

РОДИТЕЛЬСКИЙ ДНЕВНИЧОК



В ДЕТСКИЙ САД - С РАДОСТЬЮ!

Хочется видеть каждого ребенка, идущего в наш детский сад, счастливым, а не обремененным непосильными для его возраста заботами. Каждый взрослый, если он любит, понимает и не разучился играть, может помочь ребенку вырасти счастливым и довольным окружающим как в семье, так и в детском саду.

Место родителей и педагогов рядом с ребенком, может быть, чуть впереди. Не подавляйте, не подминайте, не наказывайте, а предостерегайте, предоставляйте право решать самому ребенку.

Воодушевляйте и возвышайте. Пробуждайте и поддерживайте естественное стремление ребенка быть хорошим. Главный признак позитивного общения – безусловно принимать ребенка. Любить его не за то, что он красивый, умный, способный, помощник, а просто так, просто за то, что он есть.

ПРАВИЛА ПОЗИТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

Безусловно принимайте и уважайте ребенка.

Если вы рассержены на ребенка, нужно выражать свое недовольство. Но не ребенком в целом, а его отдельными действиями. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства. Раз чувства у него возникли, значит, для этого есть основания.

Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие ребенка.

Активно выслушивайте его переживания и потребности.

Будьте (читайте, играйте, занимайтесь) вместе.

Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется.

Помогайте, когда он просит. Поддерживайте успехи.

Делитесь своими чувствами. Конструктивно разрешайте конфликты. Используйте в повседневном общении приветливые фразы. Обнимайте не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.



Медико-психологическая служба в ДОУ:
Организация работы / Под ред. Е.А.Каралашвили.
М., 2006.

ОПТИМИЗМ И ЗДОРОВЬЕ

КАК МЫ ДУМАЕМ, ТАК МЫ И ЧУВСТВУЕМ

Мы все моментально становимся беспомощными при неудачах: нам грустно, будущее выглядит мрачным, руки опускаются, невозможно заставить себя делать что-либо. Некоторые люди оправляются от этого состояния почти сразу, другие остаются в подавленном состоянии в течение нескольких недель или месяцев, если неудача серьезна.

МИНИ-ТЕСТ. Давайте представим себе такую картинку: вы очень опоздали, опаздываете на важную встречу и бежите к автобусу. Буквально «перед носом» двери закрываются, и автобус уходит. Что вы подумаете в этой ситуации? Выберите по одному из каждого приведенного ниже варианта:

1. «Что же я так долго копался...» «Вот негодяй, не подождал...»
2. «Вечно так...» «Какой день неудачный...»
3. «Не повезло...» «Не умею я бегать...»

Если вы выбрали первые варианты ответов – вы склонны к пессимизму, т.е. готовы винить в неудачах себя и распространять конкретную неприятность на собственное будущее и на все области своей жизни. Это самый простой способ сделать свою жизнь тяжелой, а здоровье – слабым.

Есть люди, которые по любому поводу говорят: «Это ужасно... Я этого не переживу...» Психологи называют это «катастрофизацией мышления». Это способ мышления, который заставляет отказываться от любых новых способов действий. Стремление избежать неудачи – гораздо более мощный стимул, чем ожидание успеха. Мы помним собственные поражения более ярко и подробно, чем победы. Страх оказаться неудачником сидит в каждом из нас, мешая «сделать шаг» и даже попытаться сделать что-то новое. Мы транслируем этот страх своим детям, когда говорим: «Не беги – упадешь...», «Положи, а то уронишь...», «Оставь – у тебя не получится...».



ПЕССИМИЗМ И ЗДОРОВЬЕ

Существует четыре области, где пессимизм может пагубно влиять на качество жизни: во-первых, пессимист чаще и легче впадает в депрессию; во-вторых, он добивается меньших успехов, чем позволяют его способности (помните: страх неудачи?); в-третьих, статистически показано, что чем больше плохих событий переживает человек, тем чаще он болеет.

Поскольку пессимисты встречаются в жизни с большим количеством плохих событий, их здоровье оказывается под угрозой. И, наконец, жизнь приносит пессимисту недостаточно радостей.

ОПТИМИЗМ НАДЕЖДЫ заключается в формировании адаптивного и адекватного способа мышления, способствующего лучшему состоянию здоровья и большей успешности человека в целом.

Стиль объяснения причин своих неудач, несмотря на свою устойчивость, поддается коррекции. Это подтверждено многочисленными исследованиями.

Оптимизм – не панацея. Оптимисты тоже болеют, с ними случаются неприятности, от них уходят любимые. Но болеют они реже, выздоравливают быстрее, в их жизни больше радостей.

Оптимизм – всего лишь полезное дополнение к мудрости. Сам по себе он не способен привнести смысл в существование человека. Это инструмент, помогающий личности успешно достичь поставленных целей.

Стоит быть оптимистом, чтобы получить дополнительный шанс на успех, радость жизни, здоровье. Оптимизму можно научиться! Оптимизму нужно учиться!

РУДИНА Л.М., НИКИФОРОВА Л.А. ОПТИМИЗМ В НАСЛЕДСТВО. // ПСИХОЛОГ В ДЕТСКОМ САДУ. – 2007, № 1



ПРИЗНАКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

1. Трудность засыпания и беспокойный сон.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.
3. Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
4. Рассеянность, невнимательность.
5. Беспокойство, непоседливость.
6. Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним.
7. Проявление упрямства.
8. Постоянно сосет палец, жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу.
9. Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия).
10. Игра с половыми органами.
11. Подергивание плечами, качание головой, дрожание рук.
12. Снижение массы тела или, наоборот резкая прибавка в весе.
13. Повышенная тревожность.
14. Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.

**ВСЕ ЭТИ ПРИЗНАКИ МОГУТ ГОВОРИТЬ О ТОМ,
ЧТО РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ В СОСТОЯНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ, ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ,
ЕСЛИ ОНИ НЕ НАБЛЮДАЛИСЬ РАНЕЕ**



КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ПОСЛЕ ДЕТСКОГО САДА

Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различны.

Наиболее распространенный источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило – он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет.

Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабится от прикосновений. Не пожалейте немного времени для того, чтобы побыть с ним вдвоем, почитать или поиграть.

Постарайтесь не слишком спешить, забирая ребенка домой – небольшой круг, совершенный по окрестным дворам, позволит ему перейти на вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Будет лучше при этом, если вы не будете сопровождать это беседой с кем-либо из приятельниц или родителей других детей – как правило, дети очень ценят прогулки вдвоем.

Если ребенку предстоят дополнительные занятия, то следует иметь в виду, что спортивные скорее способствуют перевозбуждению, а расслабляют занятия в спокойном ритме типа рукоделия, моделирования и другого ручного труда. Музыкальная школа – это тоже большая нагрузка для ребенка, склонного к перевозбуждению.

А лучше всего понаблюдать за собственным ребенком, к чему он инстинктивно стремится, возвращаясь домой (будь то музыка, домашние животные, аквариум, брат или сестра, книги) – то и является для него источником стихийной психотерапии.



ЕСЛИ РЕБЕНОК СЛИШКОМ МНОГО КАПРИЗНИЧАЕТ И ПЛАЧЕТ



Такое поведение, безусловно, беспокоит, а иногда и раздражает взрослых или приводит к тому, что ребенка начинают дразнить сверстники.

Чтобы изменить ситуацию, нужно понять причины такого поведения.

Убедитесь в том, что ребенок здоров, в том, что никто не пугает его, не обижает исподтишка.

Предлагайте ему больше увлекательных активных практических занятий.

Дайте достаточно свободы, чтобы он мог решать и действовать так, как считает нужным.

Снимите чувство незащищенности и неуверенности тем,

что из разных концов комнаты говорите с малышом: «Я вижу, как ты рисуешь», «Ты решила убрать в кукольной комнате?». Старайтесь максимально удовлетворять потребности ребенка: у него должно быть удобное место для отдыха и игр, должны быть в свободном пользовании игрушки.

Если капризничает ребенок трех лет и старше, не реагируйте на его слезы, но скажите: «Объясни мне, в чем дело, и я буду знать, как тебе помочь». Когда вы заметите, что ребенок спокоен, скажите ему! «Как приятно видеть (играть, разговаривать с тобой), когда ты не плачешь».



Как только ребенок начинает говорить «капризным» тоном, прервите его и скажите: «Говори нормально, чтобы я могла понять, в чем дело». Объясните ребенку, что он может поплакать, сколько захочется, но только в таком месте, где никому не будет мешать.

Внимательно наблюдайте за ребенком, чтобы убедиться, что его поведение не связано с определенным временем дня или определенными людьми. Например, малыш может становиться плаксивым перед сном, обедом.

В таком случае проявите гибкость и немного измените время сна и еды.

ВОСПИТАНИЕ ПРИВЫЧЕК

Особая трудность воспитания в том, что его ошибки, неправильности становятся заметными не сразу. Привычки возникают в детстве вместе с навыками и умениями. Навыки приобретаются каждодневно (это автоматизация действия). Привычка – потребность выполнять данное действие так, как научили (тихо притворять дверь, здороваться, читать, убирать за собой шарушки, посуду и многое другое).

Навык прокладывает путь привычке, облегчает ее возникновение: ребенок, научившись играть, организует себе досуг; научившись владеть палкой, создает привычку быть аккуратным; научившись готовить – привычку обеспечивать себя завтраком, ужином. Многие дурные привычки возникают в связи с неправильно закрепленным либо плохо усвоенным навыком (например, привычка неправильно держать карандаш, неправильно говорить).

Когда и в какой последовательности возникают новые привычки? Помните, что воспитание привычек нужно начинать как можно раньше. К 3–4 годам у ребенка возникает множество стихийно сложившихся привычек, влияющих иногда и на здоровье ребенка (не ест, хотя голоден, так как привык к определенному вкусу пищи, не может уснуть, так как нарушены привычные условия засыпания, др.). Так незаметно для родителей образуется некоторый фундамент будущей личности ребенка.

Ребенок 3–4 лет должен уметь сам раздеваться и иметь привычку аккуратно складывать свои вещи, ставить на место обувь. К 7–9 годам убирать за собой после еды и мыть посуду. К 10–13 годам овладеть видами физкультуры (утренняя зарядка, лыжи, коньки, плавание) и иметь устойчивую привычку заниматься спортом самостоятельно, без напоминания.

Привычки формируются тогда, когда впервые возникает новый вид деятельности ребенка, когда впервые у него появляются новые вещи, новые обязанности и т.д.

Взрослые должны очень внимательно относиться ко всем тем действиям и обстоятельствам, которые возникают в жизни ребенка впервые. Не позаботятся родители вовремя заложить хорошую привычку – и вместо нее может стихийно возникнуть другая, часто вредная привычка.



Привычки воспитываются делами. Действие превращается в привычку, если результат приводит к удовольствию (одобрению, похвале, помощи, поддержке). Неудачи, неприятности мешают образованию привычки. Большинство действий носит бытовой характер (например, уход в семье за животными или растениями), приносит детям большое удовлетворение, и благодаря наглядному положительному результату эти действия быстро становятся привычными.

Родители должны лишь позаботиться о том, чтобы результат был хорошо замечен самим детям. Для выработки привычки особенно важны первые впечатления, связанные с выполнением или не-выполнением действия.

Ребенка нельзя принуждать к еде. Впоследствии это может привести к тому, что ребенок не сумеет отличить свои, истинные желания от чьих-то посторонних (сложилась привычка подчиняться вопреки своим ощущениям) Позднее взрослые недоумевают, почему он курит: «Ведь это так вредно», «Почему она ни к чему не стремится!». А потому что детство – время бессознательных обобщений, отрицательное отношение к еде легко переходит в негативное отношение ко всему и всем.

Дома ребенку необходимы не игрушки, не мороженое, не «видики», а мама и папа, общение в чистом виде и событие. Учиться вместе с ребенком, превращать «надо» в «хочется». Уборку, готовку и т. д. можно превратить в домашнюю лотерею с призом-сюрпризом. Играть – это единственный способ для ребенка стать взрослым, оставаясь ребенком. Для взрослых – это единственный способ снова стать детьми, оставаясь взрослыми. От привычки одним обещанием «больше так не делать» – не избавиться. Во-первых, следует определить причину привычки и упорно ее устранять, во-вторых дело часто не в безволии, а в неумении найти средство противодействия дурной привычке.

Воспитание привычек не должно происходить изолированно от воспитания нравственных качеств. Хорошие привычки лишь тогда являются основой сильного характера, когда они воспитываются в единстве с нравственными убеждениями и духовными интересами. Привычки следует рассматривать как средство достижения какой-либо цели воспитания, но не как самоцель (например, воспитание вежливости не для того нужно, чтобы ребенок «производил впечатление», а потому что это делает совместную жизнь комфортной и приятной).



ПОЧЕМУ РЕБЕНОК НЕ СЛУШАЕТСЯ?

ОБЩИЕ ПРИЧИНЫ НЕПОСЛУШАНИЯ:

- нерешительный отказ ребенку в просьбе или отказ без объяснений;
- отсутствие у ребенка интересной деятельности;
- отрицательный пример взрослых;
- злоупотребление запрещениями, нравоучениями, наказаниями;
- непоследовательность, несогласованность требований взрослых к ребенку;
- запугивание или захваливание ребенка;
- несправедливое отношение к ребенку;
- непосильные поручения;
- нарушение режима дня;
- непонимание ребенком требований взрослых.



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ КАПРИЗОВ

- недомогание, перевозбуждение, переутомление;
- заласкивание или черствое отношение родителей к ребенку.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ УПРЯМСТВА

- протест ребенка против несправедливого отношения, унижения его достоинства;
- слишком строгое отношение к ребенку;
- нетактичность взрослых;
- неразумное ограничение самостоятельности ребенка;
- ненасыщенное, несодержательное, малоэмоциональное или недостаточное общение со взрослым.

ЕСЛИ РЕБЕНОК КАПРИЗНИЧАЕТ, НАДО:

- отвлечь его от причин, вызывающих каприз;
- объяснить неразумность требований;
- показать, что такое поведение озоршает Вас.

Урунтаева Г.А. Диагностика психологических особенностей дошкольника. - М., 1999.



ЭГОИЗМ, ЖАДНОСТЬ

Эгоизм обычно связывают с избалованностью детей. Но это далеко не единственная причина. Эгоистичными растут не только избалованные дети, но и дети, лишенные любви, заботы. Жестокость или равнодушие приводят к тому, что у него вырабатывается враждебное, неверчивое, оборонительное отношение к людям и окружающему миру: он замыкается в себе, растет тревожным, агрессивным, трудным в общении. Ребенок будет неверно расценивать обладание вещами и станет эгоистом в том случае, когда его уверенность в себе будет угрожать потерей родительской любви. Он может иметь бесконечное множество игрушек и быть при этом неверчивым эгоистом. Его неумение поделиться чем-то с друзьями может быть истолковано как знак неверия, потому что вырос он только внешне, окружая себя игрушками как суррогатом теплых чувств, которых у него не было или было мало.

В перевоспитании эгоистичных детей нужно руководствоваться «историей болезни». Одно дело - избалованные дети, дети-потребители. Нужно учить их считаться с другими людьми и их нуждами, воспитывать в них доброту и отзывчивость. Не ставьте ребенка в исключительные условия, учите его делиться всем, что у него есть, делите все поровну между всеми членами семьи.

Совсем другое дело - ребенок травмированный, тревожный, ожесточенный, лишенный ласки и любви. Такому ребенку нужно открыть мир добрых отношений, любви и уважения, ему необходимо пережить успех, получить одобрение. Такому ребенку нужно открыть мир добрых отношений, любви и уважения, ему необходимо пережить успех, получить одобрение.

Когда в детскую коллекцию каких-либо вещей, игрушек взрослые добавляют свое время и самих себя, то окажутся в этой коллекции самой большой ценностью, значение же остальных вещей померкнет, и ребенок постепенно станет все более великодушным и все менее эгоистичным.

Внимание и любовь необходимы всем детям так же, как свет и тепло солнца для всего, что живет и развивается. Но любовь не должна быть слепа, она требует разумности, мудрости, которая проявляется в сочетании уважения, доброты и требовательности, ласки и строгости.

Яковлева Н. Психологическая помощь дошкольнику.
- СПб., 2001



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЁНОК НЕ ХОЧЕТ УБИРАТЬ ЗА СОБОЙ ИГРУШКИ

Прежде всего, просьба убрать игрушки должна звучать доброжелательно. Уборка не должна стать наказанием, желательно, что бы стала заключительной частью игры.

Если вы приняли решение научить ребёнка убирать за собой игрушки, то быстрее добьетесь успеха, если будете выполнять несколько несложных правил:

Твердо решите для себя, необходимо ли это.

Будьте примером для ребёнка, убирайте за собой вещи. Убирайте игрушки вместе с малышом.

Убирая игрушки, разговаривайте с ребёнком, объясните ему смысл происходящего.

Формулируйте просьбу убирать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.

Используйте маркировку, схемы на коробках и ящиках для игрушек (например: на коробке, в которой хранятся машинки, можно нарисовать машинки и т.д)

Придумайте интересную игру, что бы уборка стала желанной для малыша.

Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребёнка спать.





ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

МЕМОРАНДУМ ОТ ВАШЕГО РЕБЕНКА

1. Любите меня таким, каков я есть. Я - это Я, и это прекрасно.
2. Не применяйте силу в отношениях со мной. Иначе это научит меня думать, что сила - это все.
3. Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку.
4. Не давайте невыполнимых обещаний. Это подорвет мое доверие к вам.
5. Не поддавайтесь на мои провокации, когда я нарочно говорю и делаю вещи, огорчающие вас. Просто мне не хватает вашего внимания.
6. Не огорчайтесь так сильно, когда я говорю: «Я ненавижу вас». В действительности я этого не имею в виду, но я хочу, чтобы вы пожалели о том, что вы сделали по отношению ко мне.
7. Не заставляйте меня чувствовать себя меньше, чем я есть, на самом деле.
8. Не делайте за меня то, что я могу сделать сам.
9. Не делайте мне замечания в присутствии других людей. Я восприму эти замечания, если вы спокойно поговорите со мной наедине.
10. Не пытайтесь обсуждать мое поведение в пылу конфликта, давайте сделаем это не сейчас, а позже.
11. Не пытайтесь поучать меня. Вы удивились бы, узнав, как прекрасно я знаю, что такое «хорошо», что такое «плохо».
12. Не заставляйте меня считать, что мои ошибки - преступление. Я должен научиться делать ошибки, не считая при этом, что я никуда не гожусь.
13. Не придирайтесь и не ворчите. В противном случае мне придется притвориться глухим, чтобы как-то защититься.
14. Не забудьте, что я люблю экспериментировать. Таким образом я учусь, поэтому примиритесь, пожалуйста, с этим.
15. Не оберегайте меня от последствий моей деятельности. Мне необходимо учиться на собственном опыте.
16. Никогда не считайте, что извиниться передо мной - ниже вашего достоинства. Прямое и честное извинение вызывает у меня удивительно теплое чувство по отношению к вам.
17. Не забывайте, что мне необходимо понимание и поддержка. Счастье - это когда тебя понимают, не так ли?
18. Относитесь ко мне так, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я буду вашим другом!



К ЗДОРОВЬЮ - ВМЕСТЕ!

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

Не злись - заболеешь

АМЕРИКАНСКИЕ УЧЁНЫЕ УСТАНОВИЛИ, ЧТО ЗЛЫЕ, РАЗДРАЖЁННЫЕ ДЕТИ В 3 РАЗА БОЛЬШЕ, ЧЕМ СПОКОЙНЫЕ РИСКУЮТ ЗАБОЛЕТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ИЛИ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ. У ДЕТЕЙ, ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ ПОКАЗАВШИХ ВЫСОКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА АГРЕССИВНОСТЬ, ГОД СПУСТЯ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ ФАКТОРОВ РИСКА ОКАЗАЛАСЬ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ, ЧЕМ У ИХ МИРОЛЮБИВЫХ СВЕРСТНИКОВ. В СПИСОК ОПАСНЫХ ФАКТОРОВ СПЕЦИАЛИСТЫ ВКЛЮЧИЛИ ТАКЖЕ ОЖИРЕНИЕ, ПОКАЗАТЕЛИ ВЫРАБОТКИ ИНСУЛИНА, ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ. УЧЁНЫЕ ПРИЗЫВАЮТ РОДИТЕЛЕЙ СЕРЬЁЗНО ОТНОСИТЬСЯ К ПИТАНИЮ СВОИХ ДЕТЕЙ, К ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ, А ТАКЖЕ К КОНТРОЛЮ СВОИХ ЭМОЦИЙ.

Степанов С./Здоровье детей.2004.№18.

Читайте, читайте, читайте!

При исследованиях мозга человека японские нейрофизиологи установили, что ежедневная работа на компьютере способствует некоторым вредным процессам в мозге человека, происходят изменения именно той области, которая отвечает за память, причём изменения необратимые. Постепенно утрачивается способность запоминать новые сведения, снижается «ёмкость» памяти, человек начинает забывать прошедшие события, утрачивать полученные знания, снижается интеллектуальный потенциал в целом.

В результате этих исследований учёные смогли установить, что уже сейчас у 10-12% японцев в возрасте 20-35 лет имеются большие проблемы с памятью, особенно серьёзные у тех из них, кто много времени проводит за компьютером с раннего детского возраста.

Специалисты советуют сократить время пребывания детей за компьютером и телевизором для детей, насколько это возможно. При этом напоминают, что память и интеллект ребёнка ничто так не развивает, как чтение книг!

Воронова Е./Здоровье детей. 2004.№20.



ХОТИТЕ ВОСПИТАТЬ ГЕНИЯ?

Уважаемые родители! Если Вы хотите уменьшить Ваши родительские тревоги и узнать радость воспитания своих одаренных детей, возможно, Вам помогут советы американского психолога Дэвида Льюиса.

1. Я отвечаю на все вопросы ребенка насколько возможно терпеливо и честно.
2. Серьезные вопросы и высказывания ребенка я воспринимаю всерьез.
3. Я поставил стенд, на котором ребенок может демонстрировать свои работы.
4. Я не ругаю ребенка за беспорядок в его комнате или на столе, если это связано с творческим занятием и работа еще не закончена.
5. Я предоставил ребенку комнату или часть комнаты исключительно для его занятий.
6. Я показываю ребенку, что он любим таким, какой он есть, а не за его достижения.
7. Я поручаю ребенку посильные заботы.
8. Я помогаю ему строить его собственные планы и принимать решения.
9. Я беру ребенка в поездки по интересным местам.
10. Я помогаю ребенку улучшить результат его работы.
11. Я помогаю ребенку нормально общаться с детьми из разных социальных и культурных слоев.
12. Я устанавливаю разумный поведенческий стандарт и слежу, чтобы он ему следовал.
13. Я никогда не говорю ребенку, что он хуже других детей.
14. Я никогда не наказываю ребенка унижением.
15. Я снабжаю ребенка книгами и материалами для его любимых занятий.
16. Я приучаю ребенка мыслить самостоятельно.
17. Я регулярно читаю ему.
18. Я приучаю ребенка к чтению с малых лет.
19. Я побуждаю ребенка придумывать истории и фантазировать.
20. Я внимательно отношусь к индивидуальным потребностям ребенка.
21. Я нахожу время каждый день, чтобы побыть с ребенком наедине.
22. Я позволяю ему принимать участие в планировании семейных дел и путе-



ШЕСТВИЙ.

23. Я НИКОГДА НЕ ДРАЗНЮ ЕГО ЗА ОШИБКИ.
24. Я ХВАЛЮ ЕГО ЗА ВЫУЧЕННЫЕ СТИХИ, РАССКАЗЫ И ПЕСНИ.
25. Я УЧУ РЕБЕНКА СВОБОДНО ОБЩАТЬСЯ СО ВЗРОСЛЫМИ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА.
26. Я РАЗРАБАТЫВАЮ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ЕМУ БОЛЬШЕ УЗНАТЬ.
27. Я ПОЗВОЛЯЮ РЕБЕНКУ ИГРАТЬ СО ВСЯКИМ ХЛАМОМ.
28. Я ПОБУЖДАЮ РЕБЕНКА НАХОДИТЬ ПРОБЛЕМЫ И ЗАТЕМ РЕШАТЬ ИХ.
29. В ЗАНЯТИЯХ РЕБЕНКА Я НАХОЖУ ДОСТОЙНОЕ ПОХВАЛЫ.
30. Я НЕ ХВАЛЮ ЕГО БЕСПРЕДМЕТНО И НЕИСКРЕННЕ.
31. Я ЧЕСТЕН В ОЦЕНКЕ СВОИХ ЧУВСТВ К РЕБЕНКУ.
32. НЕ СУЩЕСТВУЕТ ТЕМ, КОТОРЫЕ Я СОВЕРШЕННО ИСКЛЮЧАЮ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ.
33. Я ДАЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ.
34. Я ПОМОГАЮ РЕБЕНКУ БЫТЬ ЛИЧНОСТЬЮ.
35. Я ПОМОГАЮ ЕМУ НАХОДИТЬ ЗАСЛУЖИВАЮЩИЕ ВНИМАНИЯ ТЕЛЕПРОГРАММЫ.
36. Я РАЗВИВАЮ В РЕБЕНКЕ ПОЗИТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ЕГО СПОСОБНОСТЕЙ.
37. Я НИКОГДА НЕ ОТМАХИВАЮСЬ ОТ НЕУДАЧ РЕБЕНКА, ГОВОРЯ: "Я ЭТОГО ТОЖЕ НЕ УМЕЮ".
38. Я ПООЩРЯЮ В РЕБЕНКЕ МАКСИМАЛЬНУЮ НЕЗАВИСИМОСТЬ ОТ ВЗРОСЛЫХ.
39. Я ВЕРЮ В ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ РЕБЕНКА И ДОВЕРЯЮ ЕМУ.
40. Я ПРЕДПОЧИТАЮ, ЧТОБЫ ОСНОВНУЮ ЧАСТЬ РАБОТЫ, ЗА КОТОРУЮ ВЗЯЛСЯ РЕБЕНОК, ОН ВЫПОЛНЯЛ САМОСТОЯТЕЛЬНО, ДАЖЕ ЕСЛИ Я НЕ УВЕРЕН В ПОЗИТИВНОМ КОНЕЧНОМ РЕЗУЛЬТАТЕ.

Если вы согласны с 20 % из этих советов, то, вероятно, над остальными стоит еще подумать. Но если они вас устраивают полностью или на 90%, пожалуй вам следует несколько охладить воспитательный пыл и предоставить большую свободу как себе, так и ребенку.





РОБКИЙ, НЕУВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ...

Принимайте робкого малыша таким, какой он есть, – ваш ребенок самостоятельная личность, и не надо ждать, что он будет вести себя так, как хочется вам. Воспринимая робость ребенка как дефект, плохо скрывая свое недовольство или намекая, что его поведение вас раздражает, вы только обостряете проблему.

Не навешивайте ярлыков. Называя ребенка “робким” в его присутствии, вы закрепляете в его сознании эту особенность. Позже он будет прикрываться этим ярлыком, чтобы избегать неприятных или некомфортных ситуаций: “Я робкий, поэтому не должен, не буду этого делать”. Не следует хвалить и приводить в пример других детей. Тем самым вы наносите удар по его самолюбию и чувству уважения к себе, что только усугубит робость.

Старайтесь понять ребенка. Не смейтесь над его проблемами: окажите ему поддержку, в которой он нуждается. Но если он испытывает затруднения в некоторых ситуациях, не спешите сразу же на помощь: прежде чем вмешаться, дайте ему шанс выпутаться самому.

Ободряйте. Нужно не принуждать ребенка к общению, а поощрять его участие в играх с другими детьми.





Вы, конечно, не задумывались о последствиях, желая добиться немедленного результата. Если у ребенка сильный характер, со временем он научится "бороться" с Вами, станет агрессивным, упрямым, вспыльчивым. Если же у малыша характер мягкий, он уйдет в глухую оборону, т.е. замкнется в себе. Вы принижали его самооценку и вот, нехотя, "добились своего", ребенок поверил, что он глупый, ничего не умеет, а главное, что он нелюбимый.

Часто родители слишком завышают планку своих надежд: мечтая о ребенке, который был бы самым-самым, они не хотят примириться с тем, что их ребенок такой "обычный". Ребенок старается, он боится разочаровать родителей, но чаще всего мама или папа все равно чем-то недовольны. Чем это может закончиться? Ребенок видит в своем окружении эмоциональную угрозу, замыкается и... делает первый шаг к одиночеству. Ведь одиночество так безопасно, в нем нет риска стать отвергнутым взрослыми и детьми.

Часто у застенчивых родителей – застенчивые дети. К семи годам "нормальная" застенчивость у мальчиков проходит, у девочек это случается позже. Однако так происходит, когда родители своими методами воспитания не "заставляют" ребенка быть застенчивым.





ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК

Застенчивость — это особенность, характерная для многих людей, как детей, так и взрослых. Застенчивость, стеснительность может быть временной (проявляется только в незнакомой компании, в непривычной обстановке, а потом со временем проходит). Но бывает, что застенчивость становится чертой характера, постоянным качеством человека. Она — наиболее распространенная причина проблем в общении. Застенчивость препятствует встречам с новыми людьми, она удерживает человека от выражения своего мнения, отстаивания своих прав; застенчивость сопровождает чувство одиночества, тревоги, депрессии.

Вспомните, как, буквально с первых дней после рождения, Вы старались оградить своего малыша от всех житейских невзгод. Ребенок растет и вот, когда он ведет себя "неправильно", Вы намеренно пугаете его (придет злой дядя и заберет, язык

отсохнет, отдам в детдом и так далее), чтобы добиться нужного Вам поведения. Всеми способами культивируете (часто неосознанно) ощущение зависимости, беспомощности. Ребенок рано узнает, что он — "тупица", "урод", "неумеха", "намного хуже других детей"...



ПОТОМУ, ЧТО КОНЧАЕТСЯ НА «У»

Дети - исследователи. Они любознательны и неравнодушны. Психологи отмечают несколько периодов в речевом развитии детей. Некоторые из них связаны с тем, какие вопросы задают дети.

Первый период вопросов бывает в два-три года. Ребёнок интересуется всем подряд: как зовут кошку, где спят птицы, когда завтра будет лето и т.д. Мой сын Максим в 2 года и 3 месяца задал вопрос: "А изюмчику не больно, когда его кушают?"

Теперь мы вспоминаем это каждый его день рождения (чем его ужасно бесит).

Второй период вопросов начинается в 4-5 лет. Это уже более сложные вопросы - и с точки зрения структуры, и с точки зрения ответов. Это период вопросов "Когда?", "Где?" и "Почему?". По-английски это называется Wh-questions от начальных букв всех этих вопросительных слов: **When? Where? Who? Why? What?**

Всем взрослым известно, что отвечать на детские вопросы надо. Но вот вопрос - как отвечать. Возьмём, к примеру, самый простой вопрос ребёнка "Почему с деревьев падают листья?". У взрослых такой вопрос вызывает по крайней мере 10 типов ответов-реакций.

1. Взрослый выражает удивление: "А почему, собственно, они не должны падать?". Тут и явное неодобрение, и неготовность ответить. Преобладает тут эмоция недоумения: "Странные вещи ты спрашиваешь!". Но ребёнок именно поэтому и спрашивает, что для него это странно.
2. Бывает, что взрослый повторяет в своем ответе вопрос: "Почему листья падают? Потому что падают". Это ответ-пустышка, когда взрослый опять-таки делает вид, что ребёнок спрашивает о чем-то очень примитивном.
3. Другой тип ответа на детский вопрос - ссылка на регулярность: "Листья каждый год падают". Тут уже чуть больше информации, но ответа по существу снова нет.
4. Более серьёзным является отсылка якобы к сущности: "Листья падают, потому что они такие". Очень философский ответ. По форме, но не по существу. Ребёнку он мало что даёт. Это что-то вроде шуточного выражения "Такова селява, как говорят японцы".
5. Взрослые любят делать отсылку к чему-то хорошо им известному: "Листья падают потому, что такой закон в природе". Хорошее обобщение, и оно тоже настраивает на философский лад.



Однако для ребёнка такой ответ по-прежнему не содержит никакой конкретной информации. Он не знаком ещё с законами природы.

Кстати, обобщение - это один из типичных приёмов манипуляции, известный всем, кто изучал нейро-лингвистическое программирование.

6. Иногда, отвечая на вопрос, взрослые отсылают к несуществующим у предметов эмоциям и желаниям. "Почему листья падают?" - "Потому что им так хочется". В этом выражается так называемый антропоморфный взгляд на природу, когда явлениям окружающего мира приписываются человеческие свойства. Психологи полагают, что ребёнка такой ответ может устроить, но только на некоторое время. Ребёнок ведь должен научиться различать то, что относится к человеку, и что не относится. Поэтому такого рода ответ уводит детей в область мифологии и сказок, а не прилежит к пониманию реального мира.

7. Взрослые любят объяснять по аналогии: "Деревья засыпают, и тогда...". На первый взгляд, это - уподобление деревьев людям. Но, начав так отвечать, можно сообщить ребёнку сведения о цикличности смены времен года, о том, что зимой меняется всё вокруг ("словно засыпает"), а весной, наоборот, просыпается. И провести маленький урок природоведения.

8. Возможно объяснение по дедуктивной модели - от общего к частному. "Листья падают потому, что они живые, а всё живое умирает". Тут взрослый пытается дать представление о природе как части живого мира. Природа не просто похожа на что-то живое, а сама действительно живая.

9. Возможно и причинное объяснение: "Листья падают потому, что сильный осенний ветер срывает их". Такой ответ уже объясняет значительно больше, показывая взаимосвязь явлений природы.

10. Последний тип ответов - целесообразное объяснение: "Листья падают для того, чтобы новые листья появились весной". Взрослый направляет мышление ребёнка и на цикличность природных явлений, и на будущее (а не только на смерть).

Если взрослый стремится "поставить ребёнка на место", затыкает ему рот, учит его прежде всего уважать старших, то тем самым он демонстрирует свой невысокий уровень развития. Но что хуже всего, это то, что он сковывает познавательную активность растущего человека, не даёт ему стимулов для развития.

Прочитайте ещё раз все десять типов ответов на вопросы "Почему?" и постарайтесь каждый раз находить такой ответ, который, соответствуя сути вопроса, развивал бы мышление ребёнка. Учитесь думать вместе с ребёнком, и вы получите в своём маленьком собеседнике мыслящую и активную личность.

В. БЕЛЯНИН

Московский психологический журнал, №2



НЕ НАВРЕДИ...

подавляющее большинство проблем в поведении и развитии детей напрямую зависят от взаимоотношений в семье, стиля воспитания.

Часто родители из самых лучших побуждений, большой любви к детям, желания помочь им допускают грубые просчеты, травмирующие психику малышей.

Вот наиболее типичные ошибки взрослых в воспитательных воздействиях и установках:

негативная оценка деятельности ребенка;

Не следует говорить малышу: «Ты не умеешь рисовать (лепить, конструировать, петь...). В таких случаях у ребенка вообще может пропасть желание заниматься данным видом деятельности.

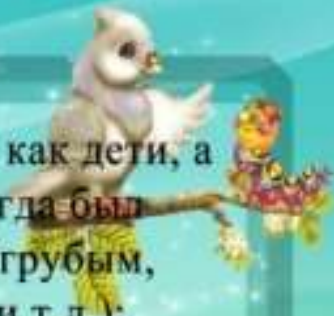
распространение негативной оценки деятельности ребенка на его личность;

Если отрицательная оценка деятельности ребенка («Ты плохо рисуешь...») распространяется на личность ребенка («Что ты за ребенок!... Ничего не умеешь!», «Неумеха», «Лентяй» и т.п.), то у малыша формируется комплекс неполноценности, низкая самооценка, неуверенность в своих силах, предрасположенность к неврозам.

сравнение ребенка (его дел, поступков) с другими детьми

(«На Мишу никто никогда не жалуется, а про тебя только и слышишь: не слушается, балуется...», «Настя всегда убирает за собой игрушки, а ты...»).





противопоставление кому-то («У всех дети как дети, а ты...»), «А вот я (папа, брат, сестра...), когда был маленьким, то не был таким драчливым (грубым, глупым, неумелым..., был аккуратным и т.д.); Сравнения с другими (детьми, взрослыми) людьми, противопоставление кому-то травмируют психику ребенка, формируют негативизм, эгоизм, зависть.

характер взаимоотношений, способствующий формированию у ребенка отрицательного отношения к собственной личности;

Нормально реагировать на чужие достижения без снижения самооценки ребенок может лишь в том случае, если в семье сформирована такая система взаимоотношений, при которой малыш воспринимает себя только благоприятно (как норму).

завышенные требования к ребенку, не соответствующие его возрастным и индивидуальным возможностям;

Родители должны научиться регулировать степень психологической нагрузки на ребенка, которая не должна превышать его возможностей.

резкий переход от только положительных оценок к резко отрицательным, от наказывающего тона к ласковому, поощрительному;

негативная эмоциональная окраска высказываний, обращенных к ребенку

Дети раннего и дошкольного возраста реагируют не только на содержание высказывания взрослого, но и на эмоциональную окраску, в которой заключено отношение к ребенку.



КОГДА У РЕБЕНКА ФОРМИРУЕТСЯ СОВЕСТЬ

Часто можно слышать от мам недовольное такое содержание: «Как тебе не совестно?», «Совесть у тебя есть или нет?», «Где у тебя совесть была?». Но они забывают, что у малышек совесть еще молчит, они начинают слышать ее голос только к семи-восемью годам, и раньше этого возраста звать к совести и кричать «Бессовестный!» не имеет смысла.

Совесть – сложное понятие, она формируется у ребенка продолжительное время. Не год и не два пройдет, прежде чем ребенок начнет сознавать, что такое совесть. Для этого должен сформироваться понятийный аппарат, который дает возможность сравнивать и оценивать. Совесть требует от человека волевых решений, а такая способность также появляется не сразу (примерно в дошкольном возрасте). Как пишет психолог и философ А. А. Милтс, совесть – это зеркало, в котором отражается, в какой мере в ребенке, в человеке утвердились доброта, честность, справедливость, в какой мере совесть затронула чувства, убеждения, волю, характер и подсознание.

Совесть показывает, как идет нравственное развитие личности – моральное право оценивать и судить себя.

