



Бюджетное учреждение Омской области
«Центр поддержки семьи»

ВЕРЮ В СЕБЯ



Сборник рекомендаций для замещающих родителей по воспитанию
жизнестойкости у подопечных

г. Омск 2020

Авторы-составители:

Жикина Татьяна Никитична, директор БУ ОО «Центр поддержки семьи»

Лыщенко Анна Александровна, заместитель директора БУ ОО «Центр поддержки семьи»

Дубовец Татьяна Анатольевна методист БУ ОО «Центр поддержки семьи»

Головина Марина Константиновна, педагог-психолог БУ ОО «Центр поддержки семьи»

Елина Наталья Александровна социальный педагог БУ ОО «Центр поддержки семьи»

Шелехова Ольга Васильевна педагог-психолог БУ ОО «Центр поддержки семьи»

Шипицина Ирина Владимировна педагог-психолог БУ ОО «Центр поддержки семьи»

Уважаемые родители! Вашему вниманию предлагается сборник статей и рекомендаций по формированию жизнестойкости у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, воспитывающихся в замещающих семьях.

Сборник включает в себя статьи, рекомендации, а также описание упражнений и игр, с помощью которых можно воспитать в детях самостоятельность, коммуникабельность, уверенность в себе, умение видеть и решать проблемы, привить навыки саморегуляции – все, что в дальнейшем поможет справиться со стрессовыми ситуациями и не зависеть от обстоятельств.

Оглавление

Введение	4
Психологическое здоровье ребенка – залог его будущих успехов	5
Ваше внимание – главный подарок вашему ребенку	5
«40 фраз, которые подарят детям крылья».	6
Как научить ребёнка решать проблемы	7
Воспитание у ребенка самоуважения и уверенности в себе	9
Как воспитать самостоятельного ребенка	10
Развитие коммуникативных навыков ребенка.....	13
Навыки саморегуляции	15
Семья для меня	18
ПРИЛОЖЕНИЯ	19
Игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста по саморегуляции эмоционального состояния.....	19
Игры для детей дошкольного возраста на развитие общительности.....	22
Памятка для родителей	23
Рекомендации родителям	24
Рекомендации родителям по воспитанию у детей самоуважения и уверенности в себе	26
Памятка для родителей подростков «Самостоятельность в подростковом возрасте»	27

Введение

Семья играет ни с чем не сравнимую роль в становлении ребенка как личности. Именно семья должна быть для ребенка тем источником жизнестойкости, который будет подпитывать его всю жизнь.

Приемные дети проходят разный путь до встречи с новой семьей. От них могли отказаться с момента рождения, могли найти на улице, изъять из кровных семей. Общим для них является то, что, так или иначе, они лишились своих кровных семей – лишились возможности жить со своими родителями, быть любимыми, чувствовать внимание и заботу.

Доказано, что потребность в привязанности является биологически заданной, ребенок рождается с потребностью установить тесную связь с близким человеком. Эта потребность не менее важна, чем физиологические потребности (в еде, сне и т.п.). Если такая «каменная стена» у ребенка отсутствует, то ему становится не до изучения мира, потому что постоянно приходится выживать в одиночку, что вызывает тревогу, неуверенность и постоянное напряжение.

Все родители хотят, чтобы их дети выросли уверенными, счастливыми, умеющими справляться с любыми трудностями, встречающимися на пути, достигать поставленные цели. Приемные родители могут дать старт в успешное будущее, стать опорой и поддержкой ребенку, создать для него защищенную среду, привить основы жизнестойкости.

Жизнестойкость - основа открытого и энергичного противостояния стрессовым событиям и кризисам. Понятие «жизнестойкость» характеризует психологическую живучесть человека и служит показателем его психического здоровья. Отечественные психологи Д.А. Леонтьев и Е.И. Расказова утверждают, что компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, однако их развитие может продолжаться и в последующие возрастные периоды.

От приемных родителей, воспитывающих ребенка, лишившегося возможности жить со своими родителями, потребуется определенный стиль воспитания. Приемная семья должна обладать такими важнейшими ресурсами, как эмоциональная стабильность, индивидуальная жизнестойкость замещающих родителей, эффективная семейная коммуникация, развитые навыки решения проблем, позитивный характер межличностных взаимоотношений.

Продуктивный стиль семейного воспитания и детско-родительских отношений должен основываться на принципах, формирующих среду для воспитания жизнестойкости:

- помощь ребёнку в развитии самоуважения;
- поощрение самостоятельности ребёнка, предоставление возможности выбора;
- поощрение веры ребёнка в себя и в его способность действовать самостоятельно;
- предоставление ребёнку возможности открыто выражать свои чувства;
- помощь ребёнку в перестройке негативных эмоций в позитивные;
- четкое определение и называние проблемы, подчеркивание, что проблемы – это часть нормальной жизни;
- совместный поиск выхода из проблемной ситуации;
- ясная, четкая формулировка правил и требование их соблюдения;
- развитие интересов, навыков, талантов и увлечений;
- внимание к внезапным изменениям поведения и настроения – это может быть тревожным сигналом.

В данной брошюре предлагается полезная информация, советы и рекомендации по многим вопросам, связанным с воспитанием успешного, жизнестойкого и счастливого человека.



Психологическое здоровье ребенка – залог его будущих успехов

Ребенок рядом с Вами должен ощущать себя в безопасности, понимать, что Вы его любите и поддерживаете.

Любой ребенок, родной или приемный, нуждается в чувстве защищенности и безопасности. Это необходимо для развития его психики. Ребенок бессознательно ощущает, что родители сохраняют его жизнь и здоровье, в том числе психическое равновесие. Значит, он может спокойно развиваться и впоследствии уметь сохранять себя самостоятельно. Чувство защищенности и безопасности, эмоциональная связь, семейные традиции, правильное развитие согласно врожденным свойствам (векторам) позволит решить проблемы в воспитании. Именно когда в жизни ребенка все спокойно, понятно и предсказуемо, он может развиваться, верить в себя, справляясь со всеми тревогами, опираясь на поддержку близких. Он чувствует, что нужен и важен кому-то, и на этом начинает строиться детская самооценка и ощущение безопасности и стабильности мира. Именно родители обычно учат ребенка распознавать и понимать свои и чужие эмоции, говорят, что бояться, злиться, грустить – нормально. И позже ребенок сам учится контролировать свои переживания. Когда рядом забота и любящие родители, ребенок растет любознательным, не боится познавать и совершать ошибки, ведь родители, если что, спасут и помогут.



Ваше внимание – главный подарок вашему ребенку

Современные родители постоянно заняты. Они уверены, что их задача - обеспечить детей едой и одеждой, дать деньги на кино и отправить летом в лагерь. А разговоры по душам, семейные ужины и разные проявления чувств - ерунда. Некоторые считают, что новые детские игрушки, гаджеты - это самый лучший способ порадовать ребенка. Это не так. На самом деле дети очень ценят внимание со стороны родителей, хотя порой они этого даже не осознают и не могут вам сказать об этом. Внимание родителей имеет колоссальное значение для детей - каждую минуту, каждый час, каждый день. Родительское внимание в воспитании ребенка оказывает сильнейшее влияние на самочувствие детей, их учебу и другие аспекты

Внимание родителей к ребёнку - это реакция и выражение отношения родителя к действиям, поступкам, словам ребёнка, способ подкрепления положительного поведения ребёнка.

Золотое правило внимания - поведение ребёнка, подкрепляемое вниманием родителей транслируется и закрепляется, поведение, которое игнорируется вниманием родителей - угасает.

Существует много способов проявления внимания:

- активное слушание (зрительный контакт на уровне глаз, задавание вопросов...), понимание, что происходит с ребёнком;

- проявление родителем своего участия в жизни ребёнка, что формирует у ребёнка ощущение нужности, значимости, уверенности в себе, служит фундаментом жизнестойкости.

Сконцентрируйтесь на ребёнке и попытайтесь понять, что он хочет вам сказать. Ребёнок не поверит самым правильным словам, если услышит раздражение в голосе.

Иногда правильно слушать – это означает молчать, иногда вставляя реплики «да», «понимаю», иногда - поделиться собственным опытом.

Внимание родителей проявляется в отношении к поведению ребёнка, его словам, чувствам, в умении слушать и слышать. Слушать не только «ушами», но и «всем телом». Внимание должно отражаться на вашем лице, выражаться в вашем голосе, в позе. Иногда важно оторваться от всех дел (чтение, готовка, просмотр ТВ) и *внимательно посмотреть на ребенка*.

Подлинное внимание – это чтение между строк, умение за словами видеть личность ребёнка. Поэтому продолжайте как можно больше общаться и с малышом, и с повзрослевшим ребенком, пытайтесь его понять, тогда он будет доверять вам, и добрые взаимоотношения с выросшими детьми вам гарантированы.



«40 фраз, которые подарят детям крылья».

1. Это нормально — злиться. Я помогу тебе успокоиться.
2. Это нормально — грустить. Я посижу с тобой рядом.
3. Это нормально — чувствовать себя разочарованным. Я это тоже чувствовала.
4. Это нормально.
5. Мне нравится, какой ты.
6. Ты важен для меня.
7. Я слушаю.
8. Я здесь.
9. Ты не обязан делать меня счастливой.
10. Ты больше, чем твои эмоции, потому что они пройдут.
11. Я могу справиться с эмоциями, независимо от того, насколько они велики.
12. Я хочу смотреть, как ты играешь.
13. Конечно, я присоединюсь к тебе.
14. Давай я полежу с тобой.
15. Ты заставляешь меня улыбаться.
16. Я верю в тебя.
17. Я доверяю тебе.
18. Ты можешь справиться с этим.
19. Ты не идеальный, и я тоже, но наша любовь совершенна.
20. Спасибо.
21. Я горжусь тобой.
22. Я рада, что ты здесь.
23. Это нормально — совершать ошибки.
24. Не торопись.

25. Ты сильный.
26. Я горжусь, что я твоя мама.
27. Ты смелый.
28. Я прощаю тебя.
29. Я думаю о тебе.
30. Я скучала по тебе.
31. Это нормально, что ты передумал.
32. Это нормально – просить о помощи.
33. Я слышу тебя.
34. Я вижу тебя.
35. Прости меня.
36. Ты делаешь мою жизнь лучше.
37. Ты способный ребенок.
38. Ты достойный.
39. Ты очень много значишь для меня.
40. Я люблю тебя так же, как ты меня.

Родительские слова, как волшебные талисманы, останутся с ребенком на долгие годы и будут защищать, вдохновлять и поддерживать всю жизнь, сформируют основу жизнестойкости.



Как научить ребёнка решать проблемы

Даже нас, взрослых, часто обуревают эмоции из-за того, что мы теряем ясность мысли и не знаем, как реагировать на ту или иную проблему. Да, эмоции делают нас людьми, но помимо них человеку дан непревзойденный интеллект для того, чтобы осознавать и откладывать в сторону свои негативные эмоции и решать проблему, которая их вызвала. Навыки решения проблем имеют огромное значение для поведенческого и интеллектуального развития ребенка, построения более эффективных отношений (вместо того, чтобы прибегать к насилию, как способу решения проблем), развития умения слушать, формирования уверенности в себе, жизнестойкости.

Для умения решать проблемы необходимы

*Творческое мышление, которое позволяет рассматривать проблему с разных точек зрения. Творческое мышление отличается готовностью рисковать, экспериментировать и совершать ошибки.

*Критическое мышление, которое позволяет человеку мысленно разбить проблему или идею на составные части и проанализировать их. Этот навык состоит из способности сортировать, классифицировать и сравнивать сходства и различия, приходя в итоге к обоснованному выводу.

Предлагаем четырнадцать простых советов, которые помогут привить ребенку навыки эффективного решения проблем.

Иногда дети расстраиваются и огорчаются просто потому, что не в состоянии понять, в чем их проблема.

Совет первый. Помогите ребенку осознать проблему или эмоцию, которая его беспокоит. Скажите ему, что быть сердитым или грустным нормально и научите его тому, как можно описать свое состояние подходящими словами. Научите ребенка разбивать проблему на части, которые будет легче понимать и анализировать.

Совет второй. Не надо решать проблемы за детей. Вам может быть проще решить проблему вашего ребенка и двигаться дальше. Но реальная проблема в том, что благодаря такому подходу, ваш ребенок ничему не научится. Единственное, что он узнает, это то, что он зависит от вас. И как только зависимость станет привычкой, ребенок станет неспособным решать свои проблемы тогда, когда вас не окажется рядом.

Совет третий. Помогите определить возможные решения. После того, как проблема определена, можно переходить к поиску решения. Задавайте ребенку открытые вопросы, чтобы помочь ему найти возможное решение. Покажите ему, как мыслить гибко и свободно для того, чтобы научиться рассматривать проблему с различных точек зрения. Проведите «мозговой штурм» и поощряйте его выбирать как очевидные, так и неочевидные и нестандартные решения. Такой подход будет стимулировать как творческое, так и критическое мышление.

Совет четвертый. Обсудите возможные решения. Помогите ребенку понять и подробно разобрать каждое решение и его последствия. Если у него была ссора с другом, попросите его детально разобраться в возможных решениях, необходимых для достижения примирения. Вы можете задавать наводящие вопросы для того, чтобы помочь ребенку найти большее количество решений.

Совет пятый. Выберите одно решение. Предложите ребенку выбрать один вариант решения проблемы из всех возможных. Самостоятельное принятие решения даст ему ощущение свободы и компетентности. Это также научит его брать на себя ответственность за свой выбор.

Совет шестой. Составьте план действий и следуйте ему. Помогите ребенку составить план действий, с помощью которого он будет решать актуальный конфликт. Поощряйте его выполнять каждый пункт данного плана. Обдумывание и планирование не имеют смысла, если они не приводят к соответствующим действиям.

Совет седьмой. Обдумайте и проанализируйте. Следование определенному плану может дать желаемые результаты, а может и не дать. Это часть роста, который никогда не прекращается. Но для того, чтобы такой рост действительно имел место, необходимо размышлять о своих ошибках и учиться благодаря им. Позволяйте вашему ребенку совершать ошибки и учиться на них. Если ему это удастся, поощряйте его.

Совет восьмой. Демонстрируйте уверенность. Дети ищут у вас моральной поддержки. Демонстрируя уверенность в их возможностях, независимо от того, удастся им что-либо или нет, вы поможете им сформировать привычку никогда не сдаваться.

Совет девятый. Поощряйте свободу в играх ребенка. Структурированная деятельность действительно полезна ребенку, но игры без каких-либо ограничений являются ключом к его когнитивному развитию. Когда ребенок решает повседневные проблемы, такие как обрушение конструкции, которую он смастерил из кубиков, или столкновение идей с идеями друзей на детской площадке, он развивает свою способность критически мыслить. Изучение того, как работают причинно-следственные связи, является неотъемлемой частью неструктурированных игр.

Совет десятый. Для творчества и воображения не существует правил. Если ребенок хочет раскрасить слона в красный цвет, пусть слон будет красным. Дети не связаны реалиями этого мира. Их воображение позволяет им взглянуть на проблемы по-своему. Создайте атмосферу, в которой ребенок не будет слышать упреки или осуждение. Если дети будут бояться ошибиться, они никогда не будут пытаться что-либо делать.

Совет одиннадцатый. Будьте примером для подражания при решении проблем. Ведь дети наблюдают за вашим поведением. Если вы будете впадать в стрессовое

состояние, эмоционально реагировать или быстро сдаваться, то невольно научите ребенка неконструктивному отношению к проблемам. Действуйте мудро.

Совет двенадцатый. Иногда ребенок может нуждаться в вашей помощи. Старайтесь всегда внимательно наблюдать за тем, как ваш ребенок относится к решению проблем в повседневной деятельности, будь то игра с любимым конструктором или совместные игры на детской площадке. Если ваш ребенок кажется вам слишком расстроенным или готов все бросить, вмешайтесь в ситуацию с минимальным количеством помощи, чтобы помочь ему не сдаться.

Совет тринадцатый. Научите ребенка эмпатии. Мы не одни в этом мире, и поэтому наши проблемы, как правило, являются результатом взаимодействия с другими людьми. Эмпатия имеет большое значение для эффективного решения проблем. Объясните ребенку, что он должен научиться искренне сопереживать другим людям, а также учитывать их чувства и взгляды при принятии решений. Обрести эмпатию не просто, но она непременно придет с последовательными усилиями.

Совет четырнадцатый. Поощряйте усилия. Детям необходимо знать, что их усилия и решения оцениваются соответствующим образом. Поощряйте их усилия, чтобы они чувствовали себя мотивированными для того, чтобы работать над решением проблем и чтобы такая работа вошла в привычку. Не говорите «Отличная работа», а скажите «Ты хорошо придумал - закрепить меч на бедрах с помощью ремня!». Это покажет ребенку, что вы заметили его находку, и подтвердит эффективность найденного им решения.

Мы постоянно решаем проблемы, большие и маленькие. В мире человеческих сложностей, постоянных изменений и противоречий решение проблем – это навык, который по своей важности сопоставим с дыханием. Следование приведенным советам поможет ребенку приобрести этот навык.



Воспитание у ребенка самоуважения и уверенности в себе

Человек становится человеком благодаря жизни среди людей и воспитанию. Одни люди, столкнувшись с неприятностями, рассыпаются на кусочки и никак не могут восстановиться, а другие быстро приходят в норму даже после серьезной травмы. Это свойство личности - психологическая устойчивость (жизнестойкость) - несомненно, важна во всех сферах жизни. Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях (в частности, во время серьезных перемен) ищут поддержку и помощь у близких, и сами готовы ответить им тем же, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они - скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни. Поэтому понимание того, что лежит в основе жизнестойкости и как ее тренировать - особенно у детей - представляет большой интерес. По мнению психологов, самоуважение и уверенность в себе - важнейшие слагаемые жизнестойкости. То, как мы относимся к детям, определяет, будет ли у них здоровая или нездоровая самооценка и разовьется ли чувство собственного достоинства.

Неуверенные в себе дети боятся, что не смогут выполнить задания хорошо, и от этого приступают к ним в состоянии беспокойства и тревоги. Считая себя хуже остальных и боясь быть отвергнутыми, они с трудом находят общий язык со сверстниками. Ребёнку, которому не хватает чувства уверенности в себе, нужно дать возможность проявить свои способности. Каждый ребёнок что-то умеет делать хорошо. Вопрос в том, что именно.

Проводите как можно больше времени с ребёнком. Он поймёт, что его ценят. Он чувствует свою значимость, когда родители откладывают ради него разные важные "взрослые" дела. Прислушивайтесь к мнению ребёнка.

Самоуважение рождается из признания собственных достоинств. Если ребёнок делает что-то хорошо, он чувствует удовлетворение. Когда он часто добивается успеха, у него появляется вера в свои способности. Ребёнок хочет научиться всему тому, что умеют другие дети и взрослые. Он стремится постичь все новые и более трудные виды деятельности.

Самоуважение и уверенность в себе влияют на эмоциональный фон любой деятельности, давая ей позитивную или негативную окраску. Ребенок, уверенный в себе, принимается за выполнение заданий в радостном, приподнятом настроении, с интересом, поскольку верит в себя. Он легко контактирует с взрослыми и сверстниками, полагая, что окружающие желают с ним общаться.

Итак, если мы хотим, чтобы наши дети ставили себе достойные цели, с радостью и без особых затруднений прилагали достаточно усилий для их достижения и в результате добивались успеха во многих видах деятельности, то следует воспитывать у них чувство самоуважения и уверенность в себе

Важно помнить, что дети чаще всего ориентируются на своего любимого родителя, копируют его поведение, стиль общения с другими людьми, ведь родитель для ребенка – авторитет, а значит все, что он делает – правильно. Поэтому, при формировании у ребенка уверенности в себе, важно, прежде всего, следить за своим поведением и показывать положительный пример. Никогда не допускайте неуважения к себе. Будьте для своего ребенка образцом высокой самооценки. Если вы позволяете себе ссориться при ребенке, проявлять неуважение к супругу, свекрови, родным и случайным людям (и наоборот - если все это они проявляют по отношению к вам), то ему будет сложно усвоить уроки самоуважения, что бы вы ни говорили. Поэтому запретите себе и близким повышать голос при детях, требуйте извинений за грубость, не допускайте, чтобы ваше мнение игнорировалось. Тогда ребенку будет легче действовать по аналогии с вами и осознать саму суть такого понятия, как самоуважение.

Родители многое делают для своих детей, чтобы дать им понять, что их любят. Однако детям нужно еще, чтобы их ценили. Все, что вы делаете для них, замечательно, но старайтесь больше делать вместе с ними. В ходе взаимодействия дети учатся приносить пользу другим людям, чувствуют себя компетентными и нужными. Они должны чувствовать себя востребованными и ценными. Каждый ребенок рождается с тем или иным даром: природным артистизмом, способностью к музыке, спорту, технике. Некоторые дети отдают предпочтение книгам или балету, с удовольствием возятся с домашними любимцами. Дети чувствуют, что их ценят, когда родители выказывают одобрение, подбадривают и создают благоприятные возможности для того, чтобы они могли заниматься тем, что им нравится.



Как воспитать самостоятельного ребенка

Все люди, взрослея, приобретают какой-либо жизненный опыт, а вместе с ним и определенные черты характера. Одной из таких черт является самостоятельность. Это важное качество, которое необходимо в жизни каждому человеку. Самостоятельный человек меньше подвержен чужому влиянию, реже попадает в ситуации зависимости от

кого или чего-либо, для него не характерно состояние депрессии, потери веры - это самодостаточная и жизнестойкая личность.

Самостоятельность - это умение принимать решения без постороннего вмешательства, здраво оценивать положительные и отрицательные стороны какого-либо вопроса и на основе этого делать вывод, как поступить. Самостоятельность подразумевает, что человек сам ставит для себя определенные цели и сам их достигает. Это свойство начинает проявляться в раннем возрасте, когда у ребенка появляется желание сделать что-то самому. Мамы и папы, бабушки и дедушки, не делайте работу за детей. Малыш пролил воду на пол – не спешите вытирать лужу, лучше напомните, где взять бумажное полотенце или тряпку. Школьник получил необычное домашнее задание – поговорите о том, как, по его мнению, его нужно выполнить. Чтобы ребенок научился принимать решения и делать выводы, родителям необходимо выработать привычку задавать ему наводящие вопросы, а не давать указания и готовые алгоритмы.

Поощряйте самостоятельную игру. Предоставляйте детей самим себе, оставаясь наблюдателем. Это побудит их выдумывать игры из трех палочек, воображаемые миры, нестандартный досуг. Позвольте детям скучать и не стремитесь на каждое «мне скучно» предложить список развлечений. Иногда стоит только сказать: «Ну, так поскучай немного», как через пять минут они сами находят себе занятие. Первая независимость ребенка – это независимость в игре. Разрешайте допускать ошибки. Вот ребенок собирает свою первую схему конструктора. С высоты лет вы уверены, что он непременно ошибется, пропустит важную деталь. Все-таки остановите свой порыв вмешаться и собрать модель по всем правилам. Только ошибаясь и заблуждаясь, дети учатся искать выход из сложных ситуаций и исправлять промахи. Вступайте, когда помощь потребуется и вас о ней попросят. В остальных случаях гордитесь словами «я – сам».

Хвалите за проявленную инициативу. Дети самостоятельно помыли посуду, вызвались накрыть на стол, впервые дотянулись до турника, скатились с горки, на которую несколько лет боялись залезать, пришили пуговицу к рубашке – порадитесь вместе с ними. Не указывайте на оставшуюся в углах пыль и неправильно пришитую пуговицу, а непременно похвалите за желание сделать что-то самостоятельно. Ребенок, хотя бы раз получивший похвалу и почувствовавший собственную важность от того, что принес пользу, непременно захочет испытать это ощущение еще раз.

Не вмешивайтесь в каждый шаг. Детские конфликты стоит держать в поле зрения, но предварительно дать участникам возможность решить их самим. Почувствуйте момент, когда необходимо вступить и развести ссорящихся детей в разные стороны. Но если это словесная перепалка или неумение поделить игрушки, позвольте детям справиться с ситуацией самостоятельно, иначе кто-то из них всегда будет уповать на помощь взрослых и манипулировать этим. Сейчас они учатся решать споры со сверстниками в простой игре, во взрослой жизни этот опыт позволит им находить выход из конфликтных ситуаций с коллегами, начальством, членами семьи.

Воспринимайте детей всерьез. Относитесь к их суждениям внимательно, чтобы в будущем они не стеснялись приходить за помощью и знали, что их проблемы не будут умалять. Дети доверяют взрослым, которые относятся к ним с уважением, слушают и разговаривают на равных, не переходя на детский язык, не дразня и не высмеивая. Поддерживайте в доме среду, удобную для самостоятельных действий: низкие шкафчики, из которых ребенок сам сумеет доставать одежду, висящие на уровне глаз крючки для верхней одежды, зубную щетку и мыло на доступном уровне, возможность самому взять яблоко со стола или легко помыть его, приставив к мойке специальную ступеньку. Желательно организовать быт так, чтобы детям не приходилось то и дело просить взрослых помочь с элементарными вещами.

Позвольте ребенку самому принимать решение. Когда младенчество останется позади, давайте детям больше возможностей для выбора. Пусть их тело подсказывает, надевать ли кофту на улицу или достаточно короткого рукава, пусть дети решают сами,

что взять сегодня на прогулку: велосипед или мяч, кого приглашать на день рождения. Может случиться так, что им не понравится результат принятого решения, тем не менее, это важный момент, когда ребенок учится оценивать последствия своего выбора.

Вводите в курс взрослых дел. Полезным вещам можно научить в повседневных ситуациях: как выкладывать продукты на ленту в супермаркете, оплачивать проезд в общественном транспорте, куда выбрасывать мусор. Идите навстречу, когда дети захотят приготовить свой первый салат или перемешать миксером крем для торта. Держите их в курсе хозяйственных дел: пусть посветят фонариком, когда вы снимаете показатели квартирных счетчиков, сходят с вами в банк оплатить счета или на почту отправить посылку.

Закрепляйте домашние обязанности. Каждая семья сама решает, что это будет: заправлять постель, мыть пол в своей комнате, чистить аквариум – у ребенка должна быть своя зона ответственности и желательно, чтобы взрослые не касались этих дел. Чем старше человек, тем больше таких дел появляется. Помыть обувь и приготовить на завтрак костюм для учебы. Выучить уроки, помочь родителям по хозяйству или просто видя, что мама не успевает – сделать за нее посильную работу. Вот это и будет самостоятельность

Одна из основных претензий, которые мы предъявляем к современным юношам и девушкам – откровенное неумение принимать решения самостоятельно. Отсюда неуверенность в поступках, частые ошибки, слабая жизненная активность, отсутствие четкой позиции по основополагающим вопросам. Между тем, умение принимать решения – это такой же навык, как и остальные. Следовательно, ему можно научить.

Что же делать, если в раннем возрасте этот навык не был сформирован и подросток оказался совершенно несамостоятельным?

Сначала давайте определим причины, почему подросток отказывается принимать самостоятельные решения? К таким причинам можно отнести

- страх сделать ошибку и превратиться в насмешку в глазах друзей, родственников;
- боязнь последствий, ведь в подростковом возрасте еще живут детские правила: поступил неправильно – будешь наказан;
- страх неизведанного: неправильно принятое решение может круто изменить жизнь, уйдут друзья, поменяется привычный уклад;
- нехватка опыта – возможно главная причина: подросток попросту не понимает сути проблемы выбора и не в состоянии ее решить сам;
- лень – производное от слабой жизненной мотивации: подростку незачем делать выбор, он привык, что все сделают за него.

Для того чтобы ребенок совершал в жизни меньше ошибок, научите его преодолевать вышеуказанные факторы. Прежде всего, для подростка необходимо создать жизненную мотивацию, которая заставит его действовать активнее. Так он ощутит собственную ответственность за поступки. Выстраивать мотивацию стоит на основе живого интереса и ни в коем случае не на ругани или шантаже. Лучше всего, если подросток самостоятельно осознает ценность того или иного занятия и сделает выбор в его пользу. Для этого стоит время от времени «подкидывать» ему интересную и привлекательную информацию, над которой можно поразмышлять и сделать самостоятельный вывод. Создавайте ситуации, которые подтолкнут его к необходимости делать выбор. Потом стоит обсудить результаты, проанализировать их вместе и сделать выводы.

Постоянный контроль за принятием решений – самый быстрый способ превратить подростка в безынициативную личность. Гораздо важнее научить его принимать решения самостоятельно. Начните, например, с покупки одежды. Еще до похода в магазин обсудите, что сейчас в моде, постарайтесь вместе определить, какая одежда подходит ребенку. При этом лучше не использовать резких оценок. Обсудите сумму, на которую можно рассчитывать при покупке. А уже непосредственно перед примерочной стоит

оставить подростка наедине с выбором. Понаблюдайте за его действиями и в следующий раз внесите коррективы в обучение с учетом того, что у него получилось, а что нет.

Замечать плюсы и минусы, учитывать разные точки зрения – чрезвычайно важное умение для подростка. Он затрудняется в выборе дальнейшей профессии? Постарайтесь вместе определить наиболее подходящие варианты: сходите вместе на мастер-классы, тренинги, встречи по профориентации. А затем вместе перечислите положительные и отрицательные стороны профессий, с которыми познакомились. Вплоть до внесения их в таблицу на бумаге. Наглядный подход, основанный на анализе и сравнении, поможет определиться с выбором. И ни в коем случае не применяйте командный тон! Постарайтесь быть не ментором, а помощником.

Если не обсуждать последствия поступков, то едва ли можно научить подростка выбирать. Именно умение видеть ситуацию на шаг вперед поможет ему ориентироваться. А понимание того, что каждое действие имеет свое последствие, научит его осознанно подходить к выбору. Можно спросить ребенка, какими видит последствия он сам. Уточнить, каких результатов своим действием он желает добиться. Затем поделиться своим видением последствий, а далее позволить ему определиться самостоятельно.

Невозможно понять, какой выбор правильный, не обжегшись. Даже если вы сотню раз будете обсуждать с подростком чужие ошибки, они останутся лишь теорией. Лучше воспользоваться собственным опытом и создавать ситуации, ошибки в которых будут безопасными, но в то же время дадут почву для размышлений. Одновременно научите ребенка принимать ошибки, не впадая в отчаяние и не опуская рук. Если ошибка повлекла за собой негативное последствие, лучше вместе с подростком найти пути решения проблемы, выслушать его, поддержать, помочь советом, не читая при этом нотаций.

Подростковый возраст – самое удачное время, чтобы поговорить об основах экономии, распределении бюджета, о приоритете в покупках. Управление личными финансами – это постоянный выбор и умение правильно расставлять приоритеты. Стоит подключить ребенка к планированию семейного бюджета и на практике продемонстрировать ему возможности правильного выбора на серьезных примерах. Вам предстоит летнее путешествие? Совместное составление сметы на поездку научит подростка ответственно подходить к построению финансовых планов. Попутно объясните, чем грозят необоснованные траты во время поездки.

Развитие навыков умения принимать решения – процесс долгий и кропотливый, подходить к нему нужно с терпением и спокойствием. Не факт, что у вас сразу все начнет получаться. Достичь цели можно только в том случае, если не прерывать общение с подростком ни на один день. Тогда необходимость принимать решения войдет у него в привычку, и постепенно он разовьется в самостоятельную личность с активной жизненной позицией.



Развитие коммуникативных навыков ребенка

Коммуникативная компетентность подразумевает желание и умение социального общения, обмена информацией, вербального и невербального выражения эмоций по принципам взаимной вежливости, тактичности, гуманности. С детства усвоение коммуникативного опыта происходит посредством живого общения, просмотра фильмов, чтения книг, наблюдения за природой, окружающими людьми и событиями. Развитие коммуникативных навыков ребенка начинается с первого дня жизни. Едва появившись на

свет, малыш контактирует с окружающими, созерцает и познает мир. В возрасте с 3 до 7 лет в сознании оседают установки норм поведения, ребенок способен оценить собственные речевые навыки. Низкая коммуникативная компетентность детей дошкольного возраста приводит к межличностным конфликтам и появлению у ребенка чувства отчужденности, замкнутости, ненужности. Младший школьный возраст является чрезвычайно благоприятным периодом для развития коммуникативных способностей как основы социальной адаптации в силу особой чуткости к языковым явлениям, интереса к осмыслению речевого опыта, общению. Характерной чертой подросткового возраста является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию. В этом возрасте создаются неплохие условия для формирования организаторских способностей, деловитости, предприимчивости и других полезных личностных качеств, связанных с взаимоотношениями людей, в том числе умения налаживать деловые контакты, договориться о совместных делах, распределять между собой обязанности и т.д. Подобные личностные качества могут развиваться практически во всех сферах деятельности, в которые вовлечен подросток и которые могут быть организованы на групповой основе: учение, труд, игра.

Развитые коммуникативные навыки ребенка и толерантное отношение к социуму обеспечивают внутреннюю уверенность, способность самостоятельно найти решение в любой жизненной ситуации, максимально комфортное для себя и без ущерба для окружающих.

Развивать навыки общения детей специалисты советуют с самых ранних лет. Старайтесь говорить с малышом очень выразительно, буквально показывайте ему смысл высказывания и выражением лица, и руками, и голосом. И, несмотря на то, что ребенок еще не знает очень многого, специалисты советуют общаться с ним красивыми и развернутыми предложениями.

А вот планшеты и яркие игрушки с множеством кнопочек и эффектами могут замедлить речевое развитие, - предупреждают психологи. Во-первых, они мешают полноценному общению между родителем и ребенком, а во-вторых, результаты исследований показали, что дети, играющие в такие игрушки, в дальнейшем не могут регулировать свои эмоции и ладить со сверстниками. Еще выяснилось, что все обучающие функции умных игрушек не откладываются в памяти у детей. Родители радуются, что они знакомят ребенка с буквами и цифрами, а на самом деле, малыш лишь учится нажимать на кнопки.

Порой папы и мамы стараются пораньше отдать ребенка в детский сад, чтобы он научился общаться с другими детьми. Но это не всегда работает.

Социальные навыки - умение выражать свои желания, реагировать на отказ, защищать свои границы у совсем маленьких детей развиваются исключительно через общение с близким взрослым. Он показывает пример, как реагировать. В группе детского сада, когда детей много, а взрослых 1-2, такой возможности научиться кооперации, разрешению конфликтов у ребенка нет. Скорее, можно сказать, что дошкольник применяет в детском коллективе те способы общения, которым он научился дома.

Малыши еще не могут играть со сверстниками, игрушки для них интереснее. Поэтому задача родителей - просто привлекать внимание к другим детям («Посмотри, какая девочка! Какое у нее красивое платье!»). Достаточно, если вы ходите в гости, где есть дети или играете на детской площадке.

К 4 годам ребенок понимает, что играть с другим интереснее, чем одному. И это время сюжетно-ролевых игр: в больницу, в полицию, дочка-матери. Это лучший коммуникативный тренинг. Здесь ребенок и командует, и выполняет инструкции, и обманывает, и играет множество ролей. Именно в игре дети учатся договариваться. Например, кто будет доктором, а кто больным или во что будем играть.

К 5-6 годам дети уже могут общаться со сверстниками и родителями вне игры. С ними можно говорить на различные темы и обсуждать то, чего нет перед глазами: где я был вчера, какой мультик я люблю, куда я поеду завтра.

Задавайте сыну или дочке открытые вопросы, на которые можно ответить что-то кроме «да» и «нет». Например. «Как прошел твой день? Что было интересного сегодня?» Поощряйте его задавать вопросы другим: «Спроси у Васи, какие конфеты он любит».

Всегда внимательно слушайте ребенка, если он хочет чем-то с вами поделиться. Не прерывайте, повернитесь к нему лицом, кивайте головой, задавайте уточняющие вопросы.

Приучайте здороваться с другими детьми и взрослыми. Это самый простой способ начать общение с другим человеком.

Обсуждайте прочитанные книги или мультфильмы (поход в гости, прогулку в зоопарк и т.д.).

По мере взросления ребенка родителям стоит подумать о более сложных составляющих развития коммуникативных умений.

Умения правильно вести себя в конфликтной ситуации, умения реагировать на справедливую и несправедливую критику, умения отвечать отказом на чужую просьбу, сказать "нет". Очень важно научить его понимать свой внутренний мир, свои чувства и эмоции и выражать их без ущерба для себя и окружающих.

Понимание своих сильных и слабых сторон позволит в трудной жизненной ситуации сделать правильный выбор, опираясь на них в нужный момент.

Огромное значение имеет способность слушать и слышать собеседника, адекватно оценивать достоинства и несовершенства свои и окружающих и понимать мотивы поступков людей. В этом помогают не только различные жизненные ситуации, но и художественная литература, кинофильмы, спектакли, картины художников. Анализ произведений искусства и литературы помогает оценить поступки героев, ход их мыслей, переживаний и задуматься: «А как бы я поступил на его (ее) месте в том или ином случае?». Старайтесь, чтобы ребенок читал как можно больше, ходил в театры, на выставки, в музеи, на экскурсии. К тому же это можно делать вместе с друзьями, знакомыми, родителями и т.д. В этом случае накопление опыта общения и переживаний преумножается во много раз. В современном мире большую популярность приобрели тренинги по преодолению конфликтов, умению быстро знакомиться, завязывать и поддерживать разговор, сотрудничать, работать слаженно. Этому же отлично способствуют различные курсы, предполагающие активную совместную деятельность, например, компьютерные, иностранных языков, когда ребят связывают общие увлечения, на которых им интересно общаться друг с другом, где они говорят на одном языке и вдохновлены одним делом.



Навыки саморегуляции

Неотъемлемой частью жизнестойкости является психическая саморегуляция, под этим термином понимается способность контролировать свои эмоции и поведение в зависимости от ситуации. Она включает в себя умение справляться с сильной эмоциональной реакцией на различные травмирующие стимулы, умение успокоиться, когда вы расстроены, а также умение справляться с раздражением без эмоциональных вспышек. Место и роль саморегуляции в жизни человека вполне очевидны, так как человек в процессе деятельности сталкивается с различными стрессовыми ситуациями,

которые необходимо оценить, проанализировать и принять адекватное решение. Поэтому степень саморегуляции очень важна, не сформированный самоконтроль, неумение им воспользоваться или нежелание к нему обратиться, пренебрежение его результатами, неминуемо влечет за собой провалы и неудачи в межличностных отношениях, профессиональной деятельности, способствует возникновению внутриличностных конфликтов, что может привести к асоциальному поведению.

Некоторые дети проявляют эмоции мгновенно – их эмоциональная реакция настолько сильна, что они не могут её замедлить. У других детей эмоции накапливаются, и они могут довольно долго не проявлять их. Со временем это приводит к вспышкам гнева или раздражения.

Особую роль саморегуляция играет в формировании личности подростков. Процесс формирования личности подростка заключается в увеличении роли внутренних факторов и совершенствовании механизмов саморегуляции. В развитии саморегуляции подростка можно выделить стабильный период (11-12 лет) и кризисный период (13-16 лет). Как правило, у младших подростков преобладают внешние регуляторы контроля, они зависимы от взрослых, не ощущают себя уверенными, волевыми и самостоятельными, не способны в полной мере осуществлять саморегуляцию, во многом зависимы от влияния среды. В кризисный период преобладают противоречия: повышенная уверенность сочетается с неумением адекватно оценивать внешние обстоятельства и внутренние условия, способность к самоконтролю со склонностью подчиняться средовым влияниям, все это происходит избирательно и непоследовательно. К концу кризисного периода, к 15-16 годам, подростки изменяются, личность становится источником активности, проявляется уверенность в себе, возрастает самоконтроль, формируется внутренний стержень личности, ответственность становится ведущей ценностью, свидетельствующей о социальной зрелости старших подростков, совершенствуется личностная рефлексия.

Как же помочь ребенку развить саморегуляцию? На основе наблюдения за родителями, дети которых отличаются хорошим уровнем саморегуляции, психологи выделили три важных фактора. Родители должны выражать свою *любовь*, проявлять *строгость* и оказывать *поддержку* ребенку.

Любовь родителей придает ребенку чувство уверенности и спокойствия, а это необходимые чувства для развития саморегуляции. Поэтому важно чутко прислушиваться к эмоциональным потребностям подростка. Не стесняйтесь физически проявлять свою любовь, например, обнимите ребенка, провожая в школу, похлопайте по плечу, когда он выполняет сложное домашнее задание.

Создайте дома атмосферу, где каждый может расслабиться, забыть о жизненных трудностях, а не испытывать дополнительный стресс из-за постоянных эмоциональных ссор и скандалов.

Интересуйтесь жизнью подростка, разговаривайте с ним о его жизни.

В раннем подростковом возрасте ребенок учится саморегуляции у взрослых, принимая правила и нормы, которые им внушают. Чрезвычайно важно родителю в воспитании четко и ясно объяснять суть своих требований и решений, когда ребенок понимает их логику, ему гораздо проще их усвоить. Будьте последовательны и справедливы в своих решениях.

Не наказывайте слишком строго, иногда наказание необходимо, но чрезмерная строгость может сделать только хуже.

Оказывайте поддержку в развитии саморегуляции. Уровень контроля извне должен постепенно снижаться. По мере взросления предоставляйте ребенку больше свободы, чем он привык, столько, чтобы он ощутил вкус успеха, если все получится, но избежал последствий в случае неудачи.

Не ставьте перед ребенком невыполнимых задач, поддерживайте, хвалите за успехи, но делайте акцент на усилиях, которые приложил ребенок, а не на результате.

Не пытайтесь все держать под контролем, не давая подростку что-то делать и принимать решения самому, это будет мешать формированию уверенности в своих силах.

Для детей любого возраста важно научиться справляться с сильными эмоциями, находить более эффективные способы их выражения (или хотя бы менее разрушительные), не терять самообладания в стрессовых ситуациях.

Существуют упражнения, которые помогут детям сконцентрироваться, успокоиться или взбодриться.

Используя эти упражнения, вы можете существенно повысить уровень самоконтроля и саморегуляции ребенка.

В стрессовой ситуации важно сосредотачиваться на дыхании. Научите ребёнка дышать. Для этого пусть считает «про себя»: вдох на 4 счёта и выдох на 4 счёта — это будет один дыхательный цикл, который нужно повторить хотя бы 5–7 раз. Когда ребёнок сможет концентрироваться на дыхании в спокойном состоянии, попросите его «подышать», когда он волнуется. Попробуйте удлинять выдох относительно вдоха, чтобы успокоиться, или удлинять вдох, чтобы взбодриться. Тем, кто совсем освоился с упражнением, можно рассказать, что для расслабления лучше всего делать выдох в два раза длиннее, чем вдох. И наоборот: если удлинить вдох относительно выдоха по такой же схеме, это поможет взбодриться при усталости и грусти.

Злость — это источник энергии. Важно уметь «выпустить» злость через движения и действия. Можно предложить надуть воздушный шарик или дуть в воду через соломинку, если это позволяет ситуация. Также можно провести мини-разминку: бегать, отжиматься, махать руками, приседать. Если для таких движений совсем нет места - просто сжимать и разжимать кулаки, напрягать и расслаблять мышцы рук или ног. Можно сфокусировать внимание на какой-нибудь группе мышц: максимально напрячь эти мышцы и задержать это напряжение на 3–5 секунд, затем на выдохе расслабить мышцы. После чего перейти к другой группе мышц.

Справиться со злостью гораздо проще в самом начале, когда эмоциональная реакция только начинает разворачиваться. Агрессия обрушивается на человека как лавина, и справиться с ней в конце будет гораздо сложнее. Важно уметь выйти из ситуации, если это возможно, в самом начале: прекратить разговор, уйти в другое помещение. После этого стоит подождать 10–15 минут, посмотреть на себя и ситуацию со стороны, подышать и размяться.

Чтобы справиться с грустью и волнением, предложите ребенку в красках и деталях представить себе приятную ситуацию или значимых людей, которые тебя поддерживают. Ребёнок может вспомнить или придумать - увидеть и услышать - такие ситуации и места, в которых ему очень спокойно и радостно, где он чувствует себя уверенно. Пусть ребенок выберет, кто из близких людей мог бы помочь в сложной ситуации. Представить, что бы они могли сказать и как поддержать.

Позитивное переформулирование - простая методика для изменения отношения к ситуации. Это попытка найти светлые моменты в грустной или тревожной ситуации и подумать о ней по-другому. Попросите ребёнка:

- обозначить ситуацию, назвав её одним предложением. Например, «Мой папа не живёт с нами, и меня это очень огорчает» или «Мне не нравится ходить в школу».
- трансформировать предложение по формуле «Даже если...» или «В любом случае...».

В результате получится: «Даже если папа не живёт с нами, я могу с ним видеться, когда захочу» или «Даже если мне не нравится ходить в школу, там иногда бывает интересно и весело». Или, к примеру, «Я опять плохо написал контрольную ... и это хорошо, потому что в следующий раз я эту ошибку точно увижу и не пропущу».

Чтобы справиться с тревогой, волнением и страхом, нужно хорошенько их изучить. Страх, в первую очередь, - механизм защиты от опасности. Это важно знать, чтобы относиться к страху более спокойно и дружелюбно. Попросите ребёнка нарисовать свой страх в виде какого-нибудь образа или существа и попробовать представить, от чего это существо хочет его предостеречь. Если страх не превращается в друга, его можно сделать смешным: дорисовать такие детали, которые превратят страх в смешное или беспомощное существо. Смешное не может быть страшным. В конце концов, рисунок можно порвать и выбросить, пытаясь таким образом избавиться от волнения и тревоги.

Чтобы отвлечься от мыслей, которые беспокоят, попросите ребёнка обратить внимание на пять объектов рядом с ним и назвать их про себя. Затем - сосредоточиться и прислушаться, какие звуки он слышит, отметить три телесных ощущения, которые испытывает (ощущение одежды на плечах, соприкосновение спины с креслом), назвать два запаха, которые улавливает. Если внимание начнёт ускользать, нужно заметить это и вернуться к выполнению упражнения. Если же в голову будут приходить мысли, то сказать «про себя»: «Я заметил эту мысль», отпустить её и вернуться к упражнению.



Семья для меня

Ситуация в мире и обществе вызывает у родителей все большую тревогу. Подростковые суициды, наркомания, травля в школе, опасные группы в сети, экстремальные увлечения... еще несколько лет назад нам казалось, что стреляющий по одноклассникам и нападающий на учителя подросток – это «не про нас». Но увы, теперь и мы сталкиваемся с подобными вещами. Быть готовым ко всем этим опасностям, уметь с ними справляться и противостоять им стало необходимостью, и воспитать это в ребенке – задача семьи.

Семья должна быть тылом, а не полем боя; местом, где ребенка поймут и примут, что бы он ни сделал. Именно из семьи вырастают самооценка, надежно сформированная привязанность, доверительные отношения между детьми и родителями, вера в себя, самостоятельность и умение решать проблемы, все, что в совокупности составляет такое качество как жизнестойкость – фундамент успеха и счастья вашего ребенка.

Саморегуляция эмоционального состояния.

Игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста

1. «А-а-ах» (для детей с 6 лет).

Цель: обучение детей умению владеть своими чувствами.

Ход игры: Ведущий кладёт руку на стол и затем медленно поднимает её до вертикального положения. Дети в соответствии с поднятием руки усиливают громкость звука «а» с тем, чтобы, когда рука достигнет верхнего положения, завершить её громким совместным «ах» и мгновенно замолчать.

2. «Гора с плеч» (для детей с 5 лет.)

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе сразу станет легче.

3. «Дыши и думай красиво» (для детей с 5 лет).

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

- мысленно скажи: «Я — лев», выдохни, вдохни;

- скажи: «Я — птица», выдохни, вдохни;

- скажи: «Я — камень», выдохни, вдохни; — скажи: «Я — цветок», выдохни, вдохни;

- скажи: «Я спокоен», выдохни. Ты действительно успокоишься».

4. «Замри» (для детей с 5 лет).

«Если ты расшалился и тобой не довольны, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

5. «Качели» (для детей 6-7 лет).

Ребенок стоя качается на качелях. Выразительные движения.

1. Ноги слегка расставить, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.

2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед-назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени. Этюд сопровождается музыкой Я.Степовой «На качелях».

6. «Конкурс лентяев» (для детей 5-6 лет).

Ведущий читает стихотворение В.Викторова:

Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят, весь народ лесной.

Лишь барсук — лентяй изрядный

Сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон, будто делом занят он

На заре и на закате все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит Песня Д.Кабалевского «Лентяй», стараются как можно глубже расслабиться.

7. «Спящий котенок» (для детей 3 - 4 лет)

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик. Этюд сопровождается музыкой Р.Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

8. «Кукушонок кланяется» (для детей 4-5 лет)

Кукушка кукушонку купила капюшон.

Кукушкин кукушонок в капюшоне смешон.

Этюд сопровождается детской песенкой «Кукушка кукушонку». Во время этюда ребенок наклоняется вперед –вниз без всякого напряжения, затем выпрямляется.

9. «Насос и мяч» (для детей 6-7 лет).

Играют двое. Один - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

10. «Очищающее дыхание» (для детей с 8 лет.)

Это важная техника на «осознанное» дыхание, соединяющее тело и дух, особенно поможет детям в школе. Если они смогут научиться сосредотачиваться таким способом, то им будет легче настроиться на учителя, на других детей и на то многое, что от них требуется в школе.

Инструкция. Назовите мне день, в который вы охотно идете в школу. Назовите день, когда вы не очень охотно идете в школу. Назовите ситуацию, в которой вы бываете собранными. Назовите ситуацию, когда вы взволнованы и невнимательны.

Я хочу вам показать, как можно научиться чувствовать себя уверенным, довольным и бодрым.

Сядь, выпрямившись, на стул и держи спину совсем прямо. Положи руки на стол или на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотри в центр своей груди. Вдохни глубоко и выдохни без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох. Когда ты выдыхаешь, представь себе, что твой выдох долетает до двери нашей комнаты. А когда ты вдыхаешь — не напрягайся, пусть воздух просто снова войдет в твое тело. Если хочешь, можешь своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представь себе, что ты выдыхаешь свое беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. И представь себе, что ты вдыхаешь спокойствие, уверенность и легкость.

Чтобы дети привыкли к этой релаксационной технике, вы можете ставить классическую инструментальную музыку в стиле барокко или отрывки из Моцарта. Повторите важнейшие пункты инструкции и дайте детям две-три минуты времени на это прекрасное упражнение.

11. «Петрушка прыгает» (для детей 4-5 лет).

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Выразительные движения: ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз. Этюд сопровождается музыкой Кабалевского «Клоуны».

12. «Просыпайся, третий глаз!» (для детей с 5 лет).

«Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоём третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз...» 6—10 раз.

13. «Пылесос и пылинки» (для детей 6-7 лет)

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит.

Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед - вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

14. «Сбрось усталость» (для детей с 5 лет)

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

15. «Сломанная кукла» (для детей с 5 лет)

«Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все, куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

16. «Спаси птенца» (для детей с 4 лет).

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

17. «Тряпичная кукла и солдат» (для детей с 6 лет)

Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить — это испытанный и надежный способ расслабиться.

Инструкция. Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так. (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы - очень подвижными.

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

Снова станьте солдатом. (10 секунд.)

Теперь опять тряпичной куклой.

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины. Теперь стряхните воду с волос. Теперь — с верхней части ног и ступней.

18. «Ты — лев!» (для детей с 5 лет).

«Закрой глаза, представь льва — царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев — это ты!»

Игры для детей дошкольного возраста на развитие общительности

Игры с простыми правилами

Солнышко-Дождик. Прячемся, когда начинается дождик, выбегаем, когда светит солнце.

Игры с детьми старше 4-х лет

«Зеркало». Один участник (взрослый или ребенок) смотрится в зеркало, другой – его отражение. И зеркало должно синхронно выполнять все движения, том числе хлопки, топание ногами, какие-то звуки. Через пару минут меняемся ролями.

Зеркало наоборот. Выполнять действия противоположные тем, что показывает ведущий. Например, ведущий сжимает руки в кулаки, «отражение» раскрывает ладошки. «Волшебная палочка». Тот, у кого в руках волшебная палочка (можно покрасить или облепить фольгой какую-то палочку или веточку) расскажет, что хорошего случилось с ним (чему научился, что было самым трудным, что ты делал с удовольствием) на прошлой неделе (сегодня). Таким же образом по очереди можно придумывать истории.

«Веселые картинки». Один участник начинает рисовать картину, а через 2-3 минуты ее продолжает дорисовывать другой ребенок (мама, папа) и возвращает обратно автору. Так рисунок может дополняться несколько раз. В конце можно обсудить: понравилось ли тебе дорисовывать чужой рисунок, отличается ли он от тех, которые ты рисуешь обычно.

«Сиамские близнецы». Умение сотрудничать с другими - очень важное умение для хорошего общения. Обмотайте бинтом предплечье и локти двух детей (или ребенка и родителя) у одного это будет левая, а у другого правая рука. Берем мелки или карандаши разных цветов и начинаем рисовать. Рисовать нужно только привязанной рукой. В процессе можно разговаривать, чтобы решить, какое изображение должно получиться.

«Испорченный телефон». Эта игра приучает внимательно слушать собеседника. Прошепчите ребенку какую-то фразу, он передает ее следующему игроку и т.д. и последний говорит, что до него дошло.

«Воображаемая сумка». Эта игра-упражнение учит считывать язык жестов. Поставим перед собой воображаемую сумку, «достаем» из нее какой-нибудь предмет и показываем, как им пользоваться. Например, что-то пишем ручкой, разрезаем ножницами бумагу, наливаем и пьем из стакана.

Памятка для родителей (воспитываем самоуважение)

1. Хвалите ребенка, ищите в нем таланты и способности, развивайте их.
2. Любая критика должна касаться действий ребенка, но не его личности. Начинайте критику с чего-то позитивного, например: «Хорошо, что ты решил сам налить чай, но плохо, что пролил его».
3. Постарайтесь воздержаться от обобщающих фраз: «Ты никогда не слушаешься!». Скажите лучше: «Я огорчаюсь, когда ты ведешь себя плохо».
4. Не сравнивайте ребенка с другими детьми, с братьями и сестрами. Дети должны чувствовать свою индивидуальность, а не возвращать в себе зависть.
5. Не высмеивайте ребенка, особенно в присутствии других. Любому было бы неприятно стать объектом насмешек, да еще и при свидетелях. Это унижает, а у малыша может вызвать чувство неуверенности в себе.
6. Обозначьте для ребенка права и обязанности. Заботливые родители должны научить ребенка важным вещам, и в то же время умению радоваться жизни.
7. Дайте ребенку попробовать собственные силы, что он может, что умеет. Как неправы родители, которые отвели ребенка на занятия танцами, купив все необходимое, а теперь не разрешают бросить, хотя ему уже хочется попробовать себя в спорте.
8. Дайте ребенку право выбора, право решать какие-то простые вопросы самостоятельно: что надеть завтра в школу, как поступить, какое занятие выбрать. Роль родителей при этом — дать подсказку, предложить варианты, но не решать за маленького человека.
9. Поощряйте общение детей между собой. Не участвуйте в детских ссорах, пытайтесь помирить их, или не дать возникнуть конфликту. Ссоры тоже развивают у ребенка навыки общения.
10. Будьте примером для своего ребенка. Отлично, когда перед его глазами уверенный в себе взрослый, который грамотно принимает решения и несет за них ответственность, стойко переносит все невзгоды судьбы.
11. Примером могут служить истории знаменитых деятелей культуры и искусства, политиков, ученых. В том числе, ребенок должен понять, что бывают и достижения, и поражения, и новые победы после них.
12. Уверенный в себе человек умеет помочь и попросить помощи. Например, если программа по математике сложна для него, помогите ребенку, или наймите репетитора. Главное, не забудьте сказать малышу, что он хороший, даже если не справляется.
13. Самое важное — это родительская любовь! Ребенок не может быть плохим сам по себе, плохими бывают поступки. Ребенка надо любить и когда у него все получается, и когда все валится из рук.

Рекомендации родителям (развиваем самостоятельность у детей)

1. Позволяйте малышу делать самостоятельный выбор. Не нужно все решать за ребёнка, предоставьте ему выбор: «сегодня пойдём гулять в парк или на детскую площадку?», «что будешь на завтрак: омлет или запеканку?», «какую кофточку оденем: зеленую или синюю?». Таким образом, малыш учится думать и принимать решение.

2. Просите помощь у ребёнка, доверяйте несложные дела по дому. Например, помочь разобрать сумку с продуктами, выбросить ненужный мусор во время уборки. Всегда хвалите ребёнка, даже если результат вас не совсем устроил. Малыш будет знать, что мама ценит его помощь, и ему снова захочется помочь.

3. Позвольте малышу заниматься исследованием, получать опыт. Ребёнок может разобрать новую игрушку не потому, что хочет сломать её — ему интересно, как она устроена. Старайтесь избавиться от таких слов, как «не трожь!», «не бегай!», «не прыгай!».

4. Ребёнку постарше поручите выполнять ежедневные обязанности, прививайте трудолюбие, например, поливать цветы или менять воду для кошки или собаки. Первое время его нужно будет контролировать и напоминать. Не забывайте поощрять малыша, а когда приходят гости, рассказывайте, какой у вас ответственный и самостоятельный ребёнок и что благодаря ему, у вас на подоконнике растут такие красивые цветы.

5. Не нужно делать за малыша то, что он сам уже умеет. Если ребёнок уже может держать ложку и доносить до рта, позвольте ему самостоятельно есть.

6. Учите ребёнка, показывая на собственном примере. Сначала покажите, как заправлять свою постель, потом сделайте вместе, а уже после дайте малышу делать это самостоятельно.

7. Позвольте ребёнку совершать ошибки. После завтрака предложите своему крохе помыть за собой тарелку. И неважно, насколько качественно он это сделает. Не критикуйте, наоборот, похвалите его, а сами, пока малыш увлечён игрой, помойте как следует.

8. Думайте над каждым своим запретом. Конечно, есть необходимые запреты для безопасности малыша (переходить дорогу в неположенном месте, объедаться сладостями), но иногда слово «нельзя» родители произносят для своего же удобства. Ведь проще запретить малышу трогать швабру, чем показать, как правильно мыть пол.

9. Помогайте, когда ребёнок просит. Научите малыша, чтобы в случае, когда он самостоятельно не в силах что-то сделать, просил вас о помощи. Но это не должно выглядеть так, что ваше чадо не хочет убирать игрушки, потому что устал, и вы тут же начинаете заниматься уборкой. Нет, здесь помощь родителей совершенно не нужна. Ребёнку необходимо помогать, если действительно он не может справиться самостоятельно с какой-то задачей.

10. Создайте условия для самостоятельного занятия или игр. К примеру, заниматься творчеством. Если ребёнок уже достаточно взрослый, ему необязательно лепить, рисовать, либо делать аппликации под присмотром взрослого. И не забывайте о свободе выбора, пусть малыш сам решит, хочет ли он сегодня лепить или рисовать. Учите ребенка самостоятельно находить себе занятия.

11. Просите у ребёнка совета или мнения. Когда он был ещё совсем маленьким, родители все решали за него. Если придерживаться такого поведения и дальше, то

ребёнок привыкает к тому, что за него могут решить любую проблему. А если вы советуетесь со своим ребёнком, он чувствует свою значимость.

12. Верьте в своего ребенка. Если вы поддерживаете малыша, верите в его силы, то впоследствии это даст огромный успех в воспитании самостоятельности. Хвалите, говорите ему, что у него все получится, спрашивайте, нужна ли ему ваша помощь.

13. Постарайтесь избегать гиперопеки. Не нужно постоянно водить ребенка за руку, запрещать быстро ездить на велосипеде и так далее. Тем самым вы подавляете его инициативу, и у малыша может развиться не совсем адекватная самооценка.

14. Подавайте правильный пример. Ведь малыши всегда копируют поведение близких. Если вы никогда не моете посуду после принятия пищи, то и ребенок, вероятней всего, никогда этого делать не будет.

Рекомендации родителям по воспитанию у детей самоуважения и уверенности в себе

- Будьте очень тактичны при общении с ребенком, чтобы ни в коем случае не унижить его достоинство и самооценку, так как в старшем возрасте это может привести к недоверию вам и к появлению комплексов.

- При разговоре с детьми следите за своей интонацией. Не употребляйте резких и грубых выражений. Разговаривайте с ребенком, как с взрослым, даже если ему будет непонятно значение некоторых слов. Ребенок будет чувствовать, что вы уважаете его, и он сам спросит, что обозначает то или иное слово. Для того, чтобы ребенок уважал себя сам, уважительно относитесь ко всем его намерениям. Часто плохое поведение у детей проявляется неосознанно. Спокойным тоном обратите внимание на то, что не следовало делать. Скажите, что вы знаете, он вовсе не хотел так делать, что на самом деле он очень добροжелательный. Дайте похвалу авансом. В следующий раз он уже так не поступит.

- Никогда не навязывайте детям свое мнение. Они все равно поступят противоположным образом, по принципу — «запретный плод сладок». Отнеситесь к мнению ребенка с уважением, выслушайте его, дайте совет, расскажите, к чему могут привести его действия, и что будет, если он последует вашей рекомендации.

- Давайте волю ребенку в выражении своих чувств, иначе вы можете лишить его права испытывать то, что он на самом деле испытывает. Сдерживать эмоции вредно как для физического состояния человека, так и психического. Чтобы у ребенка укреплялось самоуважение, чаще показывайте ему, что он вам очень дорог и что играет существенную роль в вашей жизни. Для этого обращайтесь к нему за помощью, за советом.

- Для развития у ребенка уверенности в себе дайте понять, что его многие заветные желания вполне осуществимы. Но для этого необходимо выполнять определенные действия, а не ждать, что все мечты воплотят взрослые. Помогите ребенку на пути к одному из его желаний, вместе определите план действий.

- Ребенок будет ощущать уверенность в себе, когда вы будете замечать даже незначительные его действия. Похвалите его, если он хорошо убрался в своей комнате, красиво расставил цветы на подоконнике. Детям, да и взрослым, бывает приятно, когда оценили такую мелочь, но сделанную с душой.

- Чтобы повышать самооценку ребенка, выделяйте его личные качества, успехи, но не сравнивайте с другими. Каждый индивидуален, и в каждом есть что-то исключительное. Проявляйте уважение к личности своего ребенка. Если он не может справиться с порученным делом, не ругайте его, это может больно задеть самолюбие ребенка. Лучше предложите помощь и скажите, что вы уверены в его успехе.

Памятка для родителей подростков «Самостоятельность в подростковом возрасте»

Самостоятельность — казалось бы, такое знакомое слово, а как определить, что же это на самом деле такое? Обычно самостоятельным называют человека, который сам умеет:

- ставить цели в различных жизненных сферах и добиваться их;
- справляться с трудностями и принимать решения в важных ситуациях;
- определять границы своих возможностей и просить необходимую помощь.

Известно, что самостоятельность ребёнок начинает осваивать ещё с раннего детства, и первые его шаги в самостоятельность — это первые, ещё не совсем уверенные движения к яркой игрушке. Но настоящий рывок в самостоятельности происходит в подростковом возрасте, в период кризиса, который обычно связывают с началом взросления. Это и понятно, ведь взросление опирается на растущую самостоятельность.

1-й этап. «Нужна ли мне самостоятельность?» 5–6 класс

Как проявляется?

- становится непослушным;
- сопротивляется проявлению заботы и контроля;

Что делать?

- терпеливо проявлять внимание, участие;
- акцентировать внимание на положительных качествах;
- осуществлять поддержку;
- повышать уверенность в себе;
- обсуждать начало взросления;

2-й этап. «Требую самостоятельности, хотя не знаю, что это такое»

6-7 класс

Как проявляется?

- борется за свою независимость;
- закрывается в комнате;
- настаивает на правах, игнорирует обязанности;
- часто не следит за своей речью, может обидеть;

Что делать?

- обсуждать необходимость равновесия прав и обязанностей (количество прав равно количеству обязанностей);
- сохранять спокойствие при эмоциональных вспышках подростка;
- прощать и отделять реальные чувства от слов, осуществлять поддержку.

3-й этап. "Пробую быть самостоятельным, хотя не очень умею", 8–9 класс

Как проявляется?

- есть своё мнение, не всегда верное;
- считает именно своё мнение истинно верным;
- не считается с мнением родителей, поступает так, как хочет;
- есть стремление попробовать всё, что делают его сверстники и взрослые (покурить и т.д.);
- считает, что он всё может, и с ним ничего не может случиться (не заботится о безопасности).

Что делать?

- аргументировать запреты;
- обсуждать: если ты поступишь так, то, какие будут последствия;
- считаться с мнением подростка (иначе он не научится считаться с вашим);

- не считать свою позицию на 100% правильной;
- поддерживать его, хвалить (возможно, даже не совсем заслуженно, для повышения уверенности в себе);
- не ругать его друзей или тех, с кем он встречается (бесполезно, вызовет только отрицание и негатив), если только тех, с кем он уже расстался или поссорился;
- в спорах пытаться договориться.

4-й этап. "Проявляю самостоятельность", 9–11 класс

Как проявляется?

- прислушиваются к мнению родителей;
- сами просят советов;
- понимают свои реальные возможности;
- пытаются сами договориться;
- воспринимают какие-то черты, качества родителей как пример для подражания, действуют самостоятельно;
- переносят самостоятельность из семьи на профессиональную деятельность (учёба, работа).

Что делать?

- поддержать подростка в его начинаниях, завышать оценку его успехов (для мотивирования его к действию, ещё большим успехам);
- предоставить ему право брать на себя ответственность за свои поступки, за свою жизнь;
- минимизировать контроль;
- быть внимательным к просьбам, самостоятельным решениям;