

Советы психолога

Развитие самостоятельности у детей

Если мы хотим, чтобы наши дети выросли самостоятельными, то нам надо учить их не только бытовой самостоятельности, т.е. умению самостоятельно одеваться, есть, застилать кровать и выполнять несложную домашнюю работу, и не только умению самостоятельно общаться, но ещё и умению самостоятельно принимать решения и нести ответственность за последствия своих действий. Что нужно делать для того, чтобы ребёнок учился осмысленно принимать решения и отвечать за последствия своих действий?

Право выбора. Прежде всего, мы должны показывать ребёнку те возможности, которые есть у него в той или иной ситуации, и давать ему право самому выбрать, как поступить. При этом обязательно стоит обсуждать с ним последствия, к которым могут привести его действия. Например: "Ты хочешь разобрать машинку? Ладно, она твоя, ты можешь делать с ней, что хочешь, но только знай, что потом она может не собраться, и ты окажешься без машинки. Решай сам".

У ребёнка обязательно должна быть область жизни, где решения принимает он сам и сам несёт ответственность за последствия своих действий. Например, он сам может решать, когда он будет убираться или заниматься (но вы должны оговорить с ним крайний срок, не позже которого ему надо это сделать), как распределить на несколько дней вкусный десерт, в какой одежде ходить дома или куда пойти гулять. Конечно, его выбор не всегда окажется лучшим, и временами он будет совершать ошибки. В таких случаях необходимо обсудить с ним, почему его действие привело к плачевным результатам и как ему стоит поступать в будущем. Иначе - если мы всегда будем решать за ребёнка и лишим его права на ошибку - он не научится принимать осмысленные решения, а будет либо подчиняться окружающим, либо действовать импульсивно.

Планируйте дела с ребёнком. Например, если мы хотим, чтобы ребёнок выучил стихотворение, не стоит требовать от него, чтобы он отложил все свои дела и принялся учить его прямо сейчас. Будет гораздо лучше, если мы предложим: "Машенька, давай решим, когда мы с тобой будем учить стихи". Тогда ребёнок сам будет стремиться выполнить принятое решение, поскольку будет ощущать его как своё.

Играйте! Ребёнок учится самостоятельно принимать решения не только в повседневной жизни, но и во время игры. Прежде всего это относится к сюжетно-ролевым играм и к играм с правилами, как настольным (игры с фишками, карты, шашки, шахматы, нарды), так и подвижным. Игра - это своеобразное пространство свободных действий, где можно опробовать самые разные варианты своего поведения. Поэтому чем чаще играет ребёнок в такие игры, тем больше его опыт самостоятельных действий и тем легче ему будет учиться действовать самостоятельно в реальной жизни.

Режим дня - верный шаг на пути к самостоятельности. Важную роль в приучении ребёнка быть самостоятельным играет и поддержание режима дня. Привычка к определённому режиму, включающему в себя все основные дела дня, структурирует жизнь малыша и позволяет ему к концу дошкольного возраста начать учиться планировать своё время. Если же режим дня отсутствует, то маме или бабушке приходится постоянно тратить силы на "организацию" ребёнка, постоянно "стоять над ним" и требовать, чтобы он выполнял то или иное действие.

Как привлечь ребёнка к труду

Трудовая деятельность дошкольника не имеет общественно-значимого результата, а связана с общими задачами семьи и направлена на развитие самообслуживания. Вы просите малыша что-то отнести, что-то убрать и т.д. Обратите внимание, что на начальном периоде, это касается вещей и игрушек ребенка. Трудовая деятельность тесно связана с игрой и является средством развития личности ребенка. Так, ролевые игры учат детей воспроизводить труд взрослых, приобретают представления о необходимости труда, его полезности. Рисование, лепка, аппликация способствуют формированию умения ставить цель, затрачивать определенные усилия. Первыми трудовыми навыками детей является уборка своих игрушек. Приучить 2-3-летних малышей убирать в комнате почти невозможно. Это, пожалуй самая важная задача для родителей. Ребёнок должен привыкать находиться в чистоте. Родителям требуется быть настойчивыми и упорными в привитии малышу навыков наводить порядок в своей комнате (первое время со своими игрушками).

Полезные советы:

1. Покажите ребёнку личный пример. Если один член семьи проявляет аккуратность, а другой – неряшливость, то у ребенка есть выбор дальнейшего своего поведения.
2. Раскладывая вещи и игрушки малыша до года, обязательно словесно комментируйте свои действия.
3. Превратите уборку в игру, постарайтесь заинтересовать ребёнка, расскажите о пользе труда.

Как научить ребенка дружить с другими детьми?

Для этого малыша необходимо научить работать в команде, т.е. выполнять единые требования, принимать совместные решения. Переживать не надо – лидерские качества ребёнка сохраняются. Просто они будут развиваться не за счёт других детей. Развитие умений играть (работать) в команде осуществляется по нескольким направлениям. **Первое – не развивать конкурентность и агрессивность ребенка по отношению к другим детям.** Для этого родителям необходимо отказаться от сравнения детей, от оценивания их личностных качеств, от чрезмерного увлечения играми-соревнованиями. Согласитесь, что мы взрослые, тоже не любим когда нас сравнивают с кем-то. Малыши сильно переживают свою «второсортность» и проявляют агрессию, как форму защиты, к лучшему ребенку.

Чаше используя в общении с детьми местоимение «МЫ», «МЫ НЕПОСЕДЫ», «МЫ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ РЕБЯТА», «МЫ ХОРОШО УМЕЕМ ВЕСТИ СЕБЯ» и т.п. формируется чувство единения и сплоченности детей. Ребенок перестает чувствовать себя худшим из лучших или наоборот, лучшим из худших. Особенно помогают дружескому общению не только совместные игры, но и совместное творчество. Предложите детям однодневные или многодневные работы по созданию макетов, рисунков, коллажей и т.п. Обязательно подчеркните ответственность каждого ребенка в работе. Похвалите каждого малыша за терпение, оригинальность и качество выполнения. Не забудьте никого!

Второе направление – научить ребенка жить по принятым правилам. С раннего возраста детки должны понимать, что в каждой группе (семья, садик, гости, улица и т.д.) существуют определенные правила, соблюдение которых ведет к бесконфликтному общению. Для лучшего понимания правил требуется не только словесная инструкция, но и наглядность. Предлагаю наглядное пособие создать совместно с детьми. Выбираем цвета, приятные (на них разместим рисунки хорошего поведения) и неприятные цвета (на них размещаем рисунки плохого поведения). Вырезаем геометрические фигуры (развитие мелкой моторики рук), на которые наклеиваем правила поведения. Создаем коллаж. На большом листе наклеиваем правила поведения, принятые у вас дома, на улице, в гостях.

Рекомендации психолога родителям старшеклассников, сдающих экзамены

В период подготовки к вступительным испытаниям и сдачи экзаменов дети испытывают большое физическое и психологическое напряжение. В этот период им как никогда нужна поддержка и помощь родителей.

Важно правильно организовать питание ребенка. Во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть сбалансированным, разнообразным, с достаточным количеством фруктов и овощей. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, стимулируют работу мозга. Также полезен шоколад.

Уделяйте ребенку больше внимания. Будьте мягче с ним и не столь категоричны в суждениях. Когда ребенок рассказывает вам о своих тревогах и волнениях, не комментируйте их, а поддерживайте его словами: «В нужный момент ты все вспомнишь. Я верю в тебя». Полезно рассказать историю об успешной сдаче экзамена из своей жизни.

Старайтесь сохранять спокойствие. Не следует усиливать переживания ребёнка своим собственным тревожным состоянием. Детям всегда передаётся волнение родителей, и, если взрослые в ответственный момент, как правило, справляются со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может «взорваться». Если вдруг оказалось, что отсутствует какой-то необходимый материал для подготовки к экзамену, не упрекайте ребенка в безответственности. Лучше найдите недостающий источник, пока ребенок работает с другим материалом. И ваш сын или дочь будут благодарны вам. Старайтесь не показывать ребенку свою тревогу по поводу экзаменационных баллов и отметок. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным критерием его возможностей. Как правило, ребенок сдает не один, а несколько экзаменов: порадуйтесь с ним успешному результату, не критикуйте ребенка после экзамена, поддержите, если экзамен сдан не так, как хотелось бы, – это не трагедия.

Эффективная подготовка. Помогите ребёнку правильно организовать процесс подготовки к экзаменам. Наблюдайте за самочувствием ребенка, т.к., кроме вас, никто не сможет вовремя заметить ухудшение состояния его здоровья, вызванное переутомлением. Постарайтесь создать доброжелательную атмосферу в семье.

Успешно справиться с экзаменом ребёнку поможет **учитель**. Моделируя ситуацию, максимально приближенную к экзаменационной, учитель способствует формированию навыка реагирования на стрессовую ситуацию, тем самым, снижая тревогу по поводу неизвестной ситуации на экзамене.

Нормы, установленные Минздравсоцразвития РФ, по использованию компьютера детьми

Для первоклассников время за компьютером не должно превышать 10-ти минут в день, всего лишь 15 минут рекомендуют проводить детям вторых - пятых классов и 20 минут ученикам шестых-седьмых классов.

Старшеклассникам нормы Минздрава предписывают не более 30-ти минут непрерывной работы за компьютером на первом часу занятий и 20-ти минут на втором. Безопасная норма компьютерных игр, которые так любят современные подростки, составила 10 минут для детей младших классов и 15 минут для старшеклассников. **Категорически запрещаются компьютерные игры перед сном.**

Как показывают статистические данные даже не очень продолжительная работа за компьютером, около 1-2 часов, вызывает у 73% подростков общее и зрительное утомление, в то время как от обычных учебных занятий усталость появляется только у 54 % детей. Зачастую, увлекшись компьютерной игрой, дети не замечают переутомлений, которые в дальнейшем сильно отражаются на их зрении. Усталость, рассеянность внимания, беспокойство начинают проявляться у детей уже после 15-ти минутной работы за компьютером, а после 20-ти минут у 25 % детей специалистами были зафиксированы неприятные явления со стороны зрительного аппарата и центральной нервной системы.

Влияние компьютера на зрение, кроме того, можно снизить, купив хороший современный монитор с высокой разрешающей способностью и высокой частотой развертки изображения, которая существенно снижает эффект мерцания. Оптимальный размер экрана для малыша - 15 дюймов, для школьника можно покупать 17-дюймовый монитор. Правильное расстояние до монитора - около 45--60 см, желательно ниже уровня глаз, правильное освещение - естественный свет, падающий слева, а в темное время суток - лампа должна освещать только документ, с которым работает ребенок, но не сам экран монитора, чтобы избежать бликов, осложняющих работу.

Сохранить здоровье глаз помогут правила, которых стоит придерживаться во время работы за компьютером:

- Чаще переводить взгляд на удаленный объект;
- Правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране;
- Работать при надлежащей освещенности помещения, не работать в темноте;
- Моргать каждые 3-5 секунд
- Выбрать правильное расстояние (не менее 50 см.) до монитора;
- По возможности сокращать время работы за компьютером;
- Делать 2-3 минутные перерывы при работе за компьютером.

Памятка для родителей будущего первоклассника

Стратегия позитивного оценивания ребенка:

Положительная оценка ребенка как личности, демонстрация доброжелательного к нему отношения («Я знаю, ты очень старался» «Ты умный мальчик (девочка)»)

- Указания на ошибки, допущенные при выполнении задания или нарушения норм поведения («но сегодня что-то у тебя не получилось»).
- Анализ причин допущенных ошибок и плохого поведения («Посмотри, у тебя получилось наоборот (не совсем так)»)
- Обсуждение вместе с ребенком способов исправления ошибок и допустимых в данной ситуации форм поведения.
- Выражение уверенности в том, что у него все получится («завтра (скоро) у тебя все получится. . .»)

Общие рекомендации родителям будущих первоклассников:

1. Постарайтесь быть более внимательными к своему ребенку, проявляйте больше любви, тепла, ласки, чаще говорите ему, что вы его любите и скучаете без него.
2. Помните о том, что у вашего ребенка тоже есть свои проблемы. Дайте ему возможность выговориться, обсудить вместе с вами то, что его тревожит и огорчает. Спокойно обсудите с ним сложные конфликтные ситуации, объясните, как надо поступать в той или иной ситуации.
3. Заведите традицию беседовать с ребенком перед сном. Пусть он засыпает с приятными мыслями.

4. Никогда не высказывайте в присутствии ребенка дошкольника своих опасений относительно начала его обучения в школе.
5. Не срывайтесь и не кричите на ребенка. Даже если он совершил что-то, на ваш взгляд ужасное, держите себя в руках, старайтесь говорить ровным и спокойным голосом. Введите «разгрузочный» день, в этот день дайте себе слово не кричать на ребенка и не ругать его.
6. Пересмотрите свои требования к ребенку, всегда ли они обоснованы, не слишком ли вы много от него хотите.
7. Самые большие трудности у первоклашек вызывает письмо: пальчики непослушные и нетренированные.
8. Попробуйте в августе хотя бы по 20 минут обводить в тетради клеточки, рисовать в них кружочки, составлять орнаменты из палочек, лепить из глины, пластилина, выполнение движений с мелкими предметами (мозаика, конструктор, нанизывание бусинок, завязывание веревочек, вырезание ножницами). Учите его правильно сидеть за столом, держать ручку, сосредотачивать внимание. Если у вас есть старые прописи, можно просто обводить буквы-образцы помногу раз.
9. Играйте с ребенком. Вот вы накрываете на стол, а ребенок рядом. Поставьте одну тарелку для себя и спросите: кто еще будет ужинать, сколько тарелок достать, а вилок, а чашек? Можно считать кусочки хлеба и помидоры для салата, сколько ступенек вы прошли, и сколько осталось. А еще очень полезно посчитать, сколько домов, поворотов, дорожек до школы.
10. И последнее. Во всем должна быть система. Те же палочки и кружочки пишите ежедневно в одно и то же время, не пропуская и не отмахиваясь.
11. Ваше спокойное и серьезное отношение к учебе ребенка - самый главный пример для подражания.
12. Больше любви и доброты в общении с ребенком, больше веры в его силы, больше терпения и выдержки и тогда всё получится.

Рекомендации родителям, дети которых переходят из 4 в 5 класс:

1. Формировать познавательный интерес и положительную мотивацию учения через систему поощрений успехов, умений, знаний, достижений ребенка;
2. Внимательно относиться к школьной жизни ребёнка, ненавязчиво оказывать посильную помощь;
3. Помогать в конструктивном разрешении конфликтных ситуаций с ровесниками и взрослыми.
4. Необходимо обратить внимание на развитие следующих мыслительных операций: обобщение, теоретический анализ, выявление существенных признаков предметов и явлений, установление логических отношений между понятиями.
5. Использовать специальные развивающие упражнения для коррекции устойчивости, концентрации и переключения внимания.
6. Для обогащения словарного запаса детей рекомендуется делать упор на чтение, чаще использовать в речи современные термины и понятия научно-культурного и общественно-политического содержания, давать им пояснения, многократно повторять; при необходимости совместно с ребёнком обратиться за помощью к семейной библиотеке.
7. Использовать различную популярную развивающую литературу для занятий с детьми (детские утренники, семейные традиционные праздники, совместные занятия по выходным и т.п.); различные игры и упражнения можно взять у психолога.
8. Обязательно поддерживайте и помогайте своим детям, одобряйте даже за небольшие успехи и достижения, помогайте им взрослеть, постепенно передавая ответственность за какую-нибудь работу.
9. Не бойтесь лишний раз показать свою любовь к сыну или дочери. Это только укрепит их уверенность в своих силах и возможностях и поможет в различных трудных жизненных ситуациях.