

Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)

МОЙ УНИКАЛЬНЫЙ РЕБЕНОК

(или пособие для счастливых родителей)

Второе издание, стереотипное



Казань
2016

УДК 159.922(07)
ББК 88я7
М74

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Казанского инновационного университета им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)*

Рецензенты:

заведующий кафедрой психологии личности К(П)ФУ,
доктор психологических наук, профессор *Л.М. Попов*;
доктор биологических наук, профессор *Р.Р. Нигматуллина*;
заведующий кафедрой педагогической психологии КИУ им. В.Г. Тимирязова,
кандидат педагогических наук *А.И. Скоробогатова*

Авторы:

О.В. Григорьева, Н.Г. Климанова, А.А. Галиуллина, Н.В. Ванюхина,
Г.В. Юсупова, М.А. Филатова-Сафронова, В.В. Герасимова, Э.А. Кузнецова,
Т.М. Миронова, Д. Петухова, О. Агеева, Д.Б. Исмаилова

М74 Мой уникальный ребенок (или пособие для счастливых родителей) / О.В. Григорьева, Н.Г. Климанова, А.А. Галиуллина и др.; под ред. О.В. Григорьевой, Н.Г. Климановой. – 2-е изд., стереотип. – Казань: Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП), 2016. – 128 с.

ISBN 978-5-8399-0592-4

Книга, которую вы держите в руках, посвящена ответам на многие вопросы, которые тревожат многих: и молодых, и уже опытных родителей, бабушек и дедушек. Здесь вы найдете советы специалистов в области психологии и воспитания здоровых и счастливых детей. Большинство из авторов данного сочинения имеют собственных детей и делятся советами из своего родительского опыта, пропущенными через призму научных знаний.

У вас есть возможность найти в нашей книге и краткие рецепты поведения в определенных случаях, и развернутый анализ сложных ситуаций и вопросов. Мы подскажем как вырастить ребенка здоровым физически и психологически, как привить ему необходимые для счастливой жизни навыки. Это и многое другое вы найдете здесь.

Пособие предназначено для широкого круга читателей – родителей, бабушек и дедушек, для студентов, аспирантов и преподавателей психологических факультетов высших учебных заведений, а также для всех интересующихся вопросами развития и проблемами правильного воспитания детей.

В книге использованы фотографии из семейных архивов авторов и архива Академии творчества и развития «Созвездие талантов».

УДК 159.922 (07)
ББК 88я7

ISBN 978-5-8399-0592-4

© Коллектив авторов, 2016
© Казанский инновационный университет
им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП), 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Наука быть родителями (вместо предисловия).....	5
Уникальный проект ИЭУП – «Созвездие талантов».....	10
После трех уже поздно	15
Как любить ребенка?	19
Рецепт родительского счастья.....	23
Как аукнется, так и откликнется.....	28
Почитайте мне сказку!.....	36
Встаньте прямо!	40
Что еще поможет сохранить и исправить осанку?	47
Упражнения для воспитания правильной осанки	49
Комплекс упражнений физкультурных минуток	49
Откуда берутся дети?	51
Кнут и пряник.....	58
Что делать, если...?.....	64
У вас конфликтный ребенок	64
У вас застенчивый ребенок.....	65
У вас беспокойный ребенок.....	67
У вас замкнутый ребенок.....	68
У вас агрессивный ребенок	70
У вашего ребенка нарушена самооценка	72
Ваш ребенок левша	73
Родители спрашивают	74
Что делать, если ребенок мало ест?	74
Почему дети обманывают? Что с этим делать?	75
Что делать родителям, если ребенок говорит неправду?.....	76
Мой ребенок семи лет стал молчуном. Это плохо?.....	78
Ребенок стал самостоятельно ходить в школу.	
Я постоянно беспокоюсь, все ли у него в порядке	80
Как привить ребенку эстетическое отношение к окружающему миру	81
Ребенок десяти лет начал убегать на улицу и пропадает там до ночи.	
Говорит, что дома скучно. Что делать?.....	84
Можно ли давать детям карманные деньги?	85
Как заинтересовать ребенка (и себя) рисованием?.....	89
Иностранный язык для детей.....	95
Ваш ребенок идет в школу	100
Ребенок в круговороте развода	114
Подростки – кто же это? И чем же занять современных тинэйджеров в свободное время?	119
Опыт знающих и компетентных (вместо заключения)	123
Список использованной литературы.....	127

Авторский коллектив

Преподаватели и сотрудники Казанского инновационного университета им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП): Григорьева Ольга Витальевна – декан психологического факультета, кандидат биологических наук, доцент; Климанова Наталья Георгиевна – директор академии творчества и развития «Созвездие талантов», кандидат психологических наук, доцент, завкафедрой психологии труда и предпринимательства; Галиуллина Алита Александровна – директор школы раннего развития «Умка», старший преподаватель кафедры психологии развития и психофизиологии; Ванюхина Надежда Владимировна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и психофизиологии; Юсупова Гузель Валимухаметовна – директор психологического центра «Eventus», кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии; Филатова-Сафронова Маргарита Александровна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и психофизиологии; Исмаилова Диляра Борисовна – кандидат филологических наук, старший преподаватель кафедры иностранных языков.

Опытные педагоги и психологи-практики: Герасимова Вера Вадимовна – заместитель директора Школьного центра психолого-медико-социального сопровождения «Ресурс» московского района г. Казани; Кузнецова Эльвира Ахматбагизетовна – кандидат психологических наук, доцент, практикующий психолог; Миронова Татьяна Михайловна – воспитатель I категории ДОУ № 55 г. Казани; Петухова Диана и Агеева Ольга – педагоги-психологи центра «Ресурс».

Наука Быть родителями

(Вместо предисловия)

Принято считать, чтобы стать высококвалифицированным специалистом в любой области, надо учиться и осваивать специальность длительное время, а порой всю жизнь, совершенствуя имеющийся уже багаж знаний. Мы учимся лечить, учить, строить и т.п. Но почему-то необоснованно считаем, что учиться быть родителями нам ни к чему. А так ли это?

Родился ребенок! А что дальше? Можно, конечно, нанять опытную няню... Можно жить с родителями, уже родившими и воспитавшими вас и ваших братьев и сестер когда-то... Можно вообще с пеленок передать ребенка в ясли... Можно найти выход... А можно жить по принципу приобретения родительского опыта «методом проб и ошибок», набить немало шишек себе, и, что хуже, собственному ребенку. Можно обратиться за советом к опытным чужим родителям. Но будет ли это ВАШЕ воспитание, можно ли в этих слу-



чаях сказать в полной мере: «Я САМ воспитываю собственное дитя! Я люблю его! Это МОЙ сын (моя дочь)!»?

А как совместить собственную карьеру с воспитанием ребенка? Как быть хорошим родителем и одновременно не заеденным бытовыми вопросами супругом, привлекательным и самодостаточным человеком? КАК ВЫЖИТЬ родителю сегодня?

Почему не учат в нашем мире БЫТЬ РОДИТЕЛЯМИ? Может быть, потому, что сегодня написано множество книг по «правильному» воспитанию. Но все ли они правильны? Многие печатные издания устаревают с появлением новых открытий, с развитием техники и вообще всего нашего общества. К тому же, не все книги о детях написаны специалистами (некоторые из них созданы откровенными сектантами). Стоит ли доверяться их советам?

Наши маленькие почемучки, только начав говорить, засыпают нас вопросами: Почему солнце светит? Почему я такой? А я умру?.. Почему...

А вы, уважаемые родители, бабушки и дедушки (ведь многие вопросы, связанные с развитием ваших внуков и вас ставят в тупик), разве не сталкиваетесь с такими проблемами, как: какую сказку нужно почитать ребенку и почему некоторые из них просто недопустимо читать ему; чем его накормить; как ответить на все его «почему»; почему ребенок обманывает; почему он сегодня такой, а завтра другой; как правильно растить его, чтобы он развивался нормально и рос здоровым; надо ли его специально развивать, или пускай он растет сам по себе; что делать, когда он молчит; как быть, когда он идет в школу; а когда становится подростком, когда проявляет свою самостоятельность и требует независимости...?

На эти и многие другие вопросы взрослых мы и попробуем ответить в серии книг «Мой уникальный ребенок». Книга, которая сейчас у вас в руках, – первая книга новой серии. Нам очень хотелось бы знать ваше мнение о ней, услышать ваши вопросы, ответы на которые вы бы хотели получить от наших специалистов. Возможно, в следующих книгах вы увидите ответы на них. Пишите нам и задавайте свои вопросы. Наш сайт: www.sozvezdie.izup.rf

Мы хотели бы видеть вас в нашей Академии творчества и развития «Созвездие талантов», созданной при Казанском инновационном университете им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП), где не только развивают творческие способности детей и взрослых, но и где учат быть талантливыми и творческими родителями.



Данная работа стала плодом творчества большого авторского коллектива. Многие разделы имеют нескольких авторов из числа профессорско-преподавательского состава психологического факультета Казанского инновационного университета им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП) – это О.В. Григорьева, Н.Г. Климанова, Н.В. Ванюхина, Г.В. Юсупова, М.А. Филатова-Сафронова, А.А. Галиуллина.

Статья «Иностранный язык для детей» написана кандидатом филологических наук, старшим преподавателем кафедры иностранных языков Казанского инновационного университета им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП) Д.Б. Исмаиловой.

Кроме того, в создании книги приняли участие опытные педагоги и психологи г. Казани. Так, статья «Рецепт родительского

счастья» любезно предоставлена нам В.В. Герасимовой, заместителем директора Школьного центра психолого-медико-социального сопровождения «Ресурс» Московского района г. Казани.

Т.М. Миронова, воспитатель I категории ДООУ №55 г. Казани, дает нам ответ на вопрос, как привить ребенку интерес к рисованию («Как заинтересовать ребенка (и себя) рисованием?»). Кандидат психологических наук, доцент Э.А. Кузнецова дает родителям советы по воспитанию детей («Мой ребенок семи лет стал молчуном? Это плохо?», «Ребенок стал самостоятельно ходить в школу. Я постоянно беспокоюсь, все ли у него в порядке?», «Как привить ребенку эстетическое отношение к окружающему миру?», «Ребенок десяти лет начал убегать на улицу и пропадает там до ночи. Говорит, что дома скучно»).

Еще две статьи предоставлены в книгу педагогами-психологами Центра «Ресурс». Одна из них «Ваш ребенок идет в школу» написана Д. Петуховой, а «Подростки – кто же это? И чем же занять современных тинэйджеров в свободное время?» принадлежит О. Агеевой.





Созвездие
талантов

Уникальный проект КИУ - Созвездие талантов

В центре Казани на базе Казанского инновационного университета им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП) создан уникальный образовательный комплекс – Академия творчества и развития «СОЗВЕЗДИЕ ТАЛАНТОВ» для детей и взрослых. Открытие Академии стало ответом на потребность в непрерывном развитии личности. В одном месте здесь располагаются школа раннего развития, разнообразные студии, творческие мастерские, танцевальные классы, кафе, словом, созданы все условия для эстетического, духовного и интеллектуального образования малышей и их родителей. Для университета этот проект стал не просто новой формой бизнеса, а, прежде всего, социальным проектом и новым психолого-педагогическим направлением.

Академия творчества и развития «СОЗВЕЗДИЕ ТАЛАНТОВ» – это экспериментальная площадка вуза, где объединились научная теория и практика. В КИУ на пяти факультетах реализуются программы высшего профессионального образования, которые во многом стали научной основой для создания программ Академии.

Сотрудники «СОЗВЕЗДИЯ ТАЛАНТОВ» – это ученые вуза, которые много лет занимаются вопросами воспитания и развития. Есть среди них и потомственные педагоги, специализиру-

ющиеся на дошкольной подготовке. В школе раннего развития дошкольники получают интеллектуальное и эстетическое воспитание, приобретают коммуникативные навыки, способствующие успешной адаптации в школе и обществе.

Основное отличие этого центра от детских садов и школ состоит в том, что здесь первоочередная роль отводится не воспитанию и обучению, а развитию ребенка, раскрытию всего лучшего, что в нем заложено. Квалифицированные и любящие детей педагоги, преподаватели изобразительного и театрального искусства, психологи, логопеды, фитнес-тренеры, преподаватели иностранных языков помогают ребенку познать себя, расширить сферу своих интересов, раскрыть и развить способности, укрепить физическое здоровье, приобрести знания и навыки, развить эмоциональный и социальный интеллект. Занятия по каждому направлению проходят в отдельном кабинете, и ведут их разные специалисты. Это имеет большое значение: ребенку сложно долго концентрироваться на одном занятии и на одном педагоге. Лучше, когда обстановка вокруг него меняется и внимание переключается на разные задачи. Для старших возрастных категорий Академия предлагает вокальные и танцевальные





студии, студии живописи и дизайна, фитнес-класс.

Впечатляет материально-техническая база Академии: специализированные, оснащенные мультимедийным оборудованием классы, стильный интерьер, выполненный из современных экологических материалов с учетом законов эргономики, музыкальный зал и фитнес-класс, комната для релаксации, психологический центр. Магия волшебной сенсорной комнаты поразит воображение не только ребенка, но и любого взрослого, позволит ему расслабиться, успокоиться.

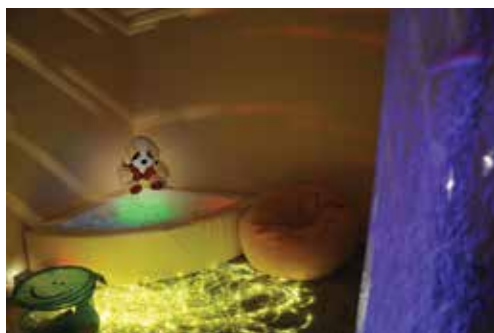
Создан и успешно работает у нас и психологический центр «Eventus». Психология играет значительную роль в современном обществе. Сегодня люди живут в бешеном ритме, и не всегда удастся справиться со своими проблемами самостоятельно, поэтому помощь в решении личных, семейных и профессиональных вопросов можно получить здесь, в психологическом центре.

Ведущие направления психологического центра: консультирование взрослых, детей и подростков по различным проблемам; проведение мастер-классов и психологических тренингов, динамических игр для взрослых, детей,

подростков; коррекция агрессии, страхов, гиперактивности, тревожности, невнимательности, взаимоотношений между братьями и сестрами, одноклассниками; семейное консультирование при нарушениях взаимоотношений; проведение психологической диагностики с помощью современных компьютерных программ; психологический консалтинг, обучение и оценка персонала, тайный покупатель; коучинг: психологическое сопровождение деятельности руководителя.

Важнейшим достоинством Академии является возможность совмещения во времени образовательных программ для детей и их родителей. Пока малыш или подросток обучается в одной из детских студий, сопровождающие его взрослые (мамы, папы, бабушки и дедушки) могут заниматься в творческих мастерских, фитнес-классе или провести время в уютном кафе, где есть возможность выйти в Интернет, понаблюдать за своим ребенком в режиме онлайн.

Совместная деятельность и досуг родителей и детей – уникальный процесс для воспитания людей с высокой толерантностью и культурой. Именно Сотворчество объединяет поколения, позволяет





им лучше понимать друг друга, разрешать и предупреждать конфликты. И когда родители вместе с детьми по-настоящему увлекаются общим делом, конфликт поколений уже не страшен.

Аналога подобной Академии творчества и развития в Татарстане до сегодняшнего дня не было. Руководство вуза понимает, насколько важно внедрять концепцию непрерывного образования в жизнь, способствовать повышению культурного уровня граждан, и поэтому не жалеет усилий на создание подобной инновационной комплексной образовательной модели.

После трех уже поздно

А начиналось все со школы
раннего развития «УМКА».

Школа существует недолго, но уже успела зарекомендовать себя как лучшая в городе. Собственное здание в центре города со своей автостоянкой, современная комфортная обстановка, прекрасный дизайн, хорошая материальная база – все это создает самые подходящие условия для того, чтобы и дети, и их родители, а также педагоги чувствовали себя спокойно, раскрепощенно, уверенно, что способствует максимальному раскрытию, развитию творческого и интеллектуального потенциала наших маленьких учеников. Атмосфера школы располагает к получению новых знаний и общению: красивые, просторные комнаты для занятий, фитнес-класс, музыкальный зал, волшебная сенсорная комната, из которой не хочется уходить ни детям, ни взрослым, прекрасно декорированное кафе, где так уютно посидеть всей семьей после занятий, – все располагает и рождает желание возвратиться сюда.

В школе трудятся высококвалифицированные педагоги с большим опытом работы, творческие, любящие детей, среди них кан-



дидаты наук, победители конкурса «Воспитатель года», кандидаты в мастера спорта, участники российских и международных семинаров и конференций. В своей работе педагоги используют уже зарекомендовавшие себя методики как российских, так и зарубежных авторов и уникальные авторские программы, позволяющие проводить занятия в игровой, увлекательной форме.

Дети играют, творят, общаются и даже не догадываются о том, что интересные занятия представляют собой продуманную систему упражнений, охватывающих всю сферу их развития. В процессе занятий педагоги стараются найти индивидуальный подход к каждому малышу, и это возможно, так как в группах не более 6–7 человек. Для самых маленьких, от 1 года до 3 лет, проводятся комплексные занятия, включающие в себя элементы музыки, изобразительного искусства, движения и массажа. Обязательным является развитие основных психических процессов малышей: памяти, внимания, пространственного и зрительного восприятия, воображения, развитие сенсорики, а также творческих способностей и обучение навыкам общения.





Детей постарше, от 3 до 6 лет, адаптируют и готовят к детскому саду и школе. Занятия педагогов направлены на развитие у ребенка самостоятельности, сообразительности, воображения, творческих способностей; формируют у него математические представления, способствуют познавательному процессу. По желанию родителей с детьми работает логопед и детский психолог.

Наша школа «Умка» – уникальная возможность для родителей дать своему ребенку новые знания, это самый лучший подарок для малыша. И станет ли ребенок маленьким гением, во многом зависит от родителей. Смогут ли они вовремя пробудить способности, подтолкнуть к познанию нового, ведь все дети изначально рождаются талантливыми и любознательными. И чем раньше это сделать, тем лучше.

Не случайно существует верная русская поговорка, что начинать воспитывать и учить ребенка нужно тогда, когда он поперек лавки лежит, а потом будет поздно. Но нужно помнить, что все обучение дошкольника должно проводиться в игровой

форме, в том числе и выполнение домашнего задания, которое дают педагоги. Внимание ребенка еще произвольное, его невозможно заставить делать то, что ему не интересно, да и не стоит этого делать. Нельзя перегружать нервную систему ребенка, иначе такое «обучение» даст противоположный эффект.

Также в нашей школе существуют и группы кратковременного пребывания (ГКП) детей, где малыши в течение от 1 до 4-х часов находятся под присмотром педагога-воспитателя, который проводит с ними необходимые занятия. Основная цель ГКП – помочь адаптироваться ребенку к условиям детского сада, научить общаться с ровесниками.

В 2011 году уже закончился первый учебный год в нашей школе, маленькие ученики успешно прошли свои первые ступеньки интеллектуального и творческого развития. Каждый ребенок получил сертификат, подтверждающий, что он прошел курс по дошкольному обучению для определенного возраста, а родители получили благодарственные письма за тот труд и заботу, который они вложили в своих детей.

Я думаю, что нам удалось в нашей школе «Умка» создать пространство для эмоционально комфортного, свободного и продуктивного общения детей, родителей и педагогов.



Как любить ребенка?

Всем нам известна цитата из романа Л.Н. Толстого «Анна Каренина»: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Фраза, сказанная великим писателем более 100 лет назад, превратилась в одну из самых известных психологических формул, описывающих взаимоотношения в семье. Вряд ли кто-нибудь возьмется ее оспаривать. Каждый родитель по-своему выражает свою любовь к детям. Психологи установили, что существует несколько способов выражения любви к ребенку, среди которых можно выделить самые значимые: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание. Каждый из этих способов принципиально важен. Некоторые родители особенно увлекаются дисциплиной. В таких семьях дети, как правило, не чувствуют себя окруженными любовью. Родители здесь путают дисциплину с наказанием, как будто это синонимы.

Чтобы дети вели себя прилично, были любопытны, имели избыток радости, могли вести себя спон-



танно (то есть без непосредственного воздействия со стороны других), надо выражать свою любовь к ним всеми способами. Оказывается, что внимательнее всего ребенок слушает нас, когда мы смотрим ему в глаза. Тяжелой для ребенка является родительская привычка – избегать смотреть ему прямо в глаза. Увы! Как часто мы выбираем такую суровую меру наказания! Ребенок страдает, когда родители специально и сознательно избегают смотреть на него. Это действует на него угнетающе, и может оказаться так, что эти тяжелые минуты своей жизни он никогда не забудет.

Итак, глаза родителей должны постоянно излучать нежность и любовь независимо от того, довольны вы им в данный момент или нет. Оказывается, уже в 6–8 недель глаза ребенка, как два радара, все время ищут встречи с глазами другого человека. Ему всего два месяца от роду, но он уже ищет источник эмоционального питания. Вот так рано формируется эмоциональная связь ребенка с миром.

Многие исследователи подчеркивают, что основные параметры личности, тип мышления, стиль речи, черты характера уже формируются к пяти годам. Следовательно, с первых дней жизни ребенка нужно как можно чаще дарить ему любящий и нежный взгляд. Использование лишь строгого взгляда как средства контроля над детьми – большая ошибка родителей.

Второй способ выражения любви к ребенку – физический контакт. В жизни, к сожалению, очень редко встречаются родители, которые просто так, по доброй воле, без всякого повода

пользуются возможностью ласково прикоснуться к своему ребенку. Те родители, которые не используют физический контакт, вероятно, считают, что их дети – это механические движущиеся куклы, и задача родителя заключается лишь в том, чтобы научить их хо-



дить и правильно себя вести. На самом же деле отец и мать упускают огромные возможности во взаимоотношениях с детьми. При каждодневном общении с ребенком любящий взгляд и нежное прикосновение родителей необходимы ему. Они должны быть естественными, действовать на



него умиротворяюще. Ребенок, растущий в доме, где родители щедро одаривают его этими ценными дарами, будет чувствовать себя уверенно и спокойно и с самим собой, и с окружающими его людьми. Ему будет легко общаться, а следовательно, он будет пользоваться всеобщей симпатией.

Выражение любви родителей с помощью физического контакта должно соответствовать возрасту детей. Если мы со дня рождения до 6–7 лет часто целуем детей (им это нравится), то ребенка в 8–10 лет можно обнять, прижать к себе, ласково потрепать. В подростковом возрасте многие дети считают такие проявления любви со стороны родителей «телячьими нежностями». Девочки тянутся больше к мамам, им нравится, когда мама их целует и обнимает; мальчики же начинают это отвергать. Их больше тянет к отцам, но потребность в физическом контакте остается. Поэтому возня, борьба, похлопывание по плечу, шуточные потасовки и толкания позволяют мальчику демонстрировать растущую силу и ловкость, а также чувствовать мужскую поддержку отца.

Теперь поговорим о третьем способе выражения любви – пристальном внимании. В чем оно заключается? В том, что мы сосредотачиваемся на ребенке полностью, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы наш ребенок ни на мгновение не усомнился в нашей полной, безоговорочной любви к нему. Пристальное внимание позволяет ребенку почувствовать, что для своих родителей он самый важный человек в мире.

Не имея возможности уделять ребенку достаточно внимания, родители часто заменяют его подарками, выполнением просьб. Почему родителям трудно быть достаточно внимательными к детям? Да потому, что это требует времени.

На самом деле пристальное внимание родителей – это насущная потребность каждого ребенка. От ее удовлетворения во многом зависит, как ребенок оценивает себя, как его воспринимают окружающие. Не получая достаточно внимания, ребенок испытывает беспокойство, не чувствует себя в безопасности, тем самым нарушается его эмоциональное и психическое развитие. Ежедневно выкраивайте время, чтобы побыть с ребенком наедине. Выдающийся педагог и психолог С.Л. Соловейчик сказал: «Дом должен быть уютной норкой для маленького ребенка и берлогой для большого». Не скупитесь на любовь к вашему ребенку.

Вот основные правила, которые должны стать заповедями для родителей:

1. Практически с рождения начинайте «забывать» о том, что ваш ребенок маленький, общайтесь с ним на равных.
2. К трем годам формируется собственное Я вашего ребенка – определите общие интересы. Проводите свободное время не «рядом», а «вместе».
3. Приобщайте ребенка к экономическим проблемам семьи.
4. Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребенка, особенно в присутствии посторонних.
5. Научите ребенка делиться своими проблемами.
6. Чаще разговаривайте с ребенком.
7. Отвечайте на каждый вопрос ребенка.
8. Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами вашего ребенка.
9. Чаще хвалите и восхищайтесь ребенком, ведь ваш ребенок уникален.
10. Не стройте ваши взаимоотношения с ребенком на запретах.

Рецепт родительского счастья

Трудно найти среди родителей тех, кто не мечтает о том, чтобы будущее их детей было красивым, успешным, состоятельным и счастливым. Ежечасно, ежедневно, еженедельно МЫ, мамы и папы, – в заботах, хлопотах о своих детях.

– Чем накормить свое чадо?

И вкусеньким побаловать очень хочется.

– Во что одеть?

И выглядеть он должен стильно, со вкусом, не хуже других.

– В какое образовательное учреждение его устроить?

Так хочется, чтобы оно было авторитетным, престижным, с большими возможностями для своих воспитанников и выпускников.

– Где он будет проводить свободное от учебы время?

Если секции или кружки либо специальная школа (музыкальная, спортивная, художественная) – так с прицелом на будущее, чтобы материальные и эмоциональные вложения оправдались.

– Как наилучшим образом организовать летний отдых ребенка?





Так хочется, чтобы за время каникул ребенок окреп и подрос, прожил насыщенную интересными, яркими и полезными событиями жизнь.

Я смогу, у меня все получится, я должен, я сделаю все возможное для будущего своего ребенка. Наркоагрессия, духовное растление ему не грозят.

Однако, отдаваясь борьбе за счастливое будущее своих детей, мы, родители, недооцениваем ценность и важность настоящего времени.

Помимо решения жизненно важных проблем, в том числе и касающихся материального благополучия самого ребенка, **для него крайне важно то, как мы родители к нему относимся, как слушаем, как говорим, каким его воспринимаем.** Давайте проанализируем наши отношения с ребенком и сделаем это сегодня!

Для того чтобы настоящее вашего ребенка стало благополучным, а будущее успешным, вам необходимо знать о том, что:

- если ребенка постоянно критиковать, он учится осуждать.
- если ребенок растет во враждебности, он учится агрессивности.
- если ребенок растет в страхе, он учится всего бояться.
- если ребенок окружен жалостью, он учится жалеть себя.
- если ребенок растет среди насмешек, он становится застенчивым.
- если ребенка постоянно сравнивать с другими, он учится завидовать.
- если ребенок растет в атмосфере поддержки, он учится быть уверенным в себе.
- если ребенок растет в похвале, он учится быть благодарным.
- если ребенок растет с чувством стыда, он учится быть всегда виноватым.
- если ребенок растет в атмосфере терпимости, он учится быть терпеливым.
- если ребенок растет в атмосфере одобрения, он учится нравиться себе.
- если ребенок растет в признании, он учится ставить цели и достигать их.
- если ребенок растет в атмосфере принятия, он учится любить.
- если ребенок растет в сочувствии, он учится быть великодушным.
- если ребенок растет в честности и справедливости, он учится различать добро и зло.



– если ребенок растет в атмосфере доверия, он учится верить в себя и окружающих.

– если ребенок окружен дружелюбием, он знает, что мир – это прекрасное место.

В семье заложены все ресурсы для успешного воспитания детей. Что же необходимо сделать, чтобы использовать их? Ниже приведены рекомендации, выработанные родителями, участниками тренинга «Успешный родитель».

1. В первую очередь, задумайтесь о своей психологической, педагогической компетентности. Совершенствуйтесь, обогащайте ее новыми знаниями.

2. Замените авторитарный стиль взаимоотношений с ребенком на демократический. Старайтесь строить отношения с детьми на основе сотрудничества и взаимопомощи, адекватности, уважения и доверия, логически обоснованной требовательности, ответственности, гибкости поведения, учитывая индивидуальные особенности каждого члена семьи.

3. Прежде чем начинать изменять все вокруг и активно начинать «воспитывать» своих детей, начните с себя: постоянно наблюдайте за своим поведением, размышляйте, просвещайтесь, действуйте, самосовершенствуйтесь.

4. Организуйте искреннюю, систематическую заботу о своем здоровье и здоровье окружающих людей. Эта забота должна занять такой же первоочередной уровень в жизни, как кажущаяся элементарной биологическая потребность в порции воздуха при дыхании.

5. Старайтесь формировать и удерживать в семье благоприятный психологический климат. Помните, что самым эффективным способом воспитания является Ваш личный пример.

6. Стремитесь совместно, систематически, продуктивно проводить свободное время с детьми.

7. Изучайте и внедряйте в свою жизнь индивидуальные способы психологической защиты, самозащиты, формируйте навыки диагностики стресса и способы овладения им.

Свою жизнь мы строим своими руками, так давайте станем для нашего ребенка примером во всем:

- реализуемся в семье и в профессиональной сфере;

- будем педагогически грамотными, всесторонне развитыми людьми.

Именно это позволит нам быть уверенными в счастливом настоящем и успешном будущем своего ребенка.



Как аукнется, так и откликнется

В начале было: «...Оставить или нет? Это так не вовремя. Вдруг я потеряю форму и перестану нравиться мужчинам? Я еще так молода и только стала строить свою карьеру; может быть, позже...»

«...Сколько раз тебе объяснять, бестолочь? Ну что ты согнулся, как крючок? Зачем я тебя только на свет родила, такую неряху?..»

«...Что мы хуже других? Мы ходим и на танцы, и на плавание, и на английский; йога тоже очень развивает; а по воскресеньям к нам приходит репетитор по игре на фортепиано...»

И через некоторое время:

«...Я совершенно измотана. Мой малыш так чутко спит, плохо переносит шум, не хочет есть и часто срыгивает...»

«...Моему сыну уже третий год, он всего пятый день в детском саду: а все время пла-

чет, боится, что за ним не придут, в тихий час отказывается спать и постоянно тянет пальцы в рот...»

«...Как только жена начинает притыкать, что я так мало зарабатываю, у дочери начинается какой-то раздражающий кашель...»



«...Думали, в школе все будет по-другому. Но руки постоянно трясутся и детские слезы не прекращаются. Что же это такое?»

Описанные ситуации раскрывают причины и признаки детской нервности или невроза. У ребенка могут наблюдаться и другие симптомы – нервные тики, трудности в установлении дружеских контактов со сверстниками и взрослыми людьми, энурез (ночное недержание мочи), агрессивное или враждебное поведение, болезненная застенчивость и др. Все это мешает ему нормально развиваться, а значит, необходимо разобраться с этой ситуацией и помочь своему ребенку.



Нервный ребенок, детская нервность – понятия скорее бытовые, чем медицинские, поэтому нет точного определения термина «нервный». На общежитейском языке «нервный ребенок» – это раздражительный и неуправляемый ребенок, который не умеет владеть собой. Однако когда речь заходит о конкретном ребенке, необходимо разобраться, какая основа – педагогическая запущенность, акцентуация характера, невропатия или невроз, органические изменения в головном мозге и др. – у его нервности.

Невротизация ребенка может происходить еще до его рождения – в пренатальном периоде. Сильное нежелание иметь ребенка, постоянная дилемма «сделать аборт или оставить?», жесточайшие токсикозы, переживания за свою беременность, тревожное, неудовлетворительное состояние женщины в этот период на гормональном уровне передается плоду, что неблагоприятно сказывается на формировании у него нервно-регуляторных систем. После рождения малыши таких матерей спокойно спят, легко утомляются, общий иммунитет у них, как правило, снижен. По мере развития и роста у ребенка с врожденной детской нервностью, невропатией, нарастают проблемы сна и аппетита. Такой ребенок часто раздражен и расторможен. Его отвлекает любая мелочь, а постоянное ощущение «шила

в одном месте» приводит к совершению ненужных действий. Возможен и другой вариант, когда ребенок с врожденной нервною все время замкнут, обидчив, неразговорчив. В любом случае, необходимо помнить, что такие дети очень эмоциональны, быстро устают и беспокойны. Они метеочувствительны, их самочувствие зависит от погоды. Поэтому изменении погоды, при волнении такие малыши жалуются на головную боль, боли в сердце и животе. И это не симуляция! Они действительно испытывают ее!

Нередко у детей встречается ситуативная нервность. Ребенок может быть ситуативно нервным во время возрастных кризисов. Созревание организма неравномерно. Периоды медленного поступательного развития чередуются резкими «скачками», для которых характерны значительные изменения в поведении ребенка. Особая интенсивность этих изменений свойственна трем возрастным периодам: 3–5, 7–9 и 12–15 лет. В эти периоды он демонстрирует свое упрямство, доказывая всем свою самость.

Ситуативную нервность у ребенка может спровоцировать и чрезмерная нагрузка. Не секрет, что многие родители водят своих детей в различные школы развития («...драмкружок, кружок по фото, а еще и петь охота...»). Нервная система ребенка находится в процессе формирования, и такие занятия могут создавать дополнительное напряжение, которое выливается в раздражительность и обиду.

Ребенок ситуативно нервный тогда, когда будучи единственным

чадом в семье, купается в любви своих близких и переживает все тяготы воспитания по типу «кумир семьи». Ребенок может стать внезапно нервным, когда в семье вдруг появляется младенец, которого начинают любить больше (как кажется первенцу). Нервозность встречается у всех детей,



чьи родители недавно развелись или развод только назревает, или когда в семью приходит отчим, с которым ребенок «борется» за маму.

Ситуаций, провоцирующих нервность детей, очень много, и во многом они зависят от взрослых людей, не считающих нервность серьезной проблемой. Они утверждают: «Сейчас все нервные – жизнь такая». Однако, по мнению психологов и врачей, это не так.

Невропатия – это еще не болезнь, но удобренная почва для невротических реакций и неврозов. По мнению А.И. Захарова, известного детского психоневролога, «невроз – это заболевание, которое затрагивает значимые аспекты становления личности, систему ее взаимоотношений в семье и затем уже со сверстниками и другими взрослыми. Причиной невроза являются эмоционально заостренные, существенные для ребенка переживания, с которыми он не может справиться сам из-за возрастной незрелости психики, интенсивности психотравмирующего воздействия или неразрешимых обстоятельств. В большинстве случаев этими обстоятельствами будут отношение к нему родителей как наиболее значимых лиц и сама психологическая атмосфера семьи, с которой неразрывно связана жизнь ребенка». То есть, нервишки у детей шалят не просто так, на это есть причины, главная из которых – семья.

Родители сами способствуют развитию невроза у собственного малыша, все время предъявляя ему требования, не соответствующие возможностям его формирующейся психики: «Ты уже взрослый, пора научиться самому умываться (одеваться, читать, запоминать с одного раза...)» и т.д.). Они часто пугают ребенка: «Вот придет бабайка (милиционер, человек-паук, вампир и др.) и заберет тебя!» и ребенок действительно боится угроз, считая, что не сможет защитить себя.



Когда взрослые вместо того, чтобы поиграть со своим ребенком, выслушать его, прижать и обогреть, отсылают его к компьютеру или телевизору, отмахиваясь: «Ой, я так устал(а)! Надоел со своими проблемами, иди уже», а подчас разворачивают перед ним во всей красе скандал и ссору. Ребенок любой ценой пытается напомнить о себе – а в результате – невроз!

Поэтому при общении с детьми учитывайте их особенности и индивидуальность, избегайте нареканий, надейтесь на хороший результат. Во избежание развития невроза нужно быть искренне заинтересованным во всем, что происходит в жизни ребенка, с желанием наблюдать за малейшими изменениями, которые происходят в душе и сознании сына или дочери. Важно быть добрым, внимательным, чутким, понимать детские проблемы, пусть даже наивные и пустяковые и, главное, любить и уважать ребенка.



Итак, подведем итоги

Детская нервность (невропатия) – это предпосылка развития невроза – заболевания нервной системы. Невропатия может быть врожденной и приобретенной. И невропатия, и невроз не появляются сами по себе, у них есть причины.

Причиной «нервности» ребенка может быть:

- нежелание женщины иметь ребенка, мысли о малыше как о страшной обузе в ее личной жизни;
- вредные привычки во время беременности – курение, алкоголизм, а также инфекции, остановленный выкидыш, резус-несовместимость, прием разных лекарственных средств;
- эмоциональный стресс, испытываемый беременной во время сдачи экзаменов, зачетов, и конфликты на работе, издержки быта;
- любая родовая травма, стремительные роды, симптомы недоношенности и переносности;
- воспалительные и механические повреждения головного мозга ребенка;
- микроклимат в семье;
- нервная мама;
- избалованность;
- нарушение режима дня;
- завышенные требования к ребенку;
- неадекватные возрасту ребенка нагрузки;
- появление в семье новорожденного;
- распад семьи.

При общении с «нервным» ребенком нужно:

- найти причины нервности и разобраться в них;
- пересмотреть стиль отношений в семье;
- по возможности сохранить теплые супружеские отношения в семье;

- при разводе дать ребенку понять, что мама с папой его любят и всегда будут любить. Сформировать у ребенка четкую позицию: он не виноват в разводе родителей!

- воспитывать достоинство и самостоятельность в ребенке;
- давать поручения и нагрузки по силам ребенка;
- заранее готовить его к появлению в семье новорожденного;

- понять ребенка и с его позиции оценить дурной поступок;
- помочь ребенку во время кризисов;
- ограничить запреты. Можно все, что не вредит здоровью и не опасно для жизни!

- быть уравновешенными, запрягать свою нервность в глубину и не закатывать ему или при нем истерики;

- закаливать, соблюдать режим дня;
- любить его!



Как надо вести себя родителям, чтобы ребенок родился и был здоровым:

- хотеть ребенка!
- планировать рождение ребенка;
- как минимум за полгода до беременности отказаться от вредных привычек и наладить здоровый образ жизни;
- оберегаться от инфекций и соблюдать все противоинфекционные мероприятия;
- при наступлении беременности постоянно находиться под наблюдением в женской консультации;
- избегать эмоциональных перегрузок и психологических травм;
- разрядить конфликтные ситуации в семье;
- с первых дней беременности думать о ребенке как о самой большой радости в жизни;
- пройти курс психопрофилактики перед родами, предупредить родовой стресс;
- с самых первых дней жизни ребенка создать ему психологический комфорт;
- запастись терпением. Все время помнить, что вы – пример для подражания;
- найти всем взрослым единый воспитательный подход;
- всегда быть с ребенком доброжелательными и тактичными;
- при появлении более младших детей в семье все делать так, чтобы старший ощущал себя нужным и любимым;
- оберегать малыша от травм и от заболеваний, воздействующих в основном на нервную систему.
- уделять максимум внимания ребенку, который чем-то только что переболел;
- закаливать малыша и тренировать его нервную систему;
- любить друг друга, хранить мир в семье!

Позитайте мне сказку!

Сказки! Все мы помним сказки, которые читали нам

наши родители. Это самое, порой, важное в жизни маленького ребенка. Но среди всего изобилия современных сказок все ли можно читать детям? Какие читать? Когда? Как?...

Сказки в жизни ребенка. В волшебный мир сказок ребенок попадает в самом раннем возрасте. Любящие родители, общаясь со своим малышом, поют ему колыбельные, рассказывают прибаутки, стихи, потешки. Слушая их, кроха окунается в сказку, наполненную чудесами, тайнами, волшебством. И сказка остаётся с ним на всю жизнь.

По мнению психологов, знакомство со сказкой помогает ребенку понять окружающую действительность. Любая сказка — это миниатюра мира и рассказ об отношениях между людьми. Язык сказок понятен малышу. Сказочные герои всегда либо хорошие, либо плохие. Это очень важно для определения симпатий ребенка, для разграничения добра и зла. Малыш отождествляет себя с главными героями, живет вместе с ними, учится на их ошибках. В сказках он получает возможность примерить на себя разные роли: добрых и злых героев, созидателей и разрушителей, бедняков и богачей. Маленький человечек может в своем воображении под руководством сказки представлять разные жизненные ситуации и по-разному себя вести в них. Он учится сочувствию, становится более внимательным и усидчивым.

При этом, узнавая, как действуют герои сказок, малыш получает программу для себя: как реагировать, когда обидели, когда

кто-то просит о помощи или тебе нужна помощь, когда сталкиваешься с препятствиями. Получается, что, читая определенные сказки, мы задаем ребенку нужные установки на будущее поведение, учим различать добро и зло, любовь, дружбу, справедливость. Вот почему читать сказки очень нужно и очень важно!

Каждому возрасту – своя сказка.

В разные периоды ребенку интересны разные сказки. Каждая сказочная история должна соответствовать малышу по возрасту, интересам и эмоциональному состоянию.

Если малышу уже исполнился годик, но еще меньше трех, для него идеально подойдут вполне конкретные сказки про животных. Например, «Теремок», «Курочка Ряба», «Колобок». Мама, папа, а вслед за ними и малыши, могут в ходе чтения подражать голосам животных, жестикулировать, корчить рожицы.

С трех до пяти лет ребенок начинает бурно фантазировать, что говорит о его готовности воспринимать волшебные сказки. Дети получают огромное удовольствие, слушая, например, такие сказки о взаимодействии животных и людей, как «Маша и медведь», «Гуси-лебеди», «Кот в сапогах» и др.

У детей пяти лет преобладает магическое мышление, и они, действительно, верят в волшебную палочку и другие чудеса. Тут приходит время «Золушки», «Дюймовочки», «Русалочки» и других сказок, в которых происходят чудеса и волшебные превращения. С этого возраста ребенок уже сам может пересказывать понравившиеся ему сказки.

Детям постарше очень полезны сказки «Снежная королева», «Волшебники изумрудного города», «Щелкунчик», «Двенадцать месяцев». С шести-семи лет ребенок начинает придумывать собственных сказочных персонажей и рассказывать о них окружающим.



Как выбрать полезную сказку для малыша?

В сказке, которую вы начинаете читать малышу, все должно заканчиваться хорошо. Какие бы приключения не происходили с героями, в конце добро обязательно должно победить. Для ребенка это будет означать, что мир полон добра и несправедливость всегда будет наказана.

Другое важное условие: те персонажи, которые в сказке выглядят маленькими и беспомощными, должны побеждать. Малыш идентифицирует себя с образами маленьких персонажей, поэтому, когда более слабые герои одерживают победу, ребенок торжествует. Он получил компенсацию за свою беспомощность перед этим миром.

Любимый персонаж ребенка всегда находит выход из трудных ситуаций и даже, если ему трудно, он может справиться с этим. Именно так ребенок, проходя вместе с любимым персо-

нажем по волнам сказочной истории, набирается опыта и учится преодолевать трудности.

Выбирая сказку для чтения на ночь, избегайте печальных и мрачных сюжетов. Легкие волшебные сказки – лучший вечерний вариант. Правильно подобранная сказка должна расслаблять, снимать усталость, напряжение и возбуждение, накопленное за день.

Как рассказать ребенку сказку?

Рассказывайте или читайте сказки вслух. При устной форме повествования у ребенка возникают «внутренние» картинки, что раз-



вивает воображение. А это очень важно в наш век телевидения и интернета, когда доминирует готовая «движущаяся картинка» и ребенку практически нечего «дофантазировать» самому.

Можно попросить малыша нарисовать любимых персонажей. Иллюстрации помогут ребенку по-новому пережить сюжет.

Попросите ребенка пересказать отдельные эпизоды – это развивает речь и даже литературные способности. А еще, сказки нужно обсуждать! Оценивать поступки героев, искать и вместе находить смыслы сказки.

Не переставайте читать вашему чаду сказки, даже если он сам уже научился читать. Ведь чтение сказок сближает взрослого и ребенка, что немаловажно для эмоционального развития непоседы.

И помните: психологи утверждают, что **человек в своей жизни повторяет сценарий любимой сказки**. «Скажи мне, какая твоя любимая сказка, и я скажу, кто ты» – так перефразировали известную пословицу психоаналитики. А какая сказка станет любимой для Вашего малыша? Вы можете решить это вместе с ним. Главное, чтобы эта сказка была со счастливым концом!



Встаньте прямо!

Красивый и стройный – значит, здоровый...

«...Не горбись! Не сутулься! Что ты согнулся, как старик? Не волочи ноги!» – говорят, просят, требуют родители, учителя, врачи...

Что же такое осанка?

Красивая осанка, легкая походка выгодно отличают человека. Стройный человек маленького роста кажется выше. Волочащиеся ноги и согнутая спина могут испортить впечатление от красивого лица. И наоборот: легкая походка и стройная фигура «сгладят» недостатки некрасивого лица.

В.И. Даль определял хорошую осанку как сочетание стройности, величавости, красоты и приводил пословицу: «Без осанки конь – корова». А ученые термин «осанка» трактуют как «привычное положение тела человека в покое и при движении; формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма».

Необходимость выработки хорошей осанки вызывается не только эстетическими требованиями, но и медицинскими.

Осанка может быть правильной и неправильной.

Если человек держит голову свободно, корпус прямо, плечи у него слегка опущены, отведены назад на одном уровне, живот подтянут, колени выпрямлены, грудь несколько выступает вперед, то можно сказать, что у этого человека правильная осанка.

Осанка оказывает прямое влияние и на здоровье человека. Она создает условия для нормального положения и деятель-

ности внутренних органов. Осанка отражает и внутреннее состояние человека – его настроение и самочувствие. Когда мы здоровы, бодры, мы и внешне подтягиваемся: распрямляем плечи, прямее держимся.

В формировании осанки большую роль играет позвоночник. Его можно сравнить с мачтой, которую в вертикальном положении удерживают многочисленные растяжки. В теле человека роль растяжек выполняют короткие и длинные мышцы, идущие от позвоночника к ребрам, лопаткам, тазу, черепу...

Поэтому важно, чтобы мышцы с обеих сторон позвоночника были развиты и напрягались равномерно. Правильное положение тела и определяется степенью развития и тонусом мышц и связок, окружающих позвоночник.



Формирование осанки у человека начинается с первых дней жизни. По мере развития движений у ребенка образуется четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный – выпуклостью вперед (если смотреть на позвоночник сбоку), грудной и крестцовый – выпуклостью назад.

При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника выражены умеренно. Они образуются к 6–7 годам. Изгибы предохраняют внутренние органы и головной мозг от толчков и сотрясений, с их появлением позвоночник приобретает способность пружинить при движениях. В это же время начинает определяться и закрепляться осанка.

Наиболее частым нарушением осанки в детском и подростковом возрасте является *вялая осанка*, для которой характерны увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперед плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины лопатки и свисающий живот; ноги иногда слегка согнуты в коленях.

Другой часто встречающийся дефект осанки у детей и подростков – это так называемая *плоская спина*: изгибы позвоночника уменьшены (почти прямая спина), также соответственно изменяется и угол наклона таза, плечи опущены вниз и слегка поданы вперед. При этом дефекте осанки из-за слабости мышц спины наступает быстрая усталость, трудно удерживать тело в одном положении и приходится постоянно его менять.



Дети и подростки часто сутулятся, при этом у них увеличивается грудная кривизна позвоночника, плечи сильно сведены вперед.

Нарушения осанки не только портят внешний облик, но и могут привести к ряду заболеваний. Так, когда грудная клетка впалая, сжата (что происходит при сутулости, круглой спине, вялой



осанке), дыхание стеснено, легкие недостаточно вентилируются, емкость их снижена. А когда дефекты осанки мешают хорошему дыханию, это отрицательно сказывается на состоянии всего организма. При глубоком же дыхании усиливается кровообращение, а это создает условия для полноценной работы мышц.

Известно также, что многие дети и подростки с впалой грудью склонны к бронхитам, воспалениям легких, туберкулезу... У людей с плохой осанкой мышцы живота ослаблены и плохо выполняют свою функцию, т.е. они плохо удерживают в нужном положении желудок и кишечник, что приводит к нарушению пищеварения. Акушеры-гинекологи подчеркивают особую важность хорошей осанки для девочек, отмечая, что плохая осанка нарушает развитие внутренних органов, а это опасно для будущей матери.

Дефекты осанки отражаются и на состоянии нервной системы. Появляются замкнутость, раздражительность, капризность, беспокойство, плаксивость. Ребенок или подросток с плохой осанкой чувствует себя неловким, стесняется принимать участие в играх сверстников.



Существует даже взаимосвязь между понижением слуха на одно ухо и плохой осанкой. Человек, желая лучше слышать, все время склоняет или поворачивает голову к говорящему. Это входит в привычку и вызывает нарушение осанки.

Но не прав тот, кто думает, что красивая, правильная осанка дается человеку от природы. Ее нужно воспитывать с детства. В детском возрасте позвоночник очень гибок и податлив. Если изо дня в день сидеть или ходить, согнувшись, держать одно плечо выше другого,

позвоночник искривится – и можно навсегда остаться кособоким и сутулым. У детей и подростков еще недостаточно развиты крупные мышцы спины. Если их не укреплять физическими упражнениями, то такими же слабыми они останутся и в старшем возрасте. Слабые мышцы не смогут удержать позвоночник в прямом положении, спина станет круглой – и человек будет сгорбленным.

Существует прямая зависимость между хорошей осанкой и правильным двигательным режимом работы. Ведь физические упражнения способствуют лучшему снабжению мышц кислородом и питательными веществами, а это – непереносимое условие их хорошего развития.

Особое значение для формирования правильной осанки имеют упражнения, которые выпрямляют позвоночник, расширяют грудную клетку, сближают лопатки и укрепляют мускулатуру спины, живота. Очень полезны упражнения на равновесие – ходьба с различными предметами на голове.

Вы сможете выработать у ребенка (и у себя) правильную, красивую осанку, если прислушаетесь к **нашим советам**.

Утро каждого школьника должно начинаться с зарядки, она дает заряд бодрости на весь день. Включите в ваш комплекс утренней гимнастики упражнения для воспитания правильной осанки. Они помогают укреплять мышцы спины и выпрямляют позвоночник.

Но одной зарядки для этого мало, нужно следить и за походкой. Признаки правильной ходьбы: стопа ставится прямо, сначала земли касается пятка, пальцы при этом не надо тянуть вверх, а только слегка приподнимать. Идти надо средним шагом (не маленьким и не большим), соответствующим росту. Шаг должен быть легким, пружинистым и довольно быстрым. При ходьбе бедро несколько поднимается в тот момент, когда меняется опорная нога, и опускается, когда при следующем шаге пятка касается земли. Колени полностью выпрямлены, даже несколько вогнуты, руки немного согнуты в локтях.



При ходьбе голову надо держать прямо, плечи и колени не сгибать. Здесь вам поможет небольшой груз за спиной. Например, школьный ранец (или рюкзачок). Его тяжесть равномерно распределяется на все тело и почти не ощущается. Обратите внимание, как идут школьники с портфелями. Нагруженный книгами портфель оттягивает руку так, что его хозяин вынужден изогнуться. А ведь книг в этом портфеле может быть и меньше, чем в ранце, с которым так легко идет другой школьник.

Если все же ребенок носит портфель (или спортивную сумку), пусть почаще перекладывает его из одной руки в другую (спортивную сумку также почаще надо переключать с одного плеча на другое).

Большую часть дня ваш ребенок проводит за партой в школе, а дома – за рабочим столом. Напоминаем, что:

- за партой или столом сидеть надо прямо, слегка наклонившись вперед, голову низко не опускать;
- не надо упираться грудью в край стола или парты, между краем стола и грудью должна свободно проходить кисть руки;
- сидеть следует не на краешке стула, а полностью занимать сиденье;
- необходимо следить за равномерной нагрузкой на обе половины таза;
- предплечья должны симметрично и свободно, без напряжения лежать на столе;
- недопустимо опускать одно плечо ниже другого;
- ноги должны быть согнуты в коленях под прямым или тупым углом, стоять на полу или на подножке всей ступней.

Чтобы проверить, правильно ли ваш ребенок сидит, попросите его выполнить несложный тест: пусть поставит руку локтем на парту, а кончики вытянутых пальцев должны касаться угла глаза.

Объясните ребенку, что если, сидя за столом, он устал, надо изменить позу: слегка наклониться вперед или откинуться на спинку стула.

Снимают утомление физкультминутки на уроках. Если ребенок занимается дома, устраивайте через каждые 35–40 минут небольшие перерывы. Необходимо выйти из-за стола и при от-

крытой форточке в течение 2–3 минут сделать несколько потягиваний, наклонов туловища вперед, назад и в стороны.

Что еще поможет сохранить и исправить осанку?

Сохранить правильную рабочую позу можно только тогда, когда стол и стул подобраны в соответствии с ростом ребенка. Высоту стола можно проверить так: сесть за стол, руку, согнутую под прямым углом, прижать к боку. Высота стола должна быть на 2–3 см выше согнутой руки.

Правильно подобрать стол и стул можно с помощью специальной таблицы:

Рост ребенка (в см)	Высота края столешницы над полом (в см)	Высота сиденья стула над полом (в см)
110–115	46	26
115–130	52	30
130–145	58	34
145–160	64	38
160–175	70	42
Свыше 175	76	46

Еще одно правило. В положении стоя необходимо равномерно распределять тяжесть туловища на обе ноги. Привычка стоять, перенося тяжесть тела на одну и ту же ногу, может привести к искривлению позвоночника. Объясните ребенку, что при ответе у доски надо стоять прямо, опираясь на обе ноги, не опуская низко голову и плечи.

Большое значение для формирования правильной осанки имеют постель и поза во время сна. Привычка спать в мягкой постели, на высокой подушке, да еще свернувшись «калачиком» на одном боку, поджав ноги к животу, часто бывает причиной искривления позвоночника. Рекомендуется спать на ровном, не прогибающемся матрасе, небольшой полужесткой подушке. Хорошая привычка засыпать на спине.

Для растущего организма очень важно и полноценное, разнообразное питание, которое способствует нормальному развитию мышц и скелета.

Развитию нарушений осанки способствуют такие заболевания, как рахит, ожирение, инфекционные болезни. Нарушение осанки часто сочетается с плоскостопием, так как та и другая проблема вызвана слабостью мышц.

Плоскостопие чаще всего возникает из-за ослабления, переутомления или перегрузки мышц стопы или голени. Развитию плоскостопия способствуют длительное стояние, слабость мышц, несоответствие между большим весом тела (например, ожирение) и физическим развитием.

Немаловажное значение имеет обувь. Обувь без каблучка, без пятки и на негнувшейся подошве, а также не по ноге мешает ходьбе и создает условия для уплощения свода стопы. При плоскостопии ухудшается опорная функция ног, изменяется положение таза и позвоночника, а это, в свою очередь, ведет к дефектам осанки и задерживает общее физическое развитие. Плоскостопие часто вызывает сильные боли в ногах и ограничивает подвижность ребенка. Утрачивается амортизационная (пружинящая) способность свода. В результате этого внутренние органы подвергаются резким толчкам при движениях (ходьбе, беге и т.п.), появляются повышенная утомляемость, общее недомогание и головные боли.

Если врач назначит лечение, например, направит на специальную корригирующую гимнастику, уклоняться от таких занятий нельзя. Для каждого случая существуют своя система, свой комплекс упражнений. Например, при боковом искривлении позвоночника в какую-либо сторону назначают упражнения, развивающие мышечный корсет; при сутулости надо делать упражнения, укрепляющие мышцы спины и задней поверхности шеи, и т.д. Очень важно выполнять эти упражнения точно, соблюдать медицинские рекомендации. Иначе можно запустить нарушение осанки, тогда придется прибегать к более сложным методам лечения.

Итак, правильная осанка – это красота и стройность, свидетельство хорошего здоровья и высокой активности человека.

Чтобы предупредить нарушения осанки, нужно соблюдать все гигиенические требования к режиму дня и питанию, заниматься физкультурой и спортом, подбирать по росту учебную мебель...

Упражнения для воспитания правильной осанки

1. Встаньте вплотную к стене (затылок, плечи, ягодицы и пятки одновременно касаются стены). Положите руки на пояс, присядьте на носках, разводя колени врозь. Во время приседания затылок, лопатки, ягодицы продолжают касаться стены.

2. Встаньте вплотную к стене (как и в первом упражнении), руки на поясе. Согнутую в колене ногу поднимите повыше, голову опустите, стараясь коснуться лбом колена.

3. Лягте на спину, руки на поясе, носки вытянуты. Подтяните к животу ногу, согнутую в колене. Голову с пола не поднимайте.

4. Лягте на живот, руки положите за голову. Несколько раз прогнитесь в пояснице, глядя прямо перед собой.

5. Лягте на живот, согнутые руки положите под подбородок. Поочередно поднимайте назад то правую, то левую ногу. Колени должны быть прямыми.

6. Встаньте на колени, руки положите на пояс. Прогнитесь назад, вернитесь в исходное положение.

Комплекс упражнений физкультурных минуток

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. Исходное положение (и.п.) – стоя или сидя, руки на поясе, 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2 – поменять положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороны на поясе, 1–2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3–4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. – сидя, руки вверх, 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.



ФМ для снятия утомления с туловища

1. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову, 1 – резко повернуть таз вправо, 2 – резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову, 1–5 – круговые движения тазом в одну сторону, 7–8 – руки опустить вниз и расслабленно потрясти кистями. То же в другую сторону. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. И. п. – стойка ноги врозь, 1–2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3–4 – и.п., 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

Откуда берутся дети?

*«Откуда взялась я?» – спросила у деда,
А он вдруг сказал: «Скоро время обеда.
Ты, внученька, к бабушкам лучшие сходи
И по хозяйству им помоги».
Иду я к бабулям все с тем же вопросом.
Они ж понимают, как мне не просто.
– Тебя в магазине все вместе купили.
– В каком магазине?
– ???!!!... а, мы уж забыли.
Откуда взялась я? – вот главный вопрос.
– В капусте нашли,
– Тебя аист принес.
Все взрослые шутят, обидно до слез.
Пойду у сестер своих старших спрошу.
– Скажите мне честно, я вас прошу.
– Ты слишком мала, чтобы все это знать,
Когда подрастешь, сможем мы рассказать...*

(отрывок из стихотворения «Откуда взялась я?»,
авт. В.С. Филатов, М.А. Филатова-Сафронова)

Подобные ситуации наиболее часто встречаются в семьях, где воспитываются дети 3–4-летнего возраста. Нормально ли это? Чем обусловлен интерес малышей к процессу деторождения? И как следует вести себя взрослым, попавшим в такое вот безвыходное положение?

Возраст трех лет, помимо набившего оскомину кризиса «Я сам», знаменит еще и тем, что это середина одного из глав-

ных этапов психосексуального развития – формирования полового сознания. На данном этапе формируется осознание половой принадлежности, уверенность в ее необратимости, после чего попытки изменить половое самосознание ребенка оказываются малоуспешными. На самом деле психосексуальное развитие ребенка начинается задолго до трех лет – с момента зачатия, первых месяцев жизни. Маленькое создание, появляющееся на свет, несет на себе совершенно конкретные половые признаки, которые определяют все его дальнейшее развитие. Для его успешной реализации необходим эмоциональный контакт с родителями, которые осуществляют половое воспитание, особенно с матерью, поскольку в процессе формирования привязанности к ней закладывается основа адекватных взаимоотношений с окружающими.

К проявлениям нормального психосексуального развития относятся:

- в 1,5 года появление особой нежности к маме;
- в 2 года стремление поцеловать маму перед сном; умение

различать мальчиков или девочек по одежде и прическе;

– в 2,5 года знание своих половых органов и иногда игры с ними; интерес к обнажению других людей; умение различать мальчиков и девочек по позам при уринации (хотя еще не могут объяснить этого); интерес к физиологическим отличиям полов, вопросы о материнской груди;

– в 3 года дети спрашивают о различиях полов, о различных позах при уринации; рассматривают половые органы и демонстрируют их друг другу, играют в доктора; стремятся рассмотреть тело взрослого или касаться его, особенно – материнской груди; говорят, что женятся на матери или



выйдут замуж за отца, когда вырастут; интересуются малышами, просят братика или сестричку. И, самое главное, спрашивают: **«Откуда берутся дети?!»**

Реакции взрослых на этот вопрос самые разнообразные: от игнорирования, молчанки, лживых сказок (о бандеролях волшебника-аиста, покупки кукол в магазине, находки в капусте, чудотворных таблетках, заказов посредством СМС), до перекладывания ответственности и нудных физиологических лекций. Добавьте к этому мощные вегетативные реакции: их бросает то в жар, то в холод, они краснеют, бледнеют и заикаются!!!

Из-за чего так происходит? Почему отношение взрослых к главному детскому вопросу, как правило, настороженное и негативное?

По мнению отечественных и зарубежных сексологов (И.С. Кон, Ди Снайдер и др.), родители испытывают дискомфорт по нескольким причинам:

- считают вопросы, связанные с сексуальной сферой, чем-то постыдным;
- не хотят признавать детей взрослеющими;
- сами не знают ответа;
- имеют собственные сексуальные проблемы.

Чем может обернуться подобное поведение? Что испытывают дети, услышав «байки от бабайки» или, наоборот, ничего не услышав?

История первая

*«...Вопрос «Откуда берутся дети?» я задала родителям в возрасте 3–4 лет. Мама мне рассказала, что купили в магазине. Пришли туда, увидели хорошенькую девочку и купили. Я этому не совсем поверила, так как никогда не видела детей, которые бы продавались, но во мне было твердое убеждение, что **родители меня не могут обмануть!**»*

Рассказывая детям небылицы, родители обрекают себя на то, что повзрослев и узнав правду, дети **разочаруются** в них, и может произойти самое страшное в детско-родительских отношениях – **потеря доверия!!!**

История вторая

*«...Когда я задалась вопросом о деторождении (в 4 года), мама сказала мне, что я появилась в семье благодаря волшебным семечкам: она съела их, и я родилась. Долгое время мне казалось, что так оно и есть, пока я не пошла в школу, где мои одноклассники «просветили меня». Мне стало очень **стыдно**. Не хотелось верить, что мои родители занимаются **такими вещами**, ненавидела их за это, ночами старалась подслушать, что творится за дверью их спальни...»*

Отказывая ребенку в правдивом ответе, взрослые провоцируют его на получение информации от сверстников, которая редко бывает адекватной. Как правило, детские рассказы о том, «как делается ребенок», очень искаженные, грубые, вызывающие отклик в виде стыда, отвращения, страхов, психологических проблем, а в некоторых случаях толкающие на очень ранние сексуальные эксперименты.

История третья

*«...Помню, что в семье никто не общался со мной на эту тему, не рассказывал, не делился. От бабушек знал, что детей находят в капусте и их приносят аист. Но в эти версии как-то не верил, а опровергнуть не мог. Поэтому все узнавал сам, **молча**. Это было так таинственно, трепетно, только мое, и меня наполняла радость. Видимо, это и определило мой жизненный сценарий: молча самому все узнавать и делать. Сейчас по этому поводу даже случаются **конфликты** с супругой – ее с детства в семье учили рассказывать, ничего в себе не держать, а меня – наоборот.*



*Правду о появлении ребенка на свет узнал благодаря какой-то программе по телевидению. Так я осознал, что детей не находят, не покупают и их не приносят. В тот момент я почувствовал непонимание, **обиду** и разочарование; и возник немой вопрос: почему все так тщательно умалчивается*

*родными и близкими людьми? Для чего обрекать ребенка на долгие годы самостоятельного изучения естественного вопроса? Для чего создавать «тайну под семью печатями», если он так просто узнает обо всем и разочаруется в тайне? ...Сейчас обиды нет. Но я понял главное: своим детям об одном из самых важных вопросов жизни **я расскажу вовремя, просто и доступно...**»*

Как же вести себя с ребенком, чтобы он не потерял веру в своих родителей, не чувствовал себя обманутым и получил достойный ответ на свой заветный вопрос?

Во-первых, оцените тот факт, что ребенок обратился с вопросом именно к Вам, значит, он Вам доверяет. Выясните, какой информацией он уже обладает и, с учетом возможностей возраста, ответьте на вопрос «Откуда берутся дети?». Совсем необязательно сообщать о половом акте, можно спокойно ответить: «Ребенок берется из маминого животика. Малышу там тепло и уютно», для самых маленьких этого будет достаточно.

Если сын или дочка спросит: «А как ребенок появляется на свет?» – ответьте: «У мамы внизу живота есть специальное отверстие, и через него малыш выбирается на свет. Ему в этом помогает добрый врач». Если ребенок захочет это отверстие увидеть, скажите, что это невозможно, потому что оно особое, его никому нельзя показывать.

Дети постарше интересуются процессом: «А как ребенок попадает к маме в живот?». Ответ может быть таким: «У папы и мамы есть семечки, которые соединяются в одно и потом из него вырастает малыш. Когда мама с папой любят друг друга и хотят, чтобы у них родился ребеночек, они обнимают, ласкают друг друга, и семечко от папы переходит к маме. Так зарождается чудо – новая жизнь». Отвечая на подобные вопросы, начните с рассказа о том, как Вы познакомились, расскажите о чувствах, которые испытывали. Понятие «любовь» должно стать центральным в Вашей истории. Сделайте акцент на том, что ребенок является плодом любви и нежности мамы и папы.

Когда ребенок задает вопросы о сексуальной жизни, будет лучше, если на них будет отвечать родитель его же пола. Если же такой возможности нет, это может сделать кто-то из близких его пола. Почему? Когда ребенок начинает осознавать свою половую принадлежность, то, как правило, девочки идентифицируют себя с мамой, а мальчики – с папой. Этот механизм помогает детям в дальнейшем правильно позиционировать себя в обществе в качестве мужчины или женщины. И ребенку, особенно когда он станет старше, будет гораздо удобнее обратиться с интимными вопросами к родителю одного с ним пола.

Если, на Ваш взгляд, ребенок начинает задавать вопросы совсем не вовремя (в гостях, автобусе и т.д.), Вы вправе отложить объяснение, сказав ему, что нужно выбрать для разговора более подходящий момент.



Если ребенок задает вопросы, в которых Вы к своему стыду не очень-то разбираетесь, наверное, наступило время заняться самообразованием. Большое подспорье в этом может оказать пособие: М.А. Филатова-Сафронова. Основы психосексуального развития человека. – Казань: Изд-во «Познание» ИЭУП, 2011. – 192 с.

Если Вы испытываете неловкость при обсуждении сексуальных тем, а ответить ребенку больше некому, как вариант можно вместе с ним посмотреть иллюстрированную детскую энциклопедию, посвященную вопросам полового воспитания.

Вот несколько правил, которые помогут Вам при обсуждении деликатной темы.

- естественная манера – такая, как и при других темах.
- избегать длинных лекций (ребенок не может сосредоточиться).
- не ограничиваться биологическими фактами – ребенка интересуют отношения.
- не бояться сказать лишнего – все, что ребенок не понял – «выветрится».
- называть правильно половые органы.

- не увиливать от вопросов.
- если не знаете ответа, не бойтесь в этом признаться.
- со временем убедиться, что ребенок правильно Вас понял.

Итак, подведем итоги

Ребенок – плод любви мужчины и женщины. Хорошо, если половым воспитанием ребенка занимаются именно родители.

Желательно, чтобы папа с мамой правдиво и доступно ответили на самый главный детский вопрос «Откуда я взялся?»

И последнее, самое главное, в беседе с ребенком всегда делайте акцент на том, что Ваш ребенок – самый желанный и любимый!!!

– Откуда взялась я?

– От мамы и папы.

Ведь ты наше счастье и наша отрада.

В животике мамы жила ты немножко,

Потом мир увидел чудесную крошку.

Поверь, мы в капусте тебя не искали,

И в магазине не покупали,

Не ждали мы аиста, что ты, откуда,

Мы просто любили и верили в Чудо!

(отрывок из стихотворения «Откуда взялась я?»,
авт. В.С. Филатов, М.А. Филатова-Сафронова)

Кнут и пряник

Когда в семье появляется ребенок, перед родителями встает вопрос: как правильно его воспитывать? Существует много теорий воспитания. Некоторые из них утверждают, что за проделки ребенка следует наказывать ремнем, как это было раньше. А другие теории утверждают обратное: бить ребенка нельзя ни в коем случае. Принцип кнута и пряника подарили нам еще древние римляне, правда, ничего не сообщив о пропорциях, в которых следует их применять. И нынешние родители, решая для себя вопрос о соотношении этих двух составляющих, часто задумываются: чего же должно быть больше? Баловать ребенка или воспитывать в строгости?

Существует одна древняя притча. Однажды к мудрецу пришла молодая крестьянка и спросила:

– Как следует мне воспитывать сына, в ласке или строгости? Что важнее?

– Посмотри, женщина, на виноградную лозу, – сказал мудрец, – если ты не будешь ее обрезать, не станешь, из жалости, отрывать побеги и листья, лоза одичает, а ты, потеряв власть над ее ростом, не дождешься хороших и сладких ягод. Но если ты укроешь лозу от ласки солнечных лучей и не станешь заботливо поливать ее корни каждый день, она совсем зачахнет. Лишь при разумном сочетании того и другого тебе удастся вкусить желанных ягод.

Часто, приходя на консультацию с малышом, родители задают вопрос: почему ребенок стал упрямым, капризным или агрессивным и что нам делать? Сначала следует понять, что неуправляемое поведение ребенка – это всегда результат нарушенного эмоционального контакта ребенка с родителями. Нужно понять причину его упрямства, а не бороться с симптомами. Если учесть, что капризы – это своего рода бунт, протест, защитная форма поведения, то нужно задуматься: от чего или от кого защищается ваш ребенок?

Не спешите ругать его за проказы, а постарайтесь осмыслить его действия. Спросите себя: что я делаю не так, достаточно ли внимания и любви даю своему ребенку, все ли благополучно в нашей семье? Именно отношения между родителями являются основными факторами, формирующими характер ребенка, и если родители любят, уважают и поддерживают друг друга, умеют находить компромиссы, то их пример для ребенка становится образцом построения взаимоотношений.

Малыши к 3 годам уже достаточно хорошо приспосабливаются к окружающей обстановке – сами начинают принимать решения о своих действиях. Именно своими действиями они пытаются привлечь внимание родителей. Малыш может понять, что капризами тоже можно добиться внимания от папы и мамы, и времени на это требуется совсем немного. В чем причина такого пове-





дения ребенка? Скорее всего, в том, что вы экономите на чувствах, ребенку не хватает любви и внимания. Родителям следует проанализировать свое поведение, так как дети – это наше отражение и продолжение. Например, если ребенок кричит, значит, ему долго навязывали свою волю; кто-то дома говорит на повышенных тонах, не сдерживая эмоций. Ребенок подражает вам. Малыш помнит, что родители быстрее реагируют

на крик, чем на слова. И чем больше родители будут беспокоиться по поводу детского крика, тем больше ребенок будет кричать, понимая, что так легко добиться желаемого.

Важным элементом воспитания ребенка являются поощрение и наказание. Из двух методов последнее кажется более действенным, но это не так. Наказание может вызвать у ребенка противоположную реакцию – открытое неповиновение. И похвалой, и наказанием нужно пользоваться очень осторожно. Лучше поощрять за хорошее, а не наказывать за плохое, так мы закрепляем хорошее поведение. Лучше похвалить, чем отругать, и использовать не запреты, а предостережения.

К трем годам у ребенка развивается чувство собственного достоинства, его «Я», и он готов его отстаивать. Чем чаще его ругают и наказывают, тем чаще он становится непослушным и капризным и тем сильнее раздражаются его родители.

Существуют разные виды наказаний, которые используют родители в воспитании ребенка. Одно из них – физическое наказание, которое всегда представляет собой акт насилия, где родитель ненавидит ребенка и ребенок понимает это. Побитый ребенок чувствует ненависть, которую он должен скрывать, она вызывает в нем чувство вины. Поселившись в душе ребенка, ненависть уже никуда не исчезнет. Наказание – это порочный круг, где каждая новая порка вызывает еще больше ненависти и ухудшение поведения. В результате мы имеем маленького

ненавистника со страстью к разрушениям и плохим манерам, для которого наказание вошло в привычку. Он проказничает уже для того, чтобы вызвать хоть какой-то, даже отрицательный отклик со стороны родителей. Никто не знает, сколько детей, подвергшихся телесным наказаниям, остаются сломленными духом. Но что еще хуже, из них вырастают матери или отцы, которые также наказывают своих детей, и цикл ненависти растягивается на годы.

Нельзя наказывать ребенка и молчанием, это ведет к сильному нервно-психическому напряжению, вызывая психологическую травму.

Не наказывайте лишением любви, говоря: «Я тебя больше не люблю», — это слишком тяжело для детской психики.

Если вы понимаете, что без наказания не обойтись, то помните, что любая система воспитания должна основываться на безусловной любви к ребенку, его принятии таким, какой он есть, а не таким, каким вам хочется его видеть. Малыш должен быть уверен в родительской любви вне зависимости от того, плохо он себя сегодня вел или хорошо.

Ребенку от 1,5 до 2 лет бессмысленно что-то запрещать, он быстро забывает, что наказан. Чтобы пресечь негативное поведение, нужно научиться переключать внимание на другие увлекательные занятия, например, вместе порисовать или почитать книжку.

После 2-х лет ребенок многие вещи делает осознанно, но им движет скорее любопытство, а не желание навредить. Можно строго сделать замечание, объяснив последствия его действий, но порицание должно быть кратким: поругали и забыли.

Ребенка 3-х лет можно наказывать с помощью запретов: кидает игрушки — убираем их в шкаф, капризничает на улице — прерываем прогулку. Каждый раз аргументируем свое поведение.



Важно, чтобы наказание было логичным, последовательным и не противоречивым: то, что нельзя сегодня – нельзя всегда, а если можно сегодня, то позволено и завтра.

В любой ситуации сохраняйте самообладание и будьте корректны с ребенком. Не наказывайте сгоряча.

Если сомневаетесь, наказывать или нет, то лучше не наказывайте. Чаще вспоминайте то время, когда сами были детьми. И помните, что наказание не должно унижать ребенка. Раны унижения и издевательства не заживают годами, а шрамы безразличия и игнорирования остаются на всю жизнь.

А как обстоит дело с поощрением? Оно как воспитательное средство более действенное. Не случайно существует изречение, что меняться легче, опираясь на свои положительные качества, а не на отрицательные. Поощрений должно быть больше, чем наказаний, это создает положительный фон воспитательно-му процессу. Уменьшение дозы поощрения – есть самое сильное наказание!



Но и хвалить надо уметь! Если хвалить по любому поводу и без него – похвала утрачивает свою эффективность. В первую очередь, необходимо поощрять ребенка за его работу, за старание, будь то рисунок, поделка, убранные игрушки, помытая посуда и т.д. Поощрение должно быть искренним и серьезным. Хвалите малыша! Не бойтесь этим избаловать, это поможет ему избегать страха перед неудачами, стремиться к успеху. Поощрение и похвала повышают самооценку ребенка, делают его увереннее, решительнее, смелее.

Часто поощрение происходит в качестве подарка – это не плохо, но главное знать меру. Новая игрушка или шоколадка не идут ни в какое сравнение с новыми эмоциями, которые ребенок получит при посещении вместе с вами зоопарка, театра, цирка.

Поощряйте своего ребенка жестами: ему будет приятно, тепло и уютно, когда мама нежно коснется ладонью его головы, а папа дружески обнимет.

Чаще улыбайтесь ребенку одобрительно, когда общаетесь.

Словесно выражайте одобрение, пусть даже маленькому успеху ребенка.

Если вы поощряете ребенка деньгами, то поинтересуйтесь, как он хочет ими распорядиться. Помните! Ваше внимание, любовь и ласка, дружеское участие могут сделать для вашего ребенка больше, чем самый дорогой подарок!

...Пришло время делать **выводы**. Итак, баловать ребенка или воспитывать в строгости, решать вам. Но уж если баловать, то не деньгами и подарками, а любовью. Балуйте малыша объятьями и поцелуями, пусть наказания будут справедливыми, а поощрения – заслуженными, и ребенок будет радовать вас хорошими манерами и поведением.

Что делать, если...?



вас конфликтный ребенок

Определите причины.

Возможно, конфликтность – это следствие эгоистичности ребенка. Если дома он – центр внимания, и малейшее его желание выполняется, то ребенок ждет такого же отношения к себе и со стороны других детей. Но, не получая желаемого, он начинает добиваться своего, провоцируя конфликты.

Возможно, ребенок «заброшен», ему не хватает в семье заботы, внимания, он испытывает обиду и злость и вымещает в ссорах накопившиеся в его душе чувства. Возможно, ребенок часто является свидетелем ссор между родителями или дру-

гими членами семьи и просто начинает подражать их поведению.

Конфликтное поведение ребенка – это сигнал, что и с вами, уважаемые родители, что-то не так. Поэтому будьте готовы изменить свое поведение.

Как себя вести с конфликтным ребенком?

Сдерживайте стремление ребенка провоцировать ссоры



с другими. Обращайте внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотания чего-либо с обидой.

Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребенка в ее возникновении и защищая своего; старайтесь объективно разобраться в причинах конфликта.

После ссоры обсудите с ребенком причины ее возникновения, определите неправильные действия ребенка, которые привели к конфликту; попытайтесь найти иные возможные способы выхода из конфликтной ситуации.

Не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения с другими: он может утвердиться в мысли, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их.

Не всегда следует вмешиваться в ссоры детей: только если во время ссор один всегда побеждает, а другой выступает «жертвой», следует прерывать их контакт, чтобы предотвратить формирование робости у побежденного.

Советуем поиграть.

Попросите ребенка нарисовать его друзей, потом рассказать что-нибудь о каждом.

С компанией детей сочините сказку, так чтобы каждый по очереди добавлял свое предложение. Такое придумывание сказки помогает детям выразить свою индивидуальность, высказать мысли, учит адекватным способам взаимодействия – взаимопомощи, умению спокойно выслушать собеседника.



У вас застенчивый ребенок

Определите причины.

Чаще всего застенчивость – результат реакции на эмоцию страха, которая возникла у ребенка в определенный момент при взаимодействии с другими людьми и закрепились.

Работа по преодолению застенчивости требует осторожности и деликатности, так как застенчивые дети могут отреагировать на вмешательство взрослых совсем не так, как вы ожидаете.

Как себя вести с застенчивым ребенком?

Расширяйте круг знакомств ребенка, чаще приглашайте к себе друзей, берите малыша в гости, расширяйте маршруты прогулок, учите его спокойно относиться к новым местам.

Не стоит постоянно беспокоиться за ребенка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных вами; не старайтесь сами сделать все за ребенка, предупредить любые затруднения, дайте ему определенную меру свободы и открытых действий.

Постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах.

Привлекайте ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением, создавайте ситуации, в которых бы застенчивому ребенку пришлось вступить в контакт с «чужим» взрослым.

Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться нужно, пока ребенок еще маленький, ведь с возрастом застенчивость может закрепиться, стать стилем поведения, затрудняющим жизнь.

Советуем поиграть.

Во время утренней гимнастики выполняйте разные упражнения, подражая животным: потянуться, как кошка, вытянуть шею, как жирафа и т.д. Такая игра способствует раскрепощению.

«Колдун» заколдовал ребенка так, что он потерял голос. На все вопросы он должен отвечать только жестами и мимикой. Игра направлена на овладение неречевыми средствами общения.

«Сказка». Предложите ребенку с вашей помощью придумать сказку о человеке, которого зовут так же, как его, опираясь на значение и звучание имени. Например: Марина – морская сказка о девочке, живущей в море. Игра способствует лучшему осознанию себя, развитию умения говорить о себе без стеснения, оценке лучших своих сторон.

У вас беспокойный ребенок

Определите причины.

Если эмоциональная неустойчивость (то смех, то слезы, то обида, то истерика) появилась неожиданно, и вы вдруг стали замечать, что ребенок начал обостренно эмоционально реагировать на все происходящее вокруг, то причиной может быть:

Кризисный возраст (6–7 лет). Ребенок учится управлять своими эмоциями, проявлять их адекватно ситуации, но это пока не очень хорошо получается.

Недостаточно сильно развитое торможение. Ребенок непосредственно, импульсивно реагирует на происходящее, так как не может задержать эмоцию, оставить ее при себе. Торможение поддается тренировке (начиная с 5–6 лет).

Незнание ребенка, как ему выразить свое настроение, отсутствие навыков владения способами проявить свою эмоцию.

Неблагоприятные отношения внутри семьи, которые ребенок сильно переживает, и накопленное напряжение, выплескивающееся в его эмоциональных реакциях.

Как вести себя с беспокойным ребенком?

Избегайте крайностей: нельзя позволять ребенку делать все, что ему заблагорассудится, но нельзя и все запрещать; четко решите для себя, что можно и что нельзя, и согласуйте это со всеми членами семьи.

Своим поведением показывайте ребенку пример: сдерживайте свои эмоции, ведь он подражает вам в поведении.

Уделяйте ребенку достаточно внимания, пусть он никогда не чувствует себя забытым, но в то же время объясните ребенку, что бывают моменты, когда у вас есть другие заботы, надо это понять и принять.



Помните, что истерические приступы чаще всего связаны со стремлением обратить на себя внимание или вызвать жалость и сочувствие. Не надо потакать ребенку, не надо изменять своих требований, лучше, когда ребенок успокоится, объяснить ему, почему вы поступили так, а не иначе.

Помните, что управлять сложным миром эмоций даже взрослому человеку подчас бывает трудно. Не требуйте от ребенка чрезмерного самоконтроля и наберитесь терпения.

Советуем поиграть.

Необходимо познакомить вашего ребенка с несколькими основными эмоциями и с тем, как они проявляются.

Научите вашего малыша расслаблять мышцы. Часто эмоциональная неустойчивость у ребенка соседствует с двигательной закрепощенностью, беспокойным сном, сильным внутренним напряжением.

Во время чтения сказок, любых совместных игр просите ребенка мимикой показывать чувства героев: радость, интерес, удивление, печаль, страх, гнев.

Обращайте внимание ребенка на то, как приятно состояние ненапряженности, спокойствия. После подвижных игр предложите ему превратиться в соню, лентяя, расслабив при этом все мышцы тела. Хорошо, если в минуты расслабления в комнате будет звучать тихая, спокойная музыка.

У вас замкнутый ребенок

Определите причины.

В отличие от застенчивого ребенка, который хочет общаться с другими, но не умеет этого делать, замкнутый ребенок не хочет и не знает, как общаться. Истоки замкнутости лежат в раннем детстве. В младенчестве для таких детей характерны беспокойность, плаксивость, общий сниженный фон настроения, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с малейшими изменениями в укладе жизни. Позднее появляется страх перед чужими людьми, долго не проходящее беспокойство и скованность при попадании в новую ситуацию. Как правило, такие дети очень

привязаны к матери и очень болезненно переносят даже непродолжительное ее отсутствие.

Как вести себя с замкнутым ребенком?

Расширяйте круг общения вашего ребенка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми.

Подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также, какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком.

Стремитесь сами стать для ребенка примером активно общающегося человека.

Если вы заметите, что, несмотря на ваши усилия, ребенок становится все более замкнутым и отстраненным, обратитесь за консультацией к психологу, который профессионально поможет решить эту проблему.

Чудес не бывает: замкнутость не пройдет за один день по взмаху «волшебной палочки». Наберитесь терпения и приготовьтесь к длительной работе, которая должна проходить постоянно в ходе вашего общения с ребенком.

Советуем поиграть.

«Незнайка». Взрослый задает ребенку различные вопросы, а тот только разводит руками и пожимает плечами. Игра способствует развитию выразительных жестов.

Попросите ребенка рассказать о его сильных сторонах: о том, что он любит, ценит, принимает в себе; о том, что дает ему чувство уверенности в себе. Если ребенку трудно, можно говорить по очереди: сначала он, потом вы, затем снова он и т.д.

«Закончи предложение». Предложите ребенку посочинять, закончить фразу (Я хочу... Я умею... Я смогу... Я добьюсь...).

Совместные настольные игры. Хорошо, если участвуют несколько детей.



«Фантастический рисунок» (фигура). Предложите ребенку начать рисовать (лепить) что-то неожиданное. Через некоторое время обменяйтесь с ним рисунками, пусть он завершит вашу, а вы закончите его работу.

Любые сюжетные игры. «Как будто» (например: представь, как будто тебя пригласили на передачу «Смак»).

У вас агрессивный ребенок

Определите причины.

Иногда агрессия ребенка – часть протеста против чрезмерных требований взрослых. Это встречается в семьях, где родители переусердствовали в отношении каких-либо действий, которые они считают необходимыми.

Агрессивные реакции могут появляться в ответ на невыполнение желаний ребенка. Далеко не все разнообразные «хочу» ребенка могут быть выполнены без неприятных последствий для самого ребенка и взрослых, так что требования ребенка необходимо ограничивать. В таких ситуациях можно попробовать перевести активность ребенка в другое русло, это поможет избежать конфликта.



Агрессия может быть следствием переживаний, связанных с обидой, ущемленным самолюбием.

Как вести себя с агрессивным ребенком?

Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности; лишь определив причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет преодолена.

Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты: разрешите ему поколотить подушку и увидите, что в реальной жизни в данный момент агрессивность снизилась.

Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения, не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести».

Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы его любите, цените и принимаете его, не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть.

Советуем поиграть.

Совместные настольные игры со сверстниками или взрослыми.

«Брыкание». Ребенок ложится на ковер на спину и медленно начинает брыкаться, касаясь то правой, то левой ногой пола. Постепенно увеличивается скорость и сила брыкания. На каждый удар ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

«Карикатура». Вместе с ребенком обсудите, какие качества ему нравятся и не нравятся в других (в конкретном человеке). Пусть ребенок нарисует портрет этого человека в шутовском виде.

Сделайте вместе с ребенком куклу «Бобо». К старой подушке пришейте руки и ноги, из кусочков ткани сделайте «лицо». На такой кукле ребенок может вымещать накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.



У вашего ребенка нарушена самооценка

Определите причины.

Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка.

В поведении ребенка можно увидеть такие проявления самооценки: активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт – вот те качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой. Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с заниженной самооценкой; при завышенной самооценке дети во всем стремятся быть лучше других.

В дошкольном возрасте самооценка очень подвижна. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, реакция на его успехи и неудачи – все это оказывает влияние на отношение ребенка к себе.

Как вести себя с ребенком, у которого нарушена самооценка?

Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему не по силам. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.

Не перехватывайте инициативу у ребенка, поощряйте его начинания, пусть он чувствует себя лидером, но также покажи-

те, что другие могут быть лучше его.

Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.



Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.

Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.

Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой, например, каким он был вчера.

Советуем поиграть.

Очень хороши игры: прятки, жмурки.

«Зеркало». Один ребенок – «зеркало», он должен «отражать» (повторять) все движения того, кто в него «смотрится».

«Путаница». Дети стоят в кругу и держатся за руки. Не разжимая рук, они запутываются, кто как сможет, водящий должен их распутать, также не разрывая рук игроков.

Дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки! Мы надеемся, что данные советы помогут вам решить некоторые проблемы, которые могут возникнуть перед каждым родителем, воспитателем, учителем.

Ваш ребенок левша

Не переучивайте насильно левшу – дело не в руке, а в устройстве мозга.

Не переусердствуйте с соблюдением режима, если ребенок – левша, для него жесткое следование режиму может быть непомерно трудным. Будьте терпеливы и внимательны к левше, помните, что он эмоционален и раним.

Берегите левшу от чрезмерных нервных перегрузок, будьте осторожны и тактичны, наказывая или ругая его.

Не старайтесь сделать левшу таким, как все, больше доверяйте его природе. Его уникальность, непохожесть на других – это его достоинство.



Родители спрашивают

В данном разделе мы приводим ответы на наиболее часто встречающиеся вопросы из собственного родительского опыта, пропущенные через педагогический, психологический и научный опыт.

4

то делать, если ребенок мало ест?

В детстве, проливая горючие слезы над тарелкой остывшей каши, я клялась, что никогда не буду заставлять своих детей есть, если они не хотят. Сейчас я – мама девятимесячного малыша. И представляете, я даже не заметила, как «перешла в стан врага»! В моем доме зазвучало сакральное: «Ну пожалуйста, ну еще ложечку!»

Решив не плодить кашененавистников, я пересмотрела наше с сынулей поведение и пришла к нескольким выводам.

1. Даже если мне кажется, что днем он почти ничего не ел, съел он не так уж и мало: выпил 100 граммов молока тут, перехватил печенько там (неделю считала в граммах, сколько съедает). А если вы категорически за питание строго по часам – не давайте «хватать» и «перехватывать».

2. Просто лежать/сидеть во время еды ему скучно, вот он и бросает бутылочку. Надо развлекать.



У нас хорошо идет молоко из бутылки под рассматривание игрушек и книжек, а пища с ложки – под стихи. Кстати, если у вас не получается под традиционную «Сороку-ворону», пробуйте другие стихи. У нас тоже «Сороку-ворону» не жалует.

3. Маленькая обезьянка может съесть даже ненавистный творог (брокколи, кефир), если вместе с ним будет есть мама (папа, свинка, мишка...).

4. А уж как жадно поедается то, что малыш «добыл» сам! Конечно! Свекла, которую мама запихивает ложкой и которую удалось ухватить у нее в тарелке, несравнимы по вкусу. У нас даже кислое лекарство пьют, если дать САМОМУ чашку держать.

5. Я решила, что если я хочу вырастить Личность, я должна начать с уважения. Если человек (хоть и маленький) хочет есть утром меньше, а вечером больше, то почему я не должна уважать его желания?! Ведь от него, даже такого маленького, я уважения требую: «Мама хочет спать, давай спать», «Играй, мама сейчас придет».

Правила, вроде, и нехитрые, но пока работают. И вам с малышом – удачи и взаимопонимания!



Почему дети обманывают? Что с этим делать?

Мой четырехлетний сынуля всегда охотно перечисляет, что он ел и делал в садике. А недавно на вопрос, бьют ли его там, не колеблясь, ответил: «Да!». Однако его слова совпадают с реальностью далеко не всегда. Почему же так происходит?



Во-первых, маленькие дети не умеют надолго запоминать что-либо, особенно скучное и им не интересное. А мама расспрашивает так настойчиво... Вот и получается, что каждый день в садике едят «красный суп» и «котлеты с картошкой».

Во-вторых, иногда ребенок хочет чего-то так сильно, что сам в это начинает верить. Так, мы периодически «попадаем под дождь» и «смотрим бурно

бегущие вдоль дороги ручьи» или ловим «во-о-от такую бабочку». Фантазия у ребенка так богата, что ему легко это сделать.

В-третьих, ребенок говорит неправду тогда же, когда обманывает и взрослый, то есть тогда, когда хочет почувствовать себя самым лучшим или желает избежать осуждения. Своими придуманными выдающимися поступками и достижениями малыш хочет привлечь ваше внимание.

Бывает и так, что неправдой ребенок «испытывает на прочность» родителей и установленные ими правила. Но нам, четырехлеткам, это еще предстоит испытать.

Что делать родителям, если ребенок говорит неправду?

Очень важно сохранять спокойствие, не обвинять ребенка во лжи и не наказывать его. Ведь он только еще пробует познать реальность этого мира, его границы! Также важно не высмеивать фантазии ребенка. Мой сын, путаясь и повторяясь, рассказывает, как он летал на Луну (явно основываясь на одной из серий «Смешариков»). Слушать его намного скучнее, чем читать взрослую книгу. Но если я оборву его, то он не придумает другую историю, и его воображение будет развиваться медленнее. Или придумает, но не расскажет ее мне, и еще много чего мне не расскажет...

Попробуйте относиться к ребенку лояльнее. Ребенок взял без разрешения шоколадку и говорит, что не брал ее, хотя весь перемазался в шоколаде. Нужно ли называть его вором и кричать, что его место в тюрьме? Так ли велико его «преступление»? Ведь даже Уголовный кодекс различает степени тяжести проступков, а также содержит понятие смягчающих обстоятельств.

Быть лояльным – не значит не обращать внимания. Разумеется, нужно объяснять ребенку, почему быть честным так важно, показывать, к чему может привести ложь. Объяснить ему вы можете с помощью различных сказок или мультиков и т.д. На примере житейских ситуаций расскажите ему, что было бы правильнее сделать в том или ином случае. Не обольщайтесь, если ребенок говорит, что лгать плохо. Он может не совсем понимать, что это значит, и не уметь воплотить свои слова в дело. Но такие его слова – важный шаг на пути к честности.

Следует ли говорить, что и сами вы должны вести себя так, как хотите, чтобы вел себя ребенок, то есть говорите правду в любых ситуациях? Приведу пример. С утра сын начинал спрашивать меня, иду ли я на работу. Чтобы успокоить его, я говорила, что не иду. Но после ухода он очень расстраивался, горько плакал и встречал меня обиженным. Кто бы из взрослых повел себя иначе, если бы его обманули? Сейчас, когда я честно говорю ему, что сегодня работаю и скоро буду собираться, он выполняет ритуал расставания и не расстраивается больше.

Пытайтесь найти причины, по которым ребенок придумывает, и, возможно, вы сможете предупредить дальнейшие выдумки, например, уделяя ребенку больше внимания, если причины кроются в его недостатке.

Самое главное средство против чрезмерной выдумки состоит в том, что ребенок должен чувствовать вашу любовь,



несмотря ни на что. Он должен доверять вам. Когда ребенок что-то разбил или испортил, он может не признаваться в этом из-за боязни, что вы не будете любить его так, как раньше. Дайте ему понять, что такого не случится и, конечно, сами не забывайте об этом. Не ругайте и не кричите на него, когда он вам признался в проступке, наоборот, поддержите его, скажите, что он молодец, что смог сказать правду. Вместе исправьте разрушения, и тогда проступок не разъединит, а объединит вашу семью.

И в заключение хочу напомнить, что выдумка и отрицание не означают обман. Ведь основное различие между обманом и выдумкой лежит в наличии или отсутствии преднамеренности. Конечно же, следует обращать внимание и на возраст ребенка. Если про четырехлетнего ребенка правильно будет сказать, что он скорее выдумывает, чем обманывает, то для десятилетнего это будет не совсем верно. Кстати, пик выдумывания принято относить к возрасту пяти лет. То есть, нам только предстоит его пережить. А вам?

Мой ребенок семи лет стал молчуном. Это плохо?

Не зря у русичей говаривали: «В тихом омуте черти водятся». Так, истари подмечено, что больше всего неожиданных «сюрпризов» можно ожидать от людей, которые не говорят вслух о своих намерениях, то есть тихонь и молчунов. Вот и вас насто-

рожил собственный ребенок. И самое замечательное, что вы обратили на это внимание (а большинство родителей считает: «молчит, значит, всем доволен») и задумались, «что с этим делать?».

Начать важно с того, чтобы перестать беспокоиться самой и спокойно проанализировать ситуацию. Молчание может быть связано с разными причинами. Например, у него



флегматичный темперамент, тогда его молчание объяснимо (ему спокойнее переживать все внутри себя, он от природы спокоен, уравновешен, всегда ровный; при этом ваш молчун слушает и запоминает происходящее вокруг более внимательно, чем говоруны). Или, если у вашего ребенка трудности с произношением (заикание, шепелявость и пр.), то, скорее всего, боясь обнаружить данный дефект речи и из инстинкта самосохранения психики, он предпочитает молчать. Тогда вам прямая дорога к специалисту, исправляющему этот дефект.

Молчун – это не обязательно диагноз о несостоятельности вашего ребенка, тем более, если ранее он нормально общался, а сейчас вдруг замолчал. Можно предположить, что в его жизни что-то изменилось, например, он пошел в школу, появились новые школьные друзья и в такой молчаливой форме происходит его адаптация. Молчание для него – это возможность уйти на время в себя, побыть одному и переосмыслить изменившиеся условия среды. Но надолго затягивать этот период нежелательно.

Другое объяснение: у вашего ребенка происходит мало примечательных событий и ему не о чем говорить. Ведь активная эмоциональная речь является показателем жизненной активности человека, она возникает в ответ на яркие события, о которых хочется рассказать, поделиться. Тогда вопрос к вам: «А что вы делаете, чтобы разнообразить жизнь своего ребенка?». Вспомните, только ли дома с вами он молчалив или в других местах (школа, улица, сверстники) ведет себя также? Если молчание наступает лишь дома, скорее всего, в вас он не видит потенциального собеседника, который его поймет согласно его возрасту, интересам и увлечениям. Либо возможен еще вариант: он вас боится. И здесь молчание – это защита от возможных наказаний.

Независимо от причины молчания важно наладить с ребенком доверительные отношения, проговорить вслух о ваших добрых намерениях и подтверждать это регулярно собственными поступками. Когда ребенок почувствует потребность высказаться, он заговорит.

***Ребенок стал самостоятельно ходить в школу.
Я постоянно беспокоюсь, все ли у него в порядке***

Данная ситуация содержит две взаимосвязанные темы: самостоятельность ребенка и беспокойство родителя. Беспокойство родителя можно нейтрализовать, если капитально решить вопрос о степени самостоятельности ребенка и тогда вы будете уверены в его безопасности.

Действительно, в условиях динамичного современного города ребенок подвержен ситуативным рискам. К ним можно отнести технические трудности (добраться в школу на транспорте, перейти дорогу, пройти улицу с неуправляемыми бездомными собаками, отключение дома света, газа), природные обстоятельства (гололед, холод, сосульки, туман), человеческий фактор (незнакомцы, забывание ключа от дома и пр.). Оставляя ребенка 7–10 лет наедине с вышеперечисленными обстоятельствами, необходимо обучить его правилам поведения в каждой ситуации, но не в один прием, а заблаговременно и планомерно по мере возникновения. Некоторое время спустя все это необходимо повторить.



Важно поэтапно пройти по наиболее опасным участкам вместе с ребенком. Например, дорога в школу. Сначала вы вместе проходите путь и отмечаете, что конкретно ребенок должен делать (без отклонений идти по намеченному маршруту, быть внимательным на светофоре, избегать навязчивых незнакомцев). В следующий раз вы можете идти сзади поодаль, пусть ребенок добирается сам. Обязательно потом следует похвалить ребенка (это повысит его самооценку, добавит уверенности). И если, следуя за ним, вы попутно заметили его ошибки, мягко

скажите ему об этом. В отдаленном будущем можно отправлять ребенка самого и общаться по его прибытию в школу по телефону. Как запасной вариант можно заранее найти обходную дорогу, если этот маршрут будет перекрыт.

Вообще необходимо приучать ребенка в большинстве бытовых ситуаций действовать самостоятельно, но при возникновении критических непредвиденных обстоятельств, не оговоренных ранее, сообщать об этом вам по телефону.

Как привить ребенку эстетическое отношение к окружающему миру

Прежде всего, необходимо определиться с терминологией. Эстетика – это философская наука, которая обобщает мировой художественный опыт и рассматривает явления с точки зрения их общечеловеческой значимости и ценности. Привитие эстетического отношения к окружающему миру можно начинать с того момента, как ребенок начинает осознанно изучать окружающие предметы и явления (около 3-х лет). Красота понятна в любом возрасте.

Природа самодостаточна и эстетична, в ней присутствует гармония и красота, которая становится видна при более пристальном наблюдении за ней. Горожане лишены возможности напрямую общаться с природой. Поэтому важно с детства приобщать ребенка видеть мир дальше «каменных джунглей», используя для этого любые ее островки и просветы. Например, беседа, гуляя или занимаясь с ним общим делом, можно искать позитивные стороны предметов, выражая восхищение их совершенством. Во время прогулки можно останавливаться и изучать повадки животных, рассматривать плывущие причудливые облака или их отражение в лужах, рассматривать



красоту деревьев, собирать летом и осенью дары природы. Сломанную ветку можно бережно привязать, высохший цветок полить. Пусть на обеденном столе стоят небольшие сезонные букеты (живые срезанные цветы, полевые, зимние еловые и пр.). Полезно спрашивать мнение малыша о том, как еще можно «украсить» или «спасти» объект (при этом каждый раз помня о моральном поощрении его за любую идею). Вечером при свете



свечи сочините вместе сказку о том, как отважный персонаж (муравей, жук, кузнечик, лесовичок) спасал лес. Импровизируйте.

Дышите с ребенком свежим воздухом улицы, приговаривая о ценности этой процедуры. Пусть ребенок попробует весной «учуять» запах весенней свежести (открывшейся от снега земли, первого цветения или, как го-

варивали в старину, «повея» от деревьев) и первым сообщит вам об этом. Устройте по этому поводу домашний праздник встречи весны. А осенью – праздник первого снега с валянием в снегу, играми со снежками и пр.

На даче прислушайтесь к тишине, пению птиц, журчанию ручья. Посадите дома в горшке цветы или заведите неприхотливое мелкое животное, пусть ребенок научится ухаживать за ним.



Пусть ребенок создает и гармонию вокруг себя через наведение порядка в комнате, опрятный вид в одежде, хорошие поступки. Главное: чем бы вы ни занимались, донесите до ребенка в любой форме мысль – «человек является частью этого совершенства, поэтому необходимо природе беречь и любить, наслаждаясь каждым мгновением жизни».

В явной форме эстетика присутствует в искусстве. Эстетично значит

красиво, возвышенно и гармонично. Покажите ребенку лучшие образцы художественного творчества (полотна художников, музыкальные произведения, скульптуры, архитектурные сооружения). Ходите в музеи, на выставки и концерты. Полезно в еще чуткий мозг ребенка вливать потоки классической музыки, несущей глубину восприятия (из серии «Золотые страницы классической музыки»). Ребенок слушает то, что предоставляют ему взрослые. Пользуйтесь этим грамотно. Для этого ненавязчиво создавайте в доме звуковую среду из произведений П. Чайковского, Ф. Шопена, М. Мусоргского, Н. Римского-Корсакова, Л.В. Бетховена, Ж. Массне и др. Изучите вместе с ребенком иллюстрации к сказкам мэтров живописи и послушайте одновременно музыкальное сопровождение к ним. Посещение театрализованных представлений насыщает духовную сферу ребенка новыми впечатлениями, развивая его эстетически и приобщая к прекрасному.

Регулярность и целенаправленность усилий, вложенных вами в собственных детей, спустя годы вернется к вам гармонично устроенным окружением близких вам по духу людей.



***Ребенок десяти лет начал убегать на улицу
и пропадает там до ночи. Говорит, что дома скучно.
Что делать?***

Ключевым в решении данной ситуации является возраст. Согласно возрастной периодизации А.В. Петровского, ребенок десяти лет относится к младшему школьному возрасту. Это возраст вхождения в новую социальную среду с новыми правилами (школа, одноклассники), когда появляется новая форма деятельности (учеба, оценки), выстраиваются новые отношения с преподавателями. Одновременно происходит разделение сред общения по группам: сверстники, взрослые (учителя) и родители. Ценности в группах разные: чьи покажутся ему более близкими – там ему и быть. К десяти годам жизни ребенок получает возможность самостоятельно, без контроля взрослых перемещаться в пространстве, выбирая интересный ему круг общения. Так, взрослые ему недоступны по причине чуждости их интересов. Родители могут наказывать (контролирующая инстанция). Поэтому остается самореализация в кругу сверстников. Именно со сверстниками может возникнуть единение по интересам и времяпровождению. Там они получают новый жизненный опыт взросления. Эта группа называется в психологии референтной (значимой). Это естественный процесс группирования, такое происходит не только с вашим ребенком, а и с другими тоже. В психологии существует редкая, но имеющая



право на существование генетическая периодизация К. Геттинсона, которая может помочь выяснить конкретную причину интереса вашего ребенка на улице. Согласно его периодизации, возраст десяти лет содержит следующие особенности: желание делать что-либо тайком и отгородиться от взрослых (для них заманчивы укрытия на природе), приручение животных (мальчики – для покровительства, девочки – для проявления любви и нежности), боязнь чу-

жих, появление жестокости и агрессивности как ответ на посягательство на право иметь свободу и самостоятельность.

Теперь отдельно о скуке. Почему вашему ребенку неинтересно дома? Почему он предпочитает улицу? Возможно, там есть то, чего нет дома. Необходимо разобраться, как вы проводите свое время дома совместно с ребенком. Это вопрос досуга. Есть ли у вас совместные хобби? Возможно то, что вы называете словом «хобби», привычно для вас, но вызывает зевоту у вашего ребенка. Необходимо признать: у вас с ним разные цели (вероятнее всего, даже диаметрально противоположные). Например, вы хотите спокойствия, стабильности и расслабления после работы. Ребенок хочет активности, риска и новых впечатлений. Признайте факт – ваш ребенок молодец, поскольку не останавливается в развитии, а хочет получать новые впечатления. На его запрос «скучно» с вашей стороны не следует решительных мер. И он набрался смелости действовать под свою ответственность и самостоятельно нашел выход, который не нашли вы.

Решить ситуацию возможно несколькими способами. Например, дать ему возможность общаться со сверстниками на улице (предварительно убедившись в безопасности времяпровождения) либо, уловив направленность потребности вашего ребенка, создать ему условия и дома в том числе (также для встречи со сверстниками). Есть еще способ, который укрепит ваш авторитет как родителя: выйти с ребенком на улицу для активного времяпровождения (заняться спортом, организовать команду из сверстников для соревнований, походы, игры, воскресные вылазки на природу с конкурсом по приготовлению самого вкусного бутерброда и пр.).

Можно ли давать детям карманные деньги?

Давать ли детям карманные деньги? Для многих родителей этот вопрос является проблемой. А что думают специалисты?

Лично я считаю, что давать ребенку карманные деньги можно и даже нужно. Постараюсь пояснить почему.

Первые шаги в мире денег

С первых минут жизни ребенок попадает в мир, созданный для него взрослыми людьми, – мир искусственных вещей и предметов: погремушки, игрушки, книжки, ложки-плошки и т.д. Все эти предметы и действия с ними он постепенно осваивает, наблюдая за своими самыми близкими людьми, родителями, и подражая им.

Деньги в ряду этих предметов для ребенка такой же объект исследования и освоения как любой другой. Сами по себе они ни хорошие, ни плохие. И все же ребенок не может не уловить особенное отношение родителей к деньгам. Дети часто видят их в руках у мам и пап, и хотя еще не понимают их основного назначения, замечают, какую важную роль они играют в жизни взрослых.

Может быть, поэтому деньги «проникают» уже в самые ранние игры наших детей. Двухлетние дети используют монетки как строительный материал, «пекут блинчики», украшают ими свои поделки. В четырехлетнем возрасте дети старательно зарисовывают, вырезают бумажные купюры и играют в «магазин». При этом замечают, покупая что-либо, что денег остается все меньше, либо они и вовсе заканчиваются. Шестилетние дети увлекаются настольными играми, такими, например, как «Менеджер» или «Монополия». Таким образом дети постепенно учатся не только считать, но и планировать, соотносить свои возможности с реальностью.

Знакомство с реальными деньгами

Начиная с 5–6 лет у многих детей возникает интерес к настоящим деньгам: им хочется самостоятельно что-то купить.



Именно в этот период важно рассказать малышу о том, как зарабатываются деньги и что тратить их нужно бережно, с умом. Можно привлечь ребенка к совместным покупкам. Составьте вместе с ним список необходимых продуктов и отправьтесь в магазин. Во время похода по магазинам, позвольте ребенку читать ценники, этикетки, сравнивать цены – дайте ему представление

о стоимости жизни и использовании денег. Пусть он ответит вам: «Сколько стоит эта вещь? Сколько у тебя денег? Сколько тебе должны дать сдачи?»).

Позвольте на кассе своему маленькому спутнику самому расплатиться, дав ему деньги в руки. Это позволит ребенку почувствовать свою значимость и хоть на время в чем-то сравняться со взрослыми. Задача мам и пап на данном этапе, на мой взгляд, состоит в том, чтобы в непринужденной, игровой форме, но в реальных условиях помочь ребенку в освоении роли взрослого – ответственного покупателя, максимально приближая его к следующему этапу в своем экономическом развитии.

Дети и деньги: хорошо или плохо

С точки зрения возрастной психологии, практическое освоение ребенком денежных отношений несет в себе массу положительных моментов. Во-первых, учит его контролировать свои импульсы и планировать собственную жизнь (умение делать покупки, копить средства, откладывать выполнение желания). Это развивает в ребенке такие личностные качества, как самоконтроль, самостоятельность, самоуважение, ответственность, независимость и дарит маленькому человеку радостное ощущение того, что он уже что-то знает, что-то умеет, на что-то может повлиять, то есть так похож на маму с папой!

Во-вторых, ребенок включается во взаимодействие между людьми, учится выполнять правила, осознает ценность труда и сотрудничества, то есть реализует себя в обществе, совершенствуя при этом коммуникативные качества.

В-третьих, у ребенка формируется потребительский вкус, он учится отделять хорошие товары от плохих, на основе разнообразного покупательского опыта постепенно вырабатывается «покупательский иммунитет». Кстати, замечено, что такие дети в будущем более финансово грамотны и успешны.

С другой стороны, если ребенок не может сам хотя бы иногда покупать себе то, что ему нравится, он будет испытывать отрицательные эмоции. У него может развиться жадность, зависть к другим детям, комплекс неполноценности. А это может привести к неприятным ситуациям, например, воровству.

Карманные деньги: когда и сколько

Итак, если основную дилемму – можно или нельзя давать ребенку карманные деньги – вы разрешили положительно, то теперь следует решить, с какого возраста это можно практиковать, сколько денег и как часто нужно давать ребенку на карманные расходы, можно ли с помощью денег влиять на ребенка и т.д.

Социальная зрелость соотносится с поступлением в школу, поэтому примерно с 7 лет родители могут выделять ребенку небольшую сумму денег на карманные расходы. При этом следует помнить, что карманные деньги – это сумма, выделяемая детям на их собственные нужды. Другими словами, ребенок может их тратить на то, что захочет. Я думаю, тут важно не то, что купит ребенок (хотя за этим тоже неплохо бы проследить), а то, что он это сделает сам.

Какую сумму давать? Конечно, это зависит от достатка вашей семьи. И все же не забывайте, что это карманные деньги, а значит, их не должно быть много по определению. Их должно хватить на удовлетворение сиюминутных потребностей ребенка – мороженое, жвачку, шоколадку.

Что касается периодичности – лучше, если деньги даются регулярно. Младшим школьникам лучше выдавать деньги еженедельно, детям старше 10 лет лучше подойдет ежемесячная выплата. Обязательно нужно сразу же объяснить ребенку, как планировать расходы. Показать, что он может тратить каждый день определенную сумму или собирать деньги на какую-то более серьезную покупку.

Многие родители дают карманные деньги детям за выполнение мелких домашних обязанностей – мытье посуды, уборку своих игрушек, квартиры, или успехи в учебе. Я думаю, это не лучший вариант. Конечно, в случае каких-то особых достижений можно поощрить ребенка и деньгами, но лучше все-таки не просто заплатить, а добавить недостающую сумму для какой-то покупки или вместе куда-нибудь сходить.

Важно, чтобы система выдачи карманных денег детям была четкой и понятной. И если в этом деле будет стабильность, ребенок быстрее научится планировать свои расходы и доходы.

Советы родителям

1. Можно давать карманные деньги ребенку с семи лет.
2. Сумма должна быть разумной и увеличиваться с возрастом.
3. Маленьким детям деньги нужно выдавать еженедельно в определенный день, а подросткам можно выдавать деньги раз в месяц.
4. Учите ребенка планировать траты.
5. Выдача карманных денег не должна ставиться в зависимость от поведения и оценок и не должна отменяться в качестве наказания.
6. Ребенку нужно позволить тратить свои деньги по собственному выбору.

И в заключение мне хотелось бы привести слова американского психолога Алана Фромма: «Искусство пользования деньгами отражает наше умение контролировать свои желания». И учиться этому искусству следует именно в детстве.

Как заинтересовать ребенка (и себя) рисованием?

Творчество для детей – это отражение душевной работы. Но творчество не может существовать под давлением или насилием. Оно должно быть свободным, ярким и неповторимым. Рисование для ребенка – радостный вдохновенный труд, к которому не надо принуждать, но очень важно стимулировать и поддерживать малыша, постепенно открывая перед ним новые возможности изобразительной деятельности. Однако, не все дети (и не все родители) любят и умеют рисовать. Я расскажу о некоторых способах рисования, которые ввиду своей необычности не могут не заинтересовать, а ввиду своей легкости не могут не получиться.



Нетрадиционные подходы к организации изобразительной деятельности удивляют и восхищают детей, тем самым вызывая стремление заниматься таким интересным делом. Оригинальное рисование раскрывает творческие возможности ребенка, позволяет почувствовать краски, их характер и настроение.

Нетрадиционная техника рисования помогает почувствовать себя свободным, преодолеть свой страх, увидеть и передать на бумаге то, что обычными средствами сделать труднее. А главное – она дает возможность удивляться и порадоваться миру. Ведь всякое открытие чего-то нового, необычного несет в себе радость, дает новый толчок к творчеству и развитию. Занимаясь изобразительным искусством, ребенок не только развивает мелкую моторику, овладевает практическими навыками художника и дизайнера, осуществляет творческие замыслы, но и расширяет кругозор, воспитывает свой вкус, развивает зрительную память и воображение.



Однажды в журнале «Бурда» я увидела роспись по ткани, и решила попробовать этот способ с детьми. Сначала я испробовала все варианты, и когда нашла более доступные приемы для детей, приступили к работе. Детям понравилось рисовать на ткани, несмотря на то, что это очень кропотливый труд, требующий усидчивости и аккуратности.



Я предлагала для работы детям разные материалы: и тампоны, и ватные палочки, и поролон, и трафареты, и восковые карандаши. Они выбирали тот материал, который им больше нравился.

Дети двух-четырех лет рисовали пальчиком, ладошкой, тампончиком, им очень нравилось окунать пальчики в баночки с краской и печатать на листочке. Детям нравится самим тонировать бумагу различными способами – пакетами, смятой бумагой, поролоном, наносить на мокрую бумагу сразу несколько цветов краски и наблюдать, как они сливаются и получаются новые цвета. С четырех лет я стала использовать различные нетрадиционные способы рисования: **монотипия** – рисунок наносится на половине листа, затем чистую сторону листа прижимаем к рисунку, разглаживаем и раскрываем лист, получается красочный рисунок; **кляксаграфия** – ставится большая клякса, берется трубочка для коктейля и осторожно дует на кляксу; **рисование по сырой бумаге** – альбомный лист размещаем на влажной салфетке, смачиваем лист водой и рисуем красками, все что угодно; **рисование по мятой бумаге** – это техника интересна тем, что в местах сгибах бумаги краска при закрашивании делается более темной и получается эффект мозаики; **рисование растениями** – листик покрыть гуашевой краской, быстро наложить на лист бумаги и отпечатать.

Расскажу еще о нескольких способах нетрадиционного рисования.

Рисование красками и клеем ПВА по ткани. Для рисования необходимы: ткань, клей ПВА (в тюбике с острой насадкой), акварельные краски, кисти, клеенка, карандаш и бумага. Простым карандашом на ткани нанесем контурное изображение, закрепляем ткань на клеенке. Нужный элемент рисунка обводим по контуру клеем ПВА (это нужно для того, чтобы краска не расплывалась по контуру, как это происходит при рисовании на ткани). Чтобы контур был ровным, в бутылочку с клеем вставим пустой стержень или трубочку для коктейля. Для дополнительного эффекта в клей можно добавить мелко нарезанные блестки. Когда клей высохнет, продолжаем работу. Если клеем очерчена замкнутая форма, то ее можно спокойно залить выбранной краской, не опасаясь, что она выйдет за нужные пределы. Фон закрашиваем тампоном, мелкие детали прорисовываем кисточкой.

Рисование по трафарету на ткани. Необходимы: плотная бумага, нож, тампон из поролона, акварельные и гуашевые краски,



кисти, ножницы. Нарисуем на листе бумаги силуэт трафарета. Вырежем его очень ровно и аккуратно. Разведем на палитре немного гуаши нужного цвета. Окунем чистый тампон из поролона в краску, чтобы он равномерно пропитался. Сделаем на бумаге отпечаток тампона, если краска ложится ровно, начнем печатать рисунок уже на ткани через трафарет. Краски на тампон нужно брать столько, чтобы отпечатки были четкими и краска не размазывалась за пределы трафарета. Теперь кистью дорисуем детали. Таким способом можно нанести узор на салфетку, украсить кармашек на фартуке, сделать воротничок, поясик для кукольного платья.

«Пенный орон». Добавить в воду шампунь или мыло, отжать в ней губку для образования густой пены. Собрать губкой пену на стекло, добавить краску. Сверху положить лист бумаги и разгладить его. Когда вы поднимете его, у вас будет готов фон для картины подводного или зимнего пейзажа.



«Фотокопия». На бумагу свечкой или восковыми мелками наносится рисунок, затем весь лист заливается акварелью. У вас получится лесная поляна или хрустальный дворец.

«Диатипия». Тампоном нанести легкий слой краски на гладкую поверхность картона. Сверху положить лист бумаги и нарисовать что-нибудь карандашом или палочкой (например, цветок или лягушку). На той стороне, которая была прижата к картону, получится оттиск.

«Мозаичная живопись». Нанести на бумагу простым карандашом изображение какого-нибудь предмета. Разделить рисунок на части. Заполнить цветными карандашами, фломастерами или красками отдельные части рисунка. Подобное рисование можно начать с посуды, фруктов, овощей и пр.

«Кристаллическая текстура». На сырую бумагу, покрытую краской, наложить мятый полиэтиленовый пакет или вощеную бумагу. Интересный эффект получается, если по-разному двигать и снимать покрытие. Так можно нарисовать утреннюю фантазию, воздушный замок, вечернее небо.

«Волшебная нить». Нитки длиной 25 см окрасить в разные цвета. Разложить произвольным образом на листе бумаги, выведя концы ниток наружу. Сверху наложить еще один лист и пригладить его ладонью. Выдернуть все нитки одну за другой, снять верхний лист. Таким образом можно нарисовать морозные узоры, волшебные цветы, сказочные образы.

«Линогравюра». На картон наклеить вырезанные из картона узоры, силуэты. Краску нанести на весь лист и сразу же положить сверху чистый лист бумаги, прогладив его рукой. Получившийся отпечаток и есть линогравюра. Таким образом можно нарисовать красивые цветы, ветку рябины, дерево.

Рисование через мокрую марлю. На лист бумаги накладывается смоченная марля, на нее гуашью наносится рисунок. Когда краска чуть-чуть подсохнет, марлю снимают. Детали дорисовываются тонкой кистью. Так можно нарисовать пушистых животных, живописные пейзажи.

Рисуем гребешком. Край картона обрезается зубчиками. Неразбавленная краска наносится на бумагу и на ней картонным гребешком процарапываются линии. Зубчики у гребешка могут быть остренькими или широкими, могут быть чередующимися. Линии могут быть прямыми и волнистыми.

Раскрашивание с использованием соли. Поверхность бумаги тонируется акварельными красками (по сырому), затем посыпается солью. Соль пропитывается красками и, высохнув, создает впечатление зернистости. На таком фоне эффектно

смотрится морской или космический пейзаж.

Помните, что даже если ваша белочка, бабочка или лягушка получилась не очень похожа на настоящую, для развития ребенка является ценным сам процесс рисования и подготовки к нему. Поэтому дерзайте! И удачи вам!



Иностранный язык для детей

Кому из родителей не хочется, чтобы их ребенок свободно владел иностранным языком? Спорт, занятия музыкой и живописью и, конечно же, изучение английского языка – «джентльменский набор» развивающих занятий практически каждого современного ребенка. Сегодня существует масса школ и методик раннего развития для малышей. С какого возраста начинать обучение английскому языку малыша? И как построить учебный процесс? Вот, пожалуй, главные вопросы, на которые мы попытаемся найти ответ.

На сегодняшний день не существует единого мнения о том, какой возраст идеален для начала изучения английского языка. Японский исследователь Масару Ибука, председатель национальной ассоциации раннего развития детей, утверждает, что «после трех лет уже поздно». Согласно современным исследованиям, к этому возрасту развитие клеток головного мозга уже завершено на 70–80%. В это время ребенок еще толком не знает родного языка и поэтому воспринимает английский язык как кровный. Масару Ибука в своей книге «После трех уже поздно», посвященной раннему развитию малышей, указывает на то, что мозг ребенка до трех лет обладает невероятной возможностью усвоения не только своего родного языка, но и любого другого иностранного. При этом процесс обучения сразу нескольким языкам может идти параллельно. «Способность впитывать

информацию гораздо выше у детского мозга, чем у взрослого. Детский мозг, как губка, быстро впитывает знания. Многие навыки невозможно приобрести, если их не усвоил в детстве», – пишет Масару Ибука. Он опирается на научные исследования, согласно которым в совсем юном возрасте, когда человек еще не владеет родным языком, гораздо легче и быстрее в силу отсутствия штампов, кодов другого языка усваивается иностранный. Американский военный врач Глен Доман, также занимавшийся этим вопросом, поддерживает японского коллегу. «Все дети лингвистические гении, – пишет он, – если какой-нибудь взрослый захочет быстро приобрести комплекс неполноценности, то все, что для этого надо сделать, – это посоревноваться в изучении иностранного языка с малышом».

Однако российские специалисты утверждают, что такой подход привычен только двуязычным семьям, в котором мама, к примеру, говорит на русском, а папа – на английском. Как правило, у такой семьи отсутствует доминанта родного языка. По мнению



русских оппонентов, иностранный язык изучать параллельно с русским, буквально «с пеленок», в обычной, недвужычной семье нежелательно. У ребенка, которому в раннем возрасте ставят английское произношение, могут возникнуть трудности с произношением русской речи. Начинать обучение иностранному языку следует приблизительно лет с пяти, когда уже закончен процесс формирования родного языка, когда малыш достаточно чисто произносит слова и умеет читать. В противном случае ситуация чревата походом к логопеду. Несмотря на разночтения во мнениях, как российские, так и зарубежные педагоги и психологи сходятся в одном мнении: ребенку гораздо легче усвоить иностранный язык, нежели взрослому. Об этом писали Л.С. Выготский, С.И. Рубинштен, Б. Уайт, Дж. Брунер, В. Пенфильд, Р. Робертс и другие видные ученые.

Как же преподавать уроки английского языка маленьким детям, чтобы научить свободно излагать мысли на английском и при этом не испортить произношение на родном языке?

Проблема в том, что в России вопросом обучения английскому языку дошкольников, по утверждению Мерем Биболевой, автора известного школьного учебника «Enjoy English» и заведующего лабораторией иностранных языков Российской академии образования, всерьез еще никто не занимался. Посещение маленькими детьми новомодных садиков с изучением английского не приносит ожидаемых результатов. Как правило, в таких местах учительница раз в день проводит часовое занятие, показывая картинки и заставляя повторять что-то вроде «зе тейбл», «зе кэт». А детские рифмованные четверостишья, где три слова русских, а одно английское, вообще языку не учат. На таких занятиях, возможно, ребенок и запомнит десяток новых слов, но развитию разговорной речи этот факт никак не поспособствует. Отсутствие полного погружения в языковую среду – вот первопричина неудач. Ведь как было раньше у русских дворян: никаких специальных занятий языком для детей не устраивалось, но владение французским порой превосходило знания кровного русского. С ребенком целый день проводила приглашенная гу-

вернантка-англичанка или француженка. Весь день она изъяснялась исключительно на иностранном безо всякого перевода, располагая ребенка к общению и непроизвольно обучая его чужеземному языку.

Погружение в языковую среду сегодня – вот неоспоримое условие успеха. Но как его создать? Обучать английскому языку самостоятельно или ходить на занятия в центр раннего развития? Если семья двуязычная, необходимости в посещении обучающего центра для ребенка нет никакой. Ежедневно слушая английскую речь, произносимую мамой или папой, малыш, сам того не сознавая, постигает английский язык. Лучше всего такое «обучение» сопровождать эмоциями. Например, хочет ребенок петь – пусть поет на английском, хочет смотреть мультфильмы – пусть смотрит на английском. Занимаясь с малышом самостоятельно, не стесняйтесь переносить на английскую почву то, что вам нравится в русском варианте. Можно поиграть с пословицами, сочинять стихи на заданные рифмы. Маленькие дети хорошо обучаются языку в маленьких группах по два-четыре человека. Если вы остановились на садике с изучением английского, обратите внимание на преподавателя иностранного и на методики, которыми он руководствуется. Оптимально, если учитель является носителем языка или как минимум профессионалом, имеющим международный языковой сертификат. Дополнительным плюсом к выбору преподавателя будет наличие языковой стажировки за границей. Обучая малыша английскому языку, ни в коем случае не стоит его торопить как можно скорее освоить язык. Умейте удержать интерес и будьте терпеливы. В каком бы возрасте и как бы вы ни обучали свое чадо английскому языку, записавшись в специализированный детсад или самостоятельно, вооружившись методичками и наглядными пособиями, попробуйте определиться, какова ваша цель, и смело следуйте к ней.

Полезные советы

1. Ребенок гораздо быстрее усваивает иностранные языки, чем взрослый. Поэтому лучше всего начинать изучать английский язык в детстве.

2. Изучение английского языка еще в детстве не только полезное приобретение на будущее, но и возможность развивать память, мышление ребенка.

3. Обучение английскому ребенка до трех лет весьма эффективно, но может навредить постановке речи родного русского языка.

4. Изучение английского после исполнения ребенку пяти лет никак не отразится на его русском произношении, потому что, как правило, к этому времени уже завершено формирование речи родного языка.

5. Изучать английский язык малыш должен только путем погружения в языковую среду.

6. Методики изучения английского языка для детей основываются, прежде всего, на игровых занятиях.

7. Идеальный преподаватель английского языка для самых маленьких – носитель языка или профессиональный педагог английского с хорошо поставленной речью, имеющий сертификат международного стандарта.

Ваш ребенок идет в школу

В жизни случаются ситуации, когда ребенку приходится входить в новую деятельность, строить новые отношения – привыкать к школе. Это сложный период в жизни ребенка, и чтобы ваш маленький школьник смог легче войти в школьную жизнь, важно взаимодействовать с педагогами и психологами. Немаловажной является и роль самих родителей в этом процессе. Поэтому вам необходимо знать некоторые особенности этого периода в жизни ребенка!

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА ОТ 6 ДО 11 ЛЕТ

Взаимоотношения со сверстниками

В младшем школьном возрасте ребенку приходится преодолевать многие трудности в общении и прежде всего со сверстниками. В ситуациях формального равенства (все одноклассники и ровесники) дети сталкиваются с разной природной энергетикой, с разной культурой речевого и эмоционального общения сверстников, с разной волей и отличным чувством личности. Столкновения эти приобретают выраженные экспрессивные формы, например, агрессивные реакции, плаксивость, двигательную расторможенность.

Младший школьный возраст – это период позитивных изменений и преобразований, происходящих с личностью ребенка. Потому так важен уровень достижений, осуществленных каждым ребенком на данном возрастном этапе. Если в этом возрасте

ребенок не почувствует радость познания, не приобретет уверенность в своих способностях и возможностях, сделать это в дальнейшем будет значительно труднее. Чем больше позитивных приобретений будет у младшего школьника, тем легче он справится с предстоящими сложностями подросткового возраста.

Взаимоотношения со взрослыми

Ребенок младшего школьного возраста находится в большой эмоциональной зависимости от учителя. Так называемый эмоциональный голод – потребность в положительных эмоциях значимого взрослого (а учитель именно такой взрослый) во многом определяет поведение ребенка. Приобретая новые знания, слушая сказки и истории, которые читает учитель, созерцая явления природы, рассматривая иллюстрации в книжках и ориентируясь при этом на эмоциональное отношение учителя к тому, что разбирается на уроке, ребенок усваивает не только информацию, но и ее оценку взрослым. Он учится эмоционально-ценностному отношению к окружающему миру. Рассудочное и аффективное отношение к правилам, нравственным нормам развивается у ребенка через эмоционально-оценочное отношение к нему взрослого. Именно взрослый своим аффективным отношением к ребенку в данный момент санкционирует определенный тип поведения. Новые грани чувств ребенка младшего возраста развиваются, прежде всего, внутри учебной деятельности и в связи с ней.

Мотивация общения

С наступлением периода среднего детства существенные изменения претерпевает сфера социальных взаимодействий, которая во многом предопределяет качественные и количественные изменения в мотивационной сфере ребенка. При этом характер социального взаимо-



действия младших школьников существенно меняется от времени вступления в школу к концу периода среднего детства.

Исследователи отмечают, что на первых порах взаимодействие первоклассника с другими детьми в классе осуществляется главным образом через учителя, который постепенно приучает детей вступать в непосредственные контакты друг с другом.

Развитие самооценки

Самооценка относится к центральным образованиям личности, ее ядру, в значительной степени определяя социальную адаптацию личности, и является регулятором ее поведения и деятельности. Формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Мир ребенка от 6 до 11 лет – это, в основном, мир школы, а стоящие перед ним задачи являются по большей части учебными. В этой сфере жизни ребенка значительное место занимают контроль и оценка, осуществляемые значимыми другими. Таким образом, можно констатировать неизбежное превращение уровня успеваемости ребенка, как ценности в системе обучения, в личную ценность или критерий самоудовлетворения школьника.

В системе традиционного школьного обучения главным, если не единственным основанием, при определении способностей школьников являются вербальные проявления интеллекта. Учителя, как правило, не стремятся к тому, чтобы дети использовали и ценили другие проявления своих способностей. Все остальные навыки и способности ребенка не выдерживают такой конкуренции и оказываются вытесненными в этой системе ценностей. Поэтому многие дети, не обладающие высокими данными в плане вербального интеллекта, ощущают, что они вообще ни к чему не способны, а это ощущение фактически обрекает их на неудачу в процессе всей учебной деятельности и крайне негативно влияет на формирование образа – Я ребенка и его отношение к себе. Поэтому родителям необходимо заниматься с ребенком, помогать ему развиваться и проявлять свои способности и в других сферах.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ

Ребенок испытывает трудности в общении с одноклассниками

Почаще приглашайте одноклассников ребенка к себе домой. Только не весь класс сразу, а небольшими группами по 2–3 человека. Устраивайте интересные совместные игры, развлечения. Это сближает детей, порождает у них симпатию друг к другу. Когда увидите, с кем у вашего ребенка лучше налаживается контакт, постарайтесь познакомиться семьями.

Ребенок плохо выполняет письменные работы

Последовательные, спокойные занятия дома помогут исправить положение: ускорить темп его деятельности, усилить концентрацию внимания, улучшить почерк.

Ребенок получил «2» или «3»

Не нервничайте сами и не нервнируйте ребенка, а попытайтесь вместе (вы, ребенок, учитель) отыскать объективные причины неудачи. Медлительность, невнимательность, неаккуратность являются частыми причинами первых неудач ребенка.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В ПРИГОТОВЛЕНИИ УРОКОВ?

1. Проверьте, правильно ли организовано рабочее место ребенка.

– Рабочее место должно быть достаточно освещено.

– Источник света должен находиться спереди и слева, чтобы на тетрадь не падала тень от головы или от руки.

– Во время приготовления уроков на столе не должно быть лишних предметов.

2. Приучите ребенка вовремя садиться за уроки.

– Приступать к выполнению домашнего задания лучше всего через 1–1,5 часа после возвращения из школы, чтобы ребенок успел отдохнуть от занятий, но еще не устал и не перевозбудился от домашних игр и развлечений.



– Если ребенок посещает кружок или спит после уроков, за уроки можно садиться позже, но в любом случае нельзя откладывать их приготовление на вечер.

3. Не разрешайте ребенку слишком долго сидеть за рабочим столом. Своевременно устраивайте небольшие перерывы.

– Родители часто требуют, чтобы ребенок не вставал из-за стола, пока не приготовит все уроки. Это неверно! Для 7-летнего ребенка время непрерывной работы не должно превышать 15–20 минут. К концу начальной школы оно может достигать до 30–40 минут.

– На перерыв достаточно 5 минут, если он будет заполнен интенсивными физическими нагрузками (приседание, прыжки, наклоны и т.д.).

4. Ни в коем случае не давайте ребенку дополнительных заданий, кроме тех, которые ему задали в школе.

– Не забывайте, что у ребенка ежедневно бывает определенное количество уроков, поэтому его работоспособность в течение дня снижается.

5. Не заставляйте переделывать плохо выполненную классную работу.

– Можно предложить проверить ее, исправить ошибки, но переписывать не надо. Повторное выполнение уже сделанного задания (пусть с ошибками) воспринимается как бессмысленное скучное дело. Оно отбивает охоту заниматься, лишает веры в свои силы.

6. Первое время следите за тем, все ли уроки сделаны.

– Может быть, что ребенком плохо усвоен учебный материал. Тогда придется позаниматься с ним, объяснить то, что осталось непонятным.

7. Присутствуйте при приготовлении ребенком домашних заданий, подбадривайте его, объясняйте, если ребенок что-то не понял или забыл, но не подменяйте его деятельность своей.

– На первых порах при выполнении домашнего задания дети могут делать много ошибок, помарок от неумения распределять внимание, от чрезмерного напряжения, быстрого утомления.

8. Требуйте, чтобы домашнее задание было выполнено чисто, аккуратно, красиво. Но все эти требования должны оставаться в пределах возможностей ребенка.

Неизменными остаются интерес и внимание к жизни ребенка, умение радоваться его успехам, а при первом появлении трудностей в учебе или общении вы, уважаемые родители, конечно, должны помочь ему!

Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки! Если вы заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок успешно обучался в начальной школе и благополучно перешел в среднюю, обратите, пожалуйста, внимание на общешкольные умения ребенка и при необходимости окажите ему помощь в приобретении и развитии их.

1. Умение ребенка взять все необходимое для школы.
2. Умение поздороваться с учителями и детьми.
3. Умение задать вопрос учителю.
4. Умение отвечать на вопрос.
5. Умение слушать объяснение и задания учителя.
6. Умение выполнять задания.
7. Умение попросить помощь, если что-то непонятно, что-то не получается.
8. Умение долгое время заниматься одним и тем же заданием.
9. Умение обращаться с книгой, тетрадью и другими школьными принадлежностями.
10. Умение распределять работу на части.
11. Умение правильно реагировать на замечания.
12. Умение объяснять то, с чем не согласен.
13. Умение считаться с другими (формировать суждение и планировать действия на основе интересов других).
14. Умение гордиться своей работой и не скрывать этого.
15. Умение устанавливать и поддерживать дружеские контакты со сверстниками.
16. Умение вести себя независимо по отношению к родителям и педагогам.
17. Умение взять на себя часть ответственности за ведение домашнего хозяйства.

18. Умение самостоятельно пользоваться общественным транспортом, денежной системой, средствами для проведения свободного времени.

19. Умение делать выбор, обеспечивающий собственную безопасность и безопасность здоровья.

Успех в решении такой сложной задачи, как успешная учеба ребенка в школе, зависит от эффективного сотрудничества школы и семьи. Опыт показывает, что никакая самая хорошая школа не может полностью заменить ребенку семью, семейное воспитание. Единство требований семьи и школы – очень важный принцип воспитания.

Школа дает ребенку научные знания и воспитывает у него сознательное отношение к действительности. Семья обеспечивает практический жизненный опыт, воспитывает умение сопереживать другому человеку, чувствовать его состояние. Ребенок, лишенный родительской нежности, вырастает замкнутым, неконтактным.

Помните! Ребенок – самая большая ценность в вашей жизни. Стремитесь понять и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживайтесь наиболее прогрессивных методов воспитания и постоянной линии поведения:

- в любой момент оставьте все свои дела и займитесь ребенком;
- посоветуйтесь с ребенком, невзирая на его возраст;
- признайтесь ребенку в вашей ошибке, совершенной по отношению к нему;
- извинитесь перед ребенком в случае вашей неправоты;
- поставьте себя на место ребенка;
- всегда воздерживайтесь от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка;
- пытайтесь устоять против детских просьб и слез, если вы уверены, что это каприз, мимолетная прихоть;
- расскажите поучительный случай из детства, представляющий вас в невыгодном свете;
- сохраняйте самообладание, даже если поступок ребенка вас вывел из себя.

ПЛОХО УЧИТСЯ – ЭТО ЛЕЧИТСЯ?

Успеваемость в школе зависит от степени развития нервной системы у ребенка: у одних она созревает к 7-летнему возрасту, а у других – несколько позже. Это может стать причиной отставания от учебной программы.

Редко у кого из детей развитие протекает гладко, без кризисов и сложностей. Рост организма происходит неравномерно, и нервная система не всегда успевает под это подстраиваться. К примеру, объем головного мозга увеличился, а нервные мостики между его отделами еще только формируются. Поэтому первое время ребенку может быть непросто связывать увиденное, услышанное и давать этому названия, правильно выговаривая слова и буквы.

Развитие нервной системы может происходить скачками или волнообразно. К примеру, ребенок до 3-летнего возраста отстает в развитии и знает всего несколько слов, в то время как его сверстники уже свободно лопочут. Потом он резко увеличивает словарный запас, начиная говорить, «подтягивается» в своем развитии, и после этого снова «застревает» на обретенном уровне.

Сразу спешим успокоить родителей – это не патология, и ничего страшного в задержке психического развития нет. Ребенок это наверстает – рано или поздно. К 12–14 годам у большинства детей выравнивается развитие, и ребенок догоняет сверстников. Вот только родителям хотелось бы, чтобы развитие ребенка нормализовалось как можно раньше – желательно с младших классов. Ведь чем раньше ребенок обретет способность хорошо учиться, тем легче ему будет готовиться к старшим классам, а потом и к учебе в высшем учебном заведении.

На каких детей стоит обратить пристальное внимание, чтобы не пропустить возможную задержку в развитии?

Начинать развитие нужно с дошкольного возраста. Мама зани-



мается с ребенком: разучивает с ним стишки, показывает картинки, водит по музеям. Если, несмотря на все усилия, ребенок оказывается неспособным запомнить стишок или пересказать содержание только что прочитанной мамой сказки, стоит задуматься о возможных трудностях с дальнейшим обучением.

Ребенок может с желанием пойти в школу, выполнять после занятий домашнее задание, но все его усилия окажутся недостаточными – он будет осознавать, что другие дети учатся лучше него. Это сильный демотивирующий фактор. В каждом классе найдется такой ученик, как правило, нормальный и отзывчивый ребенок, который старается изо всех сил и плачет после уроков, ощущая несправедливость, – он же старался, а его знания оценили на «тройку», да и то из жалости...

Таким детям нужно помочь, и вашей родительской любви будет недостаточно (хотя это тоже прекрасное лекарство на все случаи жизни). Возможно стоит обратиться за квалифицированной помощью к опытному детскому психологу.

Конечно, и без вашей помощи ребенок рано или поздно догонит в своем развитии сверстников. Вот только нужно ли пускать все на самотек, лишая ребенка возможности получать необходимые знания и удовольствие от познания нового? Годы, проведенные ребенком в статусе отстающего ученика, могут сделать его неуверенным в своих силах. А с этим уже сложнее работать...

А ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ЛЮБИТ УЧИТЬСЯ?

Перестаньте замечать неудачи. Сосредоточьте внимание на тех школьных достижениях, которые есть. Интересуйтесь не промахами, а успехами ребенка. Приободрите его, внушите ему веру в его силы.

РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ ИЛИ ПРОПУСТИЛ ЗАНЯТИЯ

Позвоните родителям одноклассников и узнайте максимум информации об учебном процессе и жизни класса в целом.

Подойдите к учителю после уроков и получите консультацию о том, на что нужно обратить внимание при выполнении домашнего задания в связи с пропуском учебных занятий.

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Наблюдая за учащимися начальной школы, беседуя с учителями и родителями, можно сделать такой вывод, что появилось большое число эмоционально неустойчивых, тревожных учащихся. Возможно, это связано с нестабильностью и опасностями современной жизни. Как бы ни старались взрослые оградить детей от травмирующей информации, им передается общая тревога. Но наряду с явными и понятными причинами тревоги, существуют и скрытые, неочевидные для родителей и учителей. Вот с ними чаще всего и приходится иметь дело школьному психологу.

Неприятные события, трудные ситуации неизбежны в жизни каждого человека, но дети сталкиваются с ними чаще взрослых, так как «то, что взрослому кажется привычным и естественным, может вызвать у ребенка беспокойство, тревогу и страх» (И.М. Никольская). Ежедневное преодоление трудностей, с одной стороны, позволяет ребенку накопить бесценный жизненный опыт, но, с другой – травмирует и невротизирует его, если принятое решение ведет к осложнениям и конфликтам.

Тревожность возрастная. С этой тревожностью чаще всего сталкиваешься в первых классах, особенно с шестилетними детьми. Новая незнакомая обстановка пугает ребенка, он чувствует себя неуверенно, не знает, чего ожидать, и поэтому испытывает тревогу. Ребенок может плакать из-за незначительных затруднений (забыл линейку, родители пришли за ним на пять минут позже и т.д.). О таких детях учителя говорят, что они просто еще маленькие. И действительно, становясь старше, ребенок менее эмоционально реагирует на трудности, набираясь опыта, он начинает переносить его на новые ситуации. Чувствуя себя более компетентным, ребенок будет меньше бояться перемен и быстрее адаптироваться к ним.

Тревожность ситуативная. Эмоциональный дискомфорт связан с какой-то конкретной ситуацией. Например, у ребенка может возникнуть страх перед новыми людьми, боязнь публичных выступлений. Часто приходится слышать от родителей младших школьников, что их дети боятся идти в магазин, опасаются обращаться непосредственно к продавцу.

Школьная тревожность. Ребенка волнует и беспокоит все, что связано со школой. Он боится контрольных работ, боится получить двойку, отвечать у доски, боится ошибиться. Эта тревожность часто проявляется у детей, к которым предъявляются завышенные требования и кого постоянно сравнивают с более успешными братьями и сестрами. Чаще всего психологу приходится иметь дело как раз со школьной тревожностью.

Тревожных детей условно можно разделить на четыре вида.

Невротики – дети с соматическими проявлениями (тики, энурез, заикание и т.д.). Таким детям необходима консультация невропатолога, а иногда и психиатра. К сожалению, современные родители так пугаются слова «психиатр», что не всегда соглашаются идти к нему на прием. Необходимо создать для ребенка ситуацию комфорта и принятия, найти и свести к минимуму травмирующий фактор. Таким детям полезно рисовать страхи, им поможет всякое проявление активности, например, «лупить» подушки, обниматься с мягкими игрушками.

Расторможенные – это очень активные, эмоционально возбудимые дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу они очень стараются хорошо учиться, но у них не получается. Тогда они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально изображать из себя посмешище для класса, так как очень боятся на самом деле стать таковыми из-за своей неуспешности. Создается впечатление, что повышенной активностью они пытаются заглушить страх. У них возможны легкие органические

нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой). Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя, родителей и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.



Застенчивые – обычно это тихие, обаятельные дети. Они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, не проявляют инициативы, не вступают в контакт со сверстниками, очень старательны и прилежны в учебе. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (не обязательно на них). Переживают, если чего-то не сделали, часто плачут из-за мелких неприятностей. Все ошибки аккуратно замазывают или стирают. Не успокоятся, пока не сделают все, что задано. Охотно общаются с психологом, рассказывают о себе, выполняют задания. Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать им поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выход из положения, признавать за ребенком право на ошибку, больше хвалить.



Замкнутые – мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят отдельно. У них могут быть проблемы в учебе, так как нет ни в чем заинтересованности и включенности в процесс. Такое ощущение, что они постоянно от всех ожидают подвоха. С такими детьми необходимо оттаивать от их интересов, проявлять участие и доброжелательность. Им тоже полезно выговориться, а потом включиться в группу сверстников со схожими интересами.

Тревожные дети не только стараются произвести на окружающих хорошее впечатление. Они твердо знают, как надо себя вести, чтобы не было проблем и замечаний: не говорить неправду, не опаздывать, не испытывать ни к кому неприязни, переходить улицу только на зеленый свет, уметь достойно проигрывать и т.д.

Нередко тревожные дети демонстрируют неадекватно высокую самооценку. Они так хотят, чтобы их принимали, хвалили, что часто выдают желаемое за действительное. Это даже нельзя назвать обманом – это защитная реакция. Такие дети быстро устают, им трудно переключиться на другую деятельность.

Это происходит из-за постоянного напряжения. Они испытывают повышенную ответственность за все происходящее, они склонны винить себя во всех неприятностях, случающихся с их близкими. Даже если внешне это никак не проявляется, это прорывается в беседе. Ребенок должен знать границы своей ответственности. С одной стороны, когда за кого-то отвечаешь, перестаешь бояться, а начинаешь действовать, но, с другой стороны – это создает непереносимое напряжение. Следовательно, тревога возрастает.

Как помочь ребенку преодолеть тревожность

- Дайте ребенку выговориться, поделиться тревогой.
- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на реакцию.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными, принимайте его таким, какой он есть.
- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Не проявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте его похвалить.
- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.
- Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!»
- Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.

На примерах из литературы можно показать детям, как ведут себя смелые люди. Объяснить, что смелый человек, это не тот, кто не боится (таких людей просто нет), а тот, кто умеет свой

страх преодолеть, желательно, чтобы каждый ребенок вслух сказал, чего он боится или боялся. Подобное обсуждение поможет понять ребенку, что он не один такой, что у его сверстников тоже существуют проблемы, сходные с теми, которые, как он думал, есть только у него. Также он услышит и от сверстников варианты решения этих проблем.

Совместное с ребенком сочинение сказок и историй научит его выражать свою тревогу и страх. Даже если он приписывает эти качества не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего напряжения. Можно использовать ролевые игры с куклами, разыгрывая те ситуации, которые наиболее волнуют ребенка.

Родителям необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право. Помочь ребенку в преодолении тревоги – значит, создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации.

Делайте вместе с ребенком, но не вместо него. Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то. Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждет.

Ответственность не является источником тревоги, но она является знанием границ своих возможностей. Если не удастся разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего боятся солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?

Быть самым более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной – это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить, и больше их не сделаешь. Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное.

Ребенок В круговороте развода

Как пережить развод? Говорить ли о нем ребенку? Если

да, то как?

Исходя из опыта психологического консультирования подобных семей, мне хотелось бы поделиться некоторыми мыслями, чтобы помочь вам в этот трудный период жизни.

Что происходит?

Развод – это всегда неожиданность, и мало кто представляет себе реальные последствия этого события. При всяком случае это оборачивается психологической травмой для ребенка. Исследования психологов свидетельствуют, что особенно сильное влияние развод оказывает на детей в возрасте до 6 лет. Дети этого возраста ощущают напряжение в отношениях родителей, но осознать причину конфликта еще не могут. Эмоциональная связь с родителями у малышек очень сильна, весь мир сосредоточен на маме и папе. И сколько бы лет ни прошло, даже взрослые называют развод родителей одним из самых тяжелых воспоминаний детства.

Конечно же, развод нельзя рассматривать как проблему только личности ребенка. Это такая же проблема и для родителей, затрагивающая их сознательные и бессознательные чувства, страхи и фантазии. Именно это зачастую и является причиной того, что родителям не удается самостоятельно помочь ребенку справиться с потрясениями, а вовсе не педагогическая несостоятельность или моральные качества мам и пап. Развод меняет жизнь обоих родителей, и в результате этих изменений они

часто не могут уделять достаточное внимание своему ребенку, а ему, как никогда, необходимо это внимание.

Большинству разводящихся пар мешает адекватно реагировать на потребности ребенка в этот период неприязнь друг к другу, граничащая с ненавистью, и часто эта ненависть проецируется на ребенка, особенно если он похож внешне или характером на бывшего супруга. Внутренняя дисгармония взрослых накладывает отпечаток на воспитание и психику ребенка. А позже, приходя на психологическую консультацию, родители задают вопрос: **«Почему наш ребенок стал капризным, упрямым и агрессивным?»**.

Дорогие родители, прежде всего, следует проанализировать собственное поведение, так как дети – это наше отражение и повторение. Неуправляемое поведение ребенка – это всегда результат нарушенного контакта с родителями.

А упрямство ребенка – это защитная форма поведения. От кого или от чего защищается ваш ребенок? Вы не задумывались над этим?

Как смягчить ситуацию?

Поскольку в большинстве случаев после развода ребенок остается с мамой, то она имеет больше возможностей влиять на него. Существует феномен психологической защиты, когда обвинением обидчика мать оберегает себя от потери чувства самоуважения, неуверенности, тревожности. Такое поведение матери, с одной стороны, ведет к принятию позиции матери и ненависти к отцу, а с другой стороны, возможно позже, отторжением матери, что само по себе влечет негативные эмоции. Если мать настраивает ребенка против отца, то авторитет матери в глазах



ребенка падает. И как бы не складывались отношения между супругами, отец остается отцом. Дети любят любых родителей – холодных, агрессивных, равнодушных, назойливых, преступников и алкоголиков. Поэтому благоразумнее не давать выхода тяжелым чувствам при детях, так как их восприятие омрачается неприязнью к одному из родителей или сразу к двум.

В период развода родителям важно следить за своими эмоциями, не срывать раздражение на малыше, внушая крохе, что он никчемный. Тем самым вы закладываете негативную программу в голове ребенка, которую будет очень нелегко «перепрограммировать». Попробуйте выстроить дальнейшую жизнь вашей маленькой семьи так, чтобы чувство вины перед ребенком вас никогда не посещало. Постарайтесь быть эмоционально близки с ребенком, проводите с ним больше времени, создайте физический и эмоциональный комфорт.

Стремитесь сохранить режим, который был до развода, обеспечьте ребенка любимыми игрушками, чаще обнимайте, хвалите его, говорите, что любите: ему это сейчас очень необходимо. И помните о главном – если хорошо будет вам, то будет хорошо и вашему ребенку.

Нужно ли говорить ребенку о разводе? Если нужно, то как?

Сообщение ребенку о разводе – один из самых драматичных моментов в семье. Мысль запечатлевается в словах, закрепляется в памяти и даже, если вы пересмотрите свои семейные планы, будьте уверены, что этот разговор не забудется вашим ребенком никогда.



Родители часто задают вопрос: «Нужно ли говорить с ребенком о разводе, и с какого возраста лучше это делать?». Я считаю, что говорить нужно обязательно, так как постоянные недомолвки, шушуканье за спиной ребенка могут привести

к страхам, повышенной тревоге и другим негативным эффектам. Дети очень хорошо чувствуют, когда в доме сгущаются тучи, даже если не могут понять, в чем дело. Говорить о разводе с ребенком можно с 3 лет. Достаточно сказать, что папа жить с вами больше не будет, но вы будете ездить иногда к бабушке, а папа – приходить к вам.

Часто родители полагают, что если есть возможность молчать, то лучше молчать как можно дольше: вырастут дети – поймут сами, что и как. Нет папы в повседневной жизни, и нет повода о нем говорить.

Такое убеждение обычно возникает от страха поговорить с ребенком, от неумения излагать свои мысли и чувства. Но ведь это преодолимо. Не доводите ребенка своим молчанием до невроза и патологических привычек! Если ребенок совсем мал, то можно отложить разговор до того момента, когда у ребенка возникнут вопросы об отце.

Нужно помнить, что любой сложный разговор стоит затевать в спокойном состоянии. Доброжелательно и мягко объясните ребенку, какой будет ваша дальнейшая совместная жизнь. Это снимет страх неопределенности будущего. Перед тем, как завести разговор, проведите с ребенком какое-то время вместе, поиграйте в его любимые игры, погуляйте в парке. Желательно, чтобы ребенок не болел и не был уставшим. Для разговора выбирайте удобное время и место. Не лгите ребенку при разговоре, честно и доступно объясните, что происходит в семье. Сделайте акцент на положительном будущем.

Возможно, у ребенка возникнет острая реакция на ваши слова – слезы, гнев. Это нормально. Приласкайте его, дайте выплакаться. Парадокс состоит в том, что в этот период нужно помогать ребенку переживать боль, чтобы со временем залечить психологическую травму, а не избегать и отрицать ее. Разрешите ребенку переживать печаль, и сами ее не скрывайте из опасения, что она ранит ребенка.

Насколько бы правильно вам ни удалось провести беседу с ребенком, негативных последствий этого крутого поворота в его жизни не удастся избежать полностью. Переживания ребенка

могут выражаться в ссорах со сверстниками, отказах участвовать в детских праздниках, капризах, упрямстве, агрессии. Все это – признаки психологического неблагополучия ребенка, ослабление его адаптации к жизненным обстоятельствам. В поведении, на фоне стресса, может наблюдаться регресс в развитии, ребенок начинает вести себя как маленький, забывая то, чему научился: перестает ходить на горшок, разучивается чистить зубы, застегивать пуговицы. Может появиться сверхбдительность: ребенок проверяет, на месте ли игрушки, рядом ли мама, не пропали ли они, как исчез из жизни папа. Нередко эти странности родители воспринимают как дурное воспитание ребенка, его желание «насолить» старшим. Даже если и так, задумайтесь, какую цель он бессознательно реализует? Может быть, это единственный способ привлечь ваше внимание?

Главное – осознать

Постарайтесь быть терпеливыми с ребенком, с пониманием относитесь к детским фантазиям о воссоединении семьи, но не подпитывайте их.

Установите график регулярных посещений ребенка отцом. Для адаптации ребенка к новой ситуации важна не столько частота посещений, сколько их регулярность. Это дает возможность детям считать, что семья продолжает существовать, несмотря на изменения в жизни.

Чтобы родители могли помочь ребенку, они должны сначала помочь себе. Очень тяжело пережить обиду и отвержение, признать свою неудачу в создании семьи, чувство вины перед ребенком за его страдания. Но только приняв эти чувства, можно выйти из замкнутого круга, осмотреться, увидеть ситуацию другими глазами и найти новые возможности стать счастливыми.

Подростки - кто же это?

И чем же занять современных тинэйджеров в свободное время?

С подростковым возрастом связана большая часть проблем и вопросов, касающихся самоопределения, самосознания и самоотношения. Возникают проблемы в отношениях с родителями, сверстниками. Этот возраст представляется одним из наиболее сложных периодов жизни любого человека. Жизнь подростка насыщена особой концентрацией конфликтов (конфликты в семье, школе, со сверстниками и т.д.), что может привести к аморальному поведению подростков. В этом возрасте «ребенку» приходится трудно. От подростка требуется очень быстрое приспособление к происходящим изменениям. Для них очень важным является самовыражение, но они также очень зависимы от группы и от окружающего мнения. Для взрослых они еще дети и не воспринимают их всерьез, а вот себя таковыми подростки не считают. Им хочется быть





наравне со взрослыми, чтобы с ними считались, но не всегда получается добиться этого в таком переходном возрасте.

Существует множество летних лагерей для детей, но не всегда и везде бывает интересно подросткам. Таких ребят нужно постоянно удивлять, чем-то заинтере-

ресовывать, увлекать, направлять. Вот этим летом мы решили провести небольшое исследование в одном туристическом пещем лагере. Педагоги тестировали ребят в начале каждой смены и в конце, чтобы посмотреть, какими характеристиками и особенностями обладают подростки и что же меняется за время такой профильной смены. Результаты подтвердили наши предположения о том, что волевые качества подростков меняются и в лучшую сторону: изменяются ценности, появляются другие интересы. Такие лагеря открывают ребятам глаза на другой мир и на свои возможности. Программа летнего палаточного лагеря предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством руководителя таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Палаточные лагеря оказывают положительное влияние на развитие личности ребенка. Туристский образ жизнедеятельности (при правильной ее организации) способствует расширению кругозора детей, отлично воспитывает их волевые качества. Активное участие в деятельности подобного рода позволяет растущему человеку безболезненно решить целый ряд проблем, связанных с его самопознанием, самоутверждением и самовыражением, что очень важно для достойного и разностороннего развития личности в совре-

менных условиях жизни общества и каждого человека в частности. В туристическом походе все друг с другом связаны, друг от друга зависят. Здесь естественным путем возникает очень важная для педагогики обстановка – ответственная взаимозависимости. В походе видно, как поразительно меняется психология взаимоотношений: как только интересы коллектива попадают в зависимость от действий каждого отдельного человека, коллектив становится непримиримым к недостаткам, требовательным. Здесь следует отметить ещё и такую немаловажную деталь, как возможность в туристском лагере своевременно диагностировать отклонения в развитии личности подростка. Этому способствует атмосфера взаимодоверия и взаимопонимания. Ребенок учится соотносить свои поступки, потребности с благополучием своих товарищей. Так понимание общечеловеческих правил взаимозависимости людей из области абстрактных знаний перемещается в область конкретных поступков. Участие в походе позволяет ребятам ознакомиться с новыми географическими объектами, более внимательно изучить свой край, повысить спортивное мастерство, получить профессиональную ориентацию для работы в сфере туризма.

За период проведения похода подростки приобретают качественные практические навыки по технике туризма, ориентированию на местности, использованию туристического снаряжения, оказанию первой медицинской помощи, выживанию в неблагоприятных природных условиях. Жизнь на свежем воздухе, солнце, вода, соблюдение чёткого режима и постоянная спортивная тренировка физически закаляют ребят. В совместном труде, в общих переживаниях походных событий рождаются товари-



щеская поддержка и взаимопомощь, создается коллектив и воспитывается сознательная дисциплина, основанная на уважении к товарищам. Всё это делает туризм не только приятным видом активного отдыха, но и прекрасным средством воспитания.

Много написано о туризме и о том, как этот вид спорта или просто увлечение положительно влияет на развитие личности подростка. Но как и в любой сфере, не каждый ребенок будет испытывать желание стать туристом. Родители, узнайте, что нравится вашему ребенку, к чему у него есть склонность, способности, интерес – займите его этим. Пусть это будет поход, спортивная секция, танцы, может быть, вязание или рисование, или же пение... Самое главное чтобы подростку нравилось то, чем он занимается и он получал бы от этого удовольствие.

Многие родители любят говорить: «да ему ничего не нравится, он ничем не интересуется... любит только за компьютером сидеть...». А, может быть, вы просто не пробовали чем-то занять своего ребенка? Не всегда с первого раза получается увлечь, но терпение и труд... Колумб тоже не сразу Америку открыл. Ну и что, что ребенку нравится постоянно сидеть за компьютером..? А вы попробуйте этим воспользоваться. Отдайте подростка в какую-нибудь школу кибер-гения! Успех и достижения вашего ребенка – это и ваш успех и достижения!

Опыт знающих и компетентных (Вместо заключения)



Хочется верить, что вы с интересом прочли нашу книгу. Полностью ли, от корки и до корки, или выборочно, интересующие вас разделы – неважно. Важно то, что вы попытались сделать шаг к совершенствованию своего ребенка. Вы ведь хотите вырастить его здоровым, красивым, умным, развитым и обязательно счастливым?

Когда в семье появляется ребенок, как-то сразу возникает много нового вокруг, рождаются вопросы: «почему почти все время плачет», «почему постоянно срыгивает», «почему плохо спит ночью», «а нормально ли то или другое...» и т.д., и т.п. Имея медицинское или педагогическое образование и опыт работы в медицине или педагогике, обладая неким любопытством, на многие вопросы довольно скоро можно найти ответы. Гораздо труднее находить ответы на вопросы – как правильно строить отношения с собственным ребенком, как воспитать его не просто здоровым, но и спокойным, коммуникабельным, адекватно реагирующим на среду вокруг него, счастливым, наконец, как успевать не забыть о себе в круговороте домашних дел...

Далеко не на все вопросы вы нашли здесь ответы. Но эта книга – лишь начало длинного пути, который нам с вами предстоит пройти, чтобы выжить в потоке невероятных «почему...?» и «как...?», обрушивающихся на вас с появлением в вашей жизни маленького и чудесного уникального существа – ВАШЕГО ребенка.

И неважно: молодая ли вы мама, успешный бизнесмен-отец или опытные умудренные годами бабушки и дедушки – мы все с благодарностью внимаем опыту знающих и компетентных. Опыт Академии творчества и развития «Созвездие талантов», школы раннего развития «Умка», педагогов психологического факультета Казанского инновационного университета им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП), а также наших коллег – это то, что, несомненно, поможет вам и вашим детям быть счастливыми!

Удачи вам! И новых встреч!..





Список использованной литературы

1. Брунер Дж. О перцептивной готовности // *Psychological Review*. 1957. №2. Р. 123–152.
2. Ванюхина Н.В. Возрастная психология: учеб. пособие: в 2 кн. Казань: Изд-во «Познание» Института экономики, управления и права, 2008. – 500 с.
3. Выготский Л.С. Проблема возраста. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. – М.: Педагогика, 1984. – С. 244–268.
4. Григорьева О.В. Основы медицинских знаний: пособие для студентов педагогических вузов и колледжей / О.В. Григорьева, М.С. Самигуллина, Г.Х. Самигуллин, С.Е. Балаян. – Наб. Челны, 2000. – 48 с.
5. Доман Глен. Что делать, если у вашего ребенка повреждение мозга. What to Do about Your Brain-Injured Child. – URL: <http://www.razumniki.ru/doman.html>
6. Ибука Масару. После трех уже поздно: пер. с англ. – М.: РУССЛИТ, 1991. – 96 с.
7. Краткая энциклопедия психологии и психофизиологии развития человека / под науч. ред. И.М. Юсупова. – Казань: Изд-во «Познание» Института экономики, управления и права, 2010. – 209 с.
8. Нигматуллина Р.Р., Григорьева О.В. Возрастная психофизиология. – Казань: Изд-во «Познание» ИЭУП, 2009. – 164 с.
9. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2001. – 507 с.
10. Пенфильд В., Робертс Л. Речь и мозговые механизмы. – Л.: Медицина, 1964. – 115 с.
11. Популярная психология для родителей / под ред. А.А. Бодалева. Популярная психология для родителей. – М.: Педагогика, 1989. – 256 с.
12. Робертс Р.Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р.Д. Робертс, Дж. Мэттьюз, М. Зайднер, Д.В. Люсин // *Психология: Журнал Высшей Школы Экономики*. 2004. – Т. 1. – № 4. – С. 3–24.
13. Рубинштен С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2008. – 713 с.
14. Соловейчик С.Л. Педагогика для всех. – М.: Педагогика, 1986. – 364 с.
15. Толстой Л.Н. Анна Каренина: полн. собр. соч: в 90 т. – М., 1987. – С. 87–88.
16. Уайт Б. Первые три года жизни: пер. с англ. – М.: Педагогика, 1982. – С. 5–63.
17. Филатова-Сафронова М.А. Основы психосексуального развития человека. – Казань: Изд-во «Познание» Института экономики, управления и права, 2011. – 204 с.
18. Хрестоматия по возрастной физиологии: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / сост. М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 288 с.

Научно-популярное издание

МОЙ УНИКАЛЬНЫЙ РЕБЕНОК

(или пособие для счастливых родителей)

О.В. Григорьева, Н.Г. Климанова, А.А. Галиуллина и др.
Под ред. О.В. Григорьевой, Н.Г. Климановой

2-е издание, стереотипное

Главный редактор *Г.Я. Дарчинова*

Редактор *Р.И. Галеева*

Технический редакторы: *С.А. Каримова, О.А. Аймурзаева*

Дизайнер обложки *Е.Н. Морозова*

ISBN 978-5-8399-0592-4



9 785839 905924

Подписано в печать 27.04.2016. Формат 70х100 1/8
Гарнитура Times NR, 10. Усл.печ.л. 20,8. Уч.-изд.л. 6,28
Тираж 2000 экз. Заказ № 189.



Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010)



Казанский инновационный университет им. В. Г. Тимирязева (ИЭУП)
420111, г. Казань, ул. Московская, 42. Тел. (843)231-92-90
e-mail: zaharova@ieml.ru

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии КИУ
420108, г. Казань, ул. Зайцева, 17.