-ориентированный" режим, нужно уметь прислушиваться к своему малышу, вовремя замечать признаки усталости, голода, грусти и т.д. Внимательной маме сделать это несложно.

Признаки утомления, усталости:

беспричинный плач, капризы;

малыш начинает тереть глаза, зевать;

нарушается координация движений, особенно рук, ребенок роняет игрушки, допускает ошибки в игре, например, при складывании пирамидки, при построении домика из кубиков;

замедляются движения, появляется вялость;

возникают несвойственные ребенку агрессивные действия: разбрасывает или отбирает игрушки, кричит, падает на пол и т.д.;

может возникнуть чрезмерная активность, несвойственная малышу: бесцельно бегают, прыгает, толкается.

У каждого ребенка есть и свои, индивидуальные признаки усталости. Ребенок может сесть в уголок, смотреть "в себя"; появляются круги под глазами; некоторые маленькие дети начинают слишком эмоционально целоваться и обниматься с близкими людьми.

Среди причин утомления наиболее частые: чрезмерная нагрузка на нервную систему (посещение цирка, множество гостей в доме), нарушение суточного режима (пропущенный дневной сон, кормление, например), недостаточное пребывание на свежем воздухе, слишком жарко и душно в помещении, шум, необходимость долго ждать (очередь в поликлинике), плохое освещение.

Сначала ребенок устает, потом утомляется (проявляются вышеописанные признаки), а затем следует переутомление - болезненное состояние, требующее медицинской помощи, могущее привести к проблемам развития (страхи, нервность, болезненность, тревожность, стойкое нарушение аппетита и т.д.).

Особое внимание нужно уделять детям, которые начали посещать детский сад, у которых резко изменилась жизнь (переезд на новое место, появление нового члена семьи и т.д.). Длительность привыкания (адаптации) к новым условиям и появление утомления зависит от многих причин:

От возраста. Чем младше ребенок, тем сложнее ему привыкнуть к изменившейся ситуации, тем быстрее он устает.

От состояния здоровья. Физически слабый, легко возбудимый ребенок утомляется быстрее; это же относится и к детям, недавно переболевшим или начинающим заболеть.

От наличия или отсутствия опыта пребывания в различных условиях (как часто общается со сверстниками, ездит в гости к бабушке, к знакомым, находится в общественных местах: цирк, театр, магазин и т.д.).

От контраста между обстановкой дома и в детском саду (другой режим, требования, питание). Чем больше отличий, тем труднее привыкать ребенку.

От разницы отношений взрослых дома и в детском саду. Если дома ребенку все разрешается, его всегда выслушивают, уговаривают, а в детском саду воспитатель строгий, требовательный, может и прикрикнуть, и наказать, то проблемы с адаптацией неизбежны.

От умения окружающих (родителей, педагогов) вовремя объяснить, подбодрить, похвалить, успокоить.

Об отсутствии утомления и переутомления у ребенка говорит глубокий сон, хороший аппетит, бодрое, жизнерадостное настроение, активное поведение. Либо сохранение черт, присущих ребенку в спокойном, бодром состоянии (особенности засыпания, аппетита, поведения, присущие именно данному малышу).

Чтобы избежать утомления, придерживайтесь следующих правил:

1. Соблюдайте режим.
2. Чаще гуляйте. Хорошо, если прогулка будет длительной (от двух часов и более, в зависимости от погоды), ежедневной.
3. Чаще проветривайте комнаты, где ребенок спит, играет.
4. Если ребенок еще совсем маленький, младенец, чаще переворачивайте его (на спинку, на бочок, на животик).
5. Предлагайте новые игрушки, игры.
6. Сон помогает восстановить силы, поэтому желательно сохранять дневной сон как можно дольше, но не заставляйте спать, если ребенок не хочет. Он может просто полежать в кровати.
7. Чередуйте спокойные и активные занятия.

8. Не обрывайте резко занятие, интересное для ребенка. Плавно готовьте его ко сну, прогулке, кормлению. Нужно заранее предупредить, что скоро малыш будет кушать, пора заканчивать игру, затем дать время закончить, а потом вести мыть руки, накрывать на стол и т.д.

9. Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры. От этих занятий будет польза, если ребенок не занят ими постоянно, а перемежает их с подвижными играми.

10. Не заставляйте маленького ребенка долго ждать.

11. Разговаривайте и играйте с малышом.

“Как избежать необходимости наказания”

1. Ищите скрытые потребности. Не каждый ребенок может, как взрослый, простоять в очереди к врачу целый час. У малышей совсем другой двигательный режим, да и энергии у них хоть отбавляй. Поэтому не стоит заставлять ребенка просто ждать, а потом журить за то, что он не может спокойно сидеть длительное время. Лучше заблаговременно подготовьте игры и журналы, чтобы занять ребенка во время ожидания.

2. Объясняйте информацию. Ребенок показал язык кому-либо. Не принимайтесь сразу ругать его. Если ребенок так поступил впервые, то, вероятнее всего, не знает, что так делать нельзя. Поэтому будет достаточно спокойного объяснения.

3. Ищите скрытые чувства. Ребенок никогда не будет делать что-либо просто так. Если он, допустим, бьет братика, значит – ревнует или сердится из-за чего-то. Попробуйте увидеть эти скрытые чувства и научить ребенка высказывать их иначе. Попробуйте разговаривать об этом.

4. Измените окружение. Иногда это легче, чем пытаться изменить некоторые детские привычки. Ваш ребенок любит дергать провода и лезть к розеткам? Уберите провода как можно дальше от поля зрения ребенка. А в розетки вставьте специальные заглушки.

5. Ищите альтернативу. Направляйте деятельность ребенка в другое русло. Вы готовите обед, а он строит замок и мешает вам? Не ругайте его и не запрещайте играть. Просто предложите построить замок в комнате, а не на кухне.

6. Покажите ребенку, как бы вы хотели, чтобы он себя вёл. Показывайте ему пример – не полагайтесь только на слова.

7. Предоставьте ребенку право выбора. Когда он принимает решение, это придаёт ему уверенности, а вот указания с вашей стороны часто могут вызвать желание делать всё наоборот. Спросите ребенка: хочет ли он гулять в парке, сложить игрушки и т.д.

8. Идите на маленькие уступки. Например, если ребенок сильно устал, позвольте ему не убирать игрушки.

9. Давайте время на подготовку. Например, заблаговременно предупреждайте детей о приходе гостей, о визите к врачу. Вовлекайте ребенка в ролевую игру, объяснив, как нужно себя вести в тех или иных местах.

10. Иногда позволяйте случиться тому, что должно было случиться. Не стоит уж слишком оберегать ребенка от ошибок. Так он никогда не научится их осознавать и исправлять. Например, вы опаздываете в детский сад и начинаете все судорожно делать вместо малыша – одевать его, собирать вещи. А может, пусть он хоть раз опоздает в садик, собираясь самостоятельно. Так малыш сможет сделать определенные выводы.

11. Говорите ребенку о своих чувствах. Рассказывайте детям, как их поступки и поведение влияют на вас. Говорите, что вы устали или огорчены и т.п.

12. При необходимости действуйте. Например, переходя дорогу, возьмите ребенка за руку, объяснив, что это нужно для того, чтобы избежать опасности попасть под машину.

13. Заберите ребенка из конфликтной ситуации и будьте рядом. Выслушайте малыша, попробуйте понять, объяснить и разрешить конфликт. Не ругайте ребенка при посторонних!

14. Превращайте работу малыша в игру, так можно избежать многих конфликтов. Ребенку будет интересно не просто убирать игрушки, а уложить их спать или спасти от сильного ветра.

15. Разряжайте конфликт смехом. Когда не получается разрешить его иначе, например, устройте «войну» подушками. Смех помогает освободить гнев и убрать чувство беспомощности.

16. Заключайте сделки. Ребенок не хочет укладываться спать? Договоритесь, что вы раскрасите страничку его раскраски, и после этого он пойдет в постель.

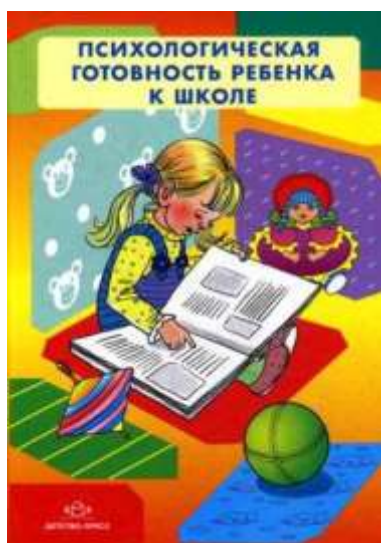
17. Обсуждайте конфликт вместе. Спросите мнение ребенка, как решить возникшую проблему. Вместе установите правила.

18. Пересмотрите ваши ожидания. Помните, дети - не взрослые. У них совсем другие потребности.

Воспринимайте детей такими, какие они есть!



Психологическая готовность ребенка к обучению в школе



Готовность ребенка к современному школьному образованию выступает как совокупный результат системы воспитания, направленной на полноценное личностное развитие каждого дошкольника. Выражением готовности к школе является ряд новообразований развития, которые начинают «заявлять» о себе в конце дошкольного детства и проявляются в качественно новых чертах и возможностях деятельности, поведения, отношения ребенка к социальному и предметному миру. Именно в готовности к школе получают свое воплощение важные новообразования и достижения развития, создающие ребенку благоприятный старт для начала

учебной деятельности и вхождения в ситуацию школьного образа жизни.

Мотивационная и социальная готовность к школе:

ребенок хочет идти в школу;

осознает важность и необходимость учения, цели учения стали для него привлекательными;

ребенок адекватно общается со сверстниками и со взрослыми, легко вступает в контакт, правильно воспринимает окружающую его ситуацию, понимает ее смысл и ведет себя в соответствии с ней;

поведение организованное;

умеет просить о помощи взрослого и ребенка;

сдерживает агрессивные реакции;

чувствует настроение другого, может оказать поддержку, умеет сочувствовать;

имеет представление о себе и своих возможностях (адекватная самооценка).

Развитие значимых для школьного обучения психофизиологических функций:

речь правильна, отчетлива, нет нарушений в фонематическом строе речи, в звукопроизношении;

строит связный рассказ по сюжетной картинке;

может пересказать короткий рассказ;
грамматически правильно строит предложения;
мелкая моторика рук развита: ребенок владеет карандашом,
ножницами;
достаточно хорошо ориентируется в пространстве, координирует
движения, ловок, подвижен;
может правильно перенести в тетрадь простейший графический образ
(узор, фигуру), зрительно воспринимает на расстоянии (со школьной доски).

Интеллектуальная и волевая готовность:

представления о мире достаточно развернуты и конкретны, может
рассказать о стране, о городе, в котором живет, о животных, растениях,
временах года;

имеет представления о живой и неживой природе, имеет основы
культурных и эстетических знаний);

умеет анализировать, сравнивать, обобщать (несколько предметов
может назвать одним общим словом), классифицировать (из 4 изображений,
например, 3 предметов мебели и 1 фрукта находить лишний рисунок);

развита произвольность: удерживает цель деятельности, намечает ее
план, выбирает для нее средства, проверяет результат, доводит дело до
конца и сам преодолевает трудности в работе;

знание букв, умение читать, знание состава числа желательно, но не
обязательно – это не является показателем сформированности предпосылок
учебной деятельности;

задает вопросы, устанавливает причинно-следственные связи;

умеет подчиняться правилам и нормам;

сохранение работоспособности в течение 35-40 минут;

умение ограничивать эмоциональные порывы (не перебивать
взрослого, дожидаться своей очереди в чем либо и др.)



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ В ОТНОШЕНИИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Сексуальное насилие – это вовлечение ребенка с его согласия или без такового в сексуальные действия с взрослыми с целью получения последними удовольствия или выгоды.

Согласие ребенка на сексуальный контакт не дает оснований считать его ненасильственным, поскольку ребенок не обладает свободой воли и не может предвидеть все негативные для себя последствия.

Родители должны обращать внимание на следующие особенности в поведении ребенка, которые могут свидетельствовать о сексуальном насилии по отношению к нему:

внезапная замкнутость, подавленность, изоляция, уход в себя;

сильная реакция испуга или отвращения в связи с физической близостью определенного взрослого;

отказ ребенка раздеться, чтобы скрыть синяки и раны на теле;

демонстрация «взрослого» поведения, интерес к вопросам секса.

Избежать насилия можно, но для этого необходимо помочь ребенку усвоить **«Правило пяти «нельзя»**:

Нельзя разговаривать с незнакомцами на улице и впускать их в дом.

Нельзя заходить с незнакомыми людьми в подъезд, лифт, лес и другие нелюдные места.

Нельзя садиться в чужую машину.

Нельзя принимать от незнакомых людей подарки (конфеты, мороженое, игрушки и др.) и соглашаться на их предложение пойти к ним домой или еще куда-либо.

Нельзя задерживать на улице одному, особенно с наступлением темноты.

Постройте с ребенком теплые, доверительные отношения! Часто в беду попадают именно те дети, которым дома не хватает любви, ласки и понимания.

Если случилась беда, обратитесь за профессиональной консультацией специалиста (психологической, правовой, медицинской).

Во всех областях республики и в г. Минске создана и функционирует служба «Экстренной психологической помощи» по «Телефонам доверия».

Помощь оказывается высококвалифицированными специалистами в области психологии и психотерапии бесплатно и анонимно.