

Консультация психолога для родителей: «Детские страхи: причины и последствия»



Нелегко найти человека, который никогда бы не испытывал страха. Обеспокоенность, тревога, страх – такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психологической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль.

Эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего характера и подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности.

Несмотря на общую негативную окраску, страх выполняет в психической жизни ребенка важные функции:

- Страх – это своеобразное средство познания окружающей действительности, что приводит к более критическому и избирательному отношению к ней и, таким образом, может выполнять определенную обучающую роль в процессе формирования личности;
- Как реакция на угрозу страх позволяет предупредить встречу с ней, играя защитную адаптивную роль в системе психической саморегуляции.

Причинами страха могут быть события, условия и ситуации, являющиеся началом опасности. Страх может иметь своим предметом какого-либо человека или объект, которые иногда с ним не связаны и расцениваются как беспредметные. Может вызываться страданием, если в детстве сформировались связи между этими чувствами.

Возрастные страхи, то есть страхи, характерные для определенного возрастного периода, отражают исторический путь развития самосознания человека. Вначале ребенок боится остаться один, без поддержки близких, боится посторонних, неизвестных человек. В период с 2 до 3 лет ребенок боится боли, высоты, гигантских животных. После 3 лет он боится темноты, воображаемых существ. Страх темноты совпадает по времени с развитием воображения ребенка. Иногда ребенок не может отделить реальность от вымысла, переполненная страхом перед Бабой Ягой и Кощеем как символами зла и жестокости. С 6-7 лет дети могут бояться огня, пожара, катастроф. Самым распространенным страхом после 7 лет исследователи считают страх смерти: дети сами боятся умереть или потерять родителей.

Такие детские страхи довольно распространены. Их источник – взрослые, окружающие ребенка, которые произвольно «заражают» ребенка страхом, тем, что слишком настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи – упадешь», «Не бери – обожжешься», «Не гладь – укусит». Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги и переживает страх.

В проблеме **профилактики детских страхов** важны следующие моменты:

- Детей ни в коем случае нельзя пугать – ни дядей, ни волком, ни лесом – стремясь воспитать его послушными. Ребенку согласно его психического развития следует указывать на реальную опасность, но никогда не запугивать придуманными коллизиями.
- Взрослые никогда не должны стыдить ребенка за страх, который он испытывает. Насмешки над боязливостью ребенка можно расценивать как жестокость.
- Ребенка никогда не следует оставлять одного в незнакомом для него окружении, в ситуации, когда возможны различные неожиданности.

Эффективные методы и приемы предупреждения и преодоления детских страхов:

1. Повышение общего уровня эмоциональных переживаний ребенка (достижения комфортности в общении, в ожидании новой игры, максимальное развертывание критериев оценки и похвалы). При этом большое внимание уделяется в детском коллективе атмосфере принятия, безопасности, чтобы ребенок чувствовал, что его ценят несмотря на успехи.
2. Метод последовательной десенсибилизации, суть которого заключается в том, что ребенка помещают в ситуации, связанные с моментами, которые вызывают у него тревогу и страх.
3. Метод «реагирования» страха, тревоги, напряжения, которая осуществляется с помощью игры-драматизации, где дети с помощью кукол изображают ситуацию, связанную со страхом.
4. Манипулирование предметом страха (приемы «рисование страхов», «рассказы о страхах») в ходе этой работы ситуации и предметы страха изображаются карикатурно.
5. Эмоциональное переключение, «эмоциональные качели» (ребенку предлагают изобразить смелого и труса, доброго и злого и тому подобное).
6. Сказкотерапия (в игре ребенок становится смелым героем сказки или мультфильма, предоставляет любимому герою роль защитника).

Чего боятся наши дети.

Это зависит от возраста ребенка.

В год малыши боятся окружающей среды, посторонних людей, отдаление от матери.

От 1 до 3 лет – темноты, ребенку страшно оставаться одному, бывают также другие страхи.

От 3 до 5 лет у детей встречается страх одиночества, темноты, замкнутого пространства, сказочных персонажей (как правило, в этом возрасте они ассоциируются с реальными людьми).

От 5 до 7 лет преобладают страхи, связанные со стихиями: пожаром, глубиной и т. п., боязнь родительского наказания, животных, боязнь страшных снов, потери родителей, боязнь заразиться какой-либо болезнью.

Советы родителям по снижению уровня страхов или тревоги у детей:

Помните, что детские страхи – это серьезная проблема и не надо воспринимать их только как «возрастные» трудности.

Не иронизируйте, ребенок поймет, что защиты ждать не от кого, и окончательно закроется.

Направляйте и контролируйте просмотр детских мультфильмов, старайтесь, чтобы дети смотрели передачи с положительными героями, ориентированные на добро, тепло.

Стремитесь к тому, чтобы в семье была спокойная, доброжелательная атмосфера, избегайте ссор, конфликтов, особенно в присутствии детей.

Не запугивайте ребенка: «Не будешь спать – позову волка» и тому подобное.

Больше поощряйте, хвалите, одобряйте и морально поддерживайте ребенка.

Рисуйте с ребенком страх и все то, чего он боится. Тему смерти лучше исключить.

Можно предложить уничтожить рисунок: порвать или сжечь.

Не ждите быстрого результата, страх не исчезнет сразу.

Посмейтесь вместе с ребенком. Этот способ предполагает наличие бурной фантазии у родителей. Если ваш ребенок боится, например, грозы, постарайтесь придумать какую-нибудь историю (обязательно страшную) из собственного детства о том, что вы и сами точно так же боялись грозы, а потом перестали. Пусть сын или дочь посмеется с вас. Ведь одновременно они смеются и над своим страхом, а значит, уже почти победили его. Важно, чтобы малышу было понятно: «У мамы или папы были такие же страхи, а потом они прошли, следовательно, это пройдет и у меня».

Играйте по ролям. Игры по ролям хороши тем, что позволяют моделировать практически любую ситуацию, которая вызывает у ребенка тревогу, и решить ее ненавязчиво в игре, формируя таким образом в сознании ребенка опыт преодоления своего страха.

Несколько игр и упражнений на преодоление страха и повышение уверенности в себе:

«Качели»

Участвуют как ребенок, так и взрослый. Ребенок садится в позу «зародыша», поднимает колени и наклоняет к ним голову. Ступни прижать к полу, руками обхватить колени, глаза закрыть. Взрослый становится позади ребенка, кладет руки на плечи сидящему и медленно покачивает его. Выполняется 2-3 минуты.

«Художники – натуралисты»

Большой лист белой бумаги, старые обои, положить на газету. Перед участниками тарелочки с красками. Позвольте себе и ребенку рисовать пальчиками, кулачками, ладошками, локтями, ногами, носками. Сюжет рисунка может быть разный: «Падают листочки», «Следы невиданных зверей», «Сказочная страна» и т.д.

«Дизайнеры»

Тюбики губной помады (старые). Каждому участнику разрешается подойти к любому участнику и «раскрасить» его лицо, руки, ноги.

«Жмурки»

Водящему завязываются глаза – остальные произносят звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я». Поймав участника ведущий отгадывает кто это, не снимая повязку.

Консультация для родителей: «Агрессивный ребенок - это сегодня не редкость»



Каждый, кто хоть раз общался с детьми, наверное, имел дело с проявлениями **детской агрессии**. Для взрослых такое детское поведение представляет довольно серьезную проблему: как вести себя, если ребенок сердится, дерется, кусается? При этом говорить, что делать?

В последнее время довольно часто приходится иметь дело с детской агрессией. Создается впечатление, что количество детей с подобным поведением ежегодно увеличивается. Скорее всего, это так и есть. Ведь образ жизни, средства массовой информации, поведение взрослых очень способствуют формированию

у ребенка такого способа поведения, когда он постоянно вынужден демонстрировать свою силу, нападать, кричать и ругаться.

Каждый из нас неоднократно сталкивался с проявлением детской агрессии. Ребенок плачет, капризничает, может наговорить нам немало неприятных слов, начать драться или кусаться. Почему это происходит? Ведь порой такое поведение беспричинное и безосновательное. Кажется, что все якобы в порядке, вы с ребенком не ссорились и не наносили ему боль, а в детском саду он еще 5 минут назад со всеми дружил и был мирно настроен. И, вдруг, такая реакция!

Причина детской агрессии существует всегда, потому что ничего не происходит само по себе, все оставляет свой след. Агрессия - не исключение из правил.

Что такое «агрессия»?

Агрессивный - злой, сердитый. Агрессия - это не эмоция, не повод и не установка. Агрессия - это модель поведения. Закладывается она еще в раннем детстве, а иногда - и до рождения малыша.

Представьте себе женщину на последнем месяце беременности, которая, почувствовав изнутри толчки малыша, который растет, замечает сердито: «Прекрати толкаться!» Или другую женщину, которая в этой ситуации погладит свой живот, а в ответ на сигналы, которые посылает ребенок, скажет: «Как ты здорово играешь, малыш! Расти, играй! Старайся только, пожалуйста, в следующий раз не наносить маме такой боли!» Удивительно, но факт: ребенок наши слова слышит, понимает ... и воспринимает как руководство к действию. Поэтому, в первом случае малыш имеет больше шансов стать агрессивным, чем во втором.

Откуда берется агрессия?

Самый яркий пример поведения детям подают родители. Конечно, именно они влияют на детское восприятие мира в первую очередь, поэтому очень важно как папа ведет себя дома, как он относится к маме, не позволяет ли мама во вспышках злости ссориться, кричать и при этом крушить все вокруг в присутствии ребенка.

Важно и то, как наказывают малыша. Если ребенка бьют, то скорее всего, что он будет вести себя так же с детьми в саду.

Агрессивному поведению дети могут учиться и в процессе общения со сверстниками. В дошкольном возрасте сила имеет особое значение, это своеобразный критерий лидерства. В детской группе сильный - значит главный. Особенно ярко это выражено у мальчиков. Кто самый сильный, тот все может - вот принцип, который часто можно увидеть в

действии, наблюдая за общением детей в детском саду. Самое главное, чтобы ребенок получил качественно иной опыт общения (без необходимости постоянно проявлять агрессию)

А если вы оставите все как есть, тогда что ожидает вашего ребенка? Здесь хорошо работает принцип «выживает сильнейший»

И этот вариант ваш ребенок осознает, возьмет за правило что единственно правильное решение выход из ситуации только с помощью кулаков. Но если ваш ребенок не агрессивный, спокойный и менее конфликтный, если малыш уже научился решать и дружить мирно, договариваясь, тогда возможен другой вариант-ребенок будет чувствовать себя некомфортно, станет замкнутым, снизится самооценка.

Мультфильмы или компьютерные игры?

Сколько примеров агрессивного поведения ребенок может усвоить из них? Часто мы не задумываемся о вреде той или иной игры, в которую часами может играть наш ребенок, или сажаем ее перед телевизором, чтобы заняться своими делами, а в это время на экране демонстрируют совсем не детские и не полезны мультфильмы и передачи.

Поэтому тщательно следите за тем, что просматривает ваш малыш. А компьютерные игры следует вообще исключить в столь раннем возрасте, он еще успеет наиграться.

Читайте ребенку книги, энциклопедии, вместе лепите из пластилина, конструируйте и воздвигайте дворцы и крепости, собирайте самолеты и корабли. Что касается выбора мультиков, то согласитесь, что все-таки добрые советские мультфильмы значительно гуманнее современных американских и прежде, чем показать ребенку мультик, просмотрите его сами.

Что еще вызывает агрессию у детей?

Это может быть неприятие родителями собственного ребенка

Если ребенок нежелателен, или один из родителей оставил семью, и тем самым демонстрирует свое равнодушие к малышу, оставляет его. Так, если родители, возможно из-за своей неопытности или незрелости еще не готовы иметь ребенка и не знают, что с ним делать. Или когда в этот момент у родителей на первом месте стоит карьера, а не продолжение рода и забота о потомстве. Ссоры между родителями, ссоры родителей и ребенка, когда семья напоминает дремлющий вулкан готовый вспыхнуть в любую минуту, - все это также заставляет ребенка находиться в постоянном напряжении, его агрессия возникает как способ общения и выход из конфликта.

Когда ребенок не чувствует любви, у него складывается плохое мнение прежде всего о себе, у него снижается самооценка. И если все вокруг твердят, что он хулиган и непослушный, то ему ничего не остается, как вести себя в соответствии с тем, что о нем говорят: шалить, шуметь, ломать и бить все вокруг.

Маленький ребенок только начинает жить и познавать мир. Ему многое не известно, и он только должен познавать его. Мы же, взрослые, являемся проводниками малышом в этот мир. Мы рассказываем ему о том, что его окружает: как нужно ходить, завязывать шнурки, надевать шапку, когда на дворе зима. Но очень часто мы забываем о самом главном - о том, чтобы познакомить ребенка с миром чувств и эмоций. Как же малышу догадаться, что он переживает, или переживает его мама, когда хмурится или улыбается?

Ребенок непосредственно передает свои эмоции, он только приобретает свой первый опыт, и делает свои первые выводы. А вот научить контролировать свое поведение и владеть своими эмоциями - это задача для взрослых.

Очень часто взрослые не догадываются, что их ребенку, чтобы получить внимание и любовь, сначала нужно за них побороться. То есть ребенок осознает: для того, чтобы завоевать внимание, следует сделать что-то такое, что обязательно сработает. Если ребенок кричит, толкает игрушки вокруг, ругает всех, то это обязательно привлечет внимание. Поэтому, еще одной из причин детской агрессии, мы можем назвать недостаток внимания со стороны взрослого.

Как распознать агрессию у ребенка?

Дошкольников можно назвать агрессивными, если они:

- Часто теряют контроль над собой;
- Часто спорят и ссорятся с окружающими;
- Отказываются выполнять просьбы взрослых;
- Могут намеренно вызывать у других чувство злости и раздражения;
- Обвиняют других в своих ошибках и неудачах (могут выливать свой гнев на неодушевленных вещах);
- Часто испытывают чувство злости, гнева и зависти;
- Не способны забыть об обиде, не отплатив должным образом;
- Становятся недоверчивыми и раздражительными.

Может ли агрессия быть полезной?

Иногда взрослые путают агрессивное поведение ребенка с нормальной защитной реакцией в случае опасности. Когда нас обижают, мы защищаемся, или избегаем, уходим от угрозы и обидчика, и это вполне нормальное поведение. Эмоция гнева мобилизует нашу энергию и позволяет принимать меры в целях самозащиты. Можно сказать, что это агрессия со знаком «+». Во-первых, это выход энергии и негативных накопившихся эмоций, во-вторых, это умение защищаться. Самое главное, чтобы ребенок осознавал то, что он делает, что именно сейчас с ним происходит, ведь многие дети не понимают, поэтому не различают свои эмоции и чувства, им очень сложно контролировать себя.

Что такое аутоагрессия?

Значительно лучше, когда ребенок выплескивает свои эмоции, дает выход своей злости. Ведь часто, благодаря нашим строгим запретам, малыш не проявляет своего агрессивного поведения. Ребенок может специально бить себя, нанося себе боли, вести себя так, чтобы вызвать негативную реакцию взрослого.

Такая скрытая агрессия рано или поздно может отразиться на детском здоровье. Мы все понимаем, что когда у нас все внутри кипит - будь то радость или злость - мы должны позволить выйти этому наружу.

Очень опасной является ситуация, когда нет выхода эмоциям, и они обращены на себя. Это так называемая - аутоагрессия. Если мы злимся и не даем выхода своим переживаниям, накапливая их в себе, рано или поздно этим эмоциям придется выйти наружу - это приведет к негативным последствиям.

Агрессия как способ взаимодействия с внешним миром.

Ребенок может провоцировать других детей и взрослых на проявление к нему агрессии, свидетельствует о единственном способе обращения на себя внимания со стороны взрослых и сверстников. Когда ребенок, вместо того, чтобы подойти и попросить игрушку у сверстника, нападает на него, при этом толкнув или ударив, мы должны понимать, чего он хочет.

И в этой ситуации мы, взрослые, также способны помочь нашим детям. Мы должны научить их общаться и дружить. А еще обязательно нужно демонстрировать на своем примере, как можно проявлять доброту, ласку, щедрость.

Поэтому ребенка нужно учить распознавать свои эмоции и эмоции других людей. Проговаривайте каждое чувство, что переполняет вас. Если вы сердитесь, то обязательно сообщите об этом малышу, если видите, что он в ярости, тоже отметьте его эмоцию: «Я вижу, что ты злишься», «Я понимаю, что ты рассердился на меня или на соседского мальчика, и почему?».

Еще одна причина агрессивности у детей.

В период трехлетнего возраста каждый ребенок переживает кризис, что вполне естественно для его нормального психологического развития. Это период осознания своей обособленности, непохожести и неповторимости, когда ребенок пытается защитить и отстоять свое собственное «Я». В этом возрасте дети с удовольствием начинают играть самостоятельно, обижаются, когда взрослые посягают на неприкосновенность их игровых уголков или комнат. В возрасте от 3 до 4 лет взрослые часто имеют дело с проявлениями

«немотивированной» с взрослой точки зрения, агрессии, которую можно считать нормой. Агрессивное поведение в этом возрасте часто означает протест, когда ребенка что-то не устраивает, и он хочет это изменить, но пока не знает как. Злость ребенка чаще вызывает бессилие. Ребенок вместо жалоб или пассивной покорности судьбе отдает предпочтение этой реакции. Ребенок борется за независимость и самостоятельность, и поэтому лишние запреты могут даже стать толчком к агрессивному поведению.

Итак, **агрессивность - это внешнее проявление, прежде всего внутреннего дискомфорта.** Как правило, агрессивным детям свойственна повышенная тревожность, чувство ненужности, несправедливости окружающего мира и неадекватная самооценка (часто занижена).

Бурные злобные реакции маленького «агрессора» является его способом привлечения внимания окружающих к своим проблемам, невозможности справиться с ними в одиночку. Первое, что нужно сделать взрослому, который пытается помочь агрессивному ребенку - это выявить истинную симпатию, принять его как личность, интересоваться его внутренним миром, понимать чувства и мотивы поведения. Старайтесь акцентировать внимание на положительных качествах ребенка и его успехах в преодолении трудностей (как внешних, так и внутренних), учите его этому. Попробуйте сделать все возможное, чтобы вернуть мальчику или девочке самоуважение и положительную самооценку.

Консультация для родителей «Адаптация ребенка к условиям детского сада»



Перед ребенком, который начал посещать детский сад, возникает проблема изменения уже сформированного поведенческого стереотипа, обусловленная изменением привычных условий жизни и установлением новых социальных связей. Часть детей входит в новую обстановку почти без проблем, и слезы, вздохи и тяжелая утренняя разлука с родителями продолжают только в первые несколько дней. Некоторые переживают негативные эмоции несколько

дольше – 3-10 дней. А у других процесс адаптации к детскому саду растягивается на две-три недели.

1. Чтобы негативные эмоции не помешали ребенку в период овладения новыми способами жизнедеятельности, очень важно сформировать у него положительное ожидание, связанное с посещением детского сада. Не стоит пугать ребенка детским садом: «Не будешь слушаться - отдам в детсад», а впоследствии, когда он уже посещает его, угрожать оставить его там, если не перестанет плакать или капризничать. Это вызовет у ребенка боязнь перед пребыванием в доу, удлинит процесс адаптации, а о будущем посещении детского сада надо говорить дома, как о хорошем событии.

2. Спокойной и уверенной адаптации малыша в детском саду способствует осведомленность о жизни в нем. Необходимо познакомить сына или дочь с воспитателем группы, поговорить с ним так, чтобы ребенок слышал, что он уже подрос и будет посещать детский сад, где обо всех малышах заботится добрая, отзывчивая воспитательница, которая гуляет и играет с ними; пусть малыш также познакомится с детьми, с помещением группы, с игрушками, и, поощряемый взрослыми проявит интерес к окружающим. Дома следует вызвать у него приятные воспоминания от увиденного, желание побыстрее пойти в детский сад. Перед тем как идти в детсад нелишне, договорившись с заведующей и педагогом, несколько дней погулять с ребенком на его территории.

3. Не обязательно в первый день оставлять ребенка в группе до вечера: длительное пребывание в незнакомом окружении еще тяжело для него. Лучше постепенно удлинять время пребывания в детском саду. Пусть первый раз он пробудет в новом коллективе 1,5 - 2 - 2,5 часа.

А еще неплохо, чтобы этот первый день в детском саду выпал на середину недели, ближе к выходным. И пусть бы это было (при возможности) весной, летом или ранней осенью. В это время дети много гуляют, а ситуация прогулки-привычная для них.

Родителям не следует забывать также о такой особенности малышей, которую можно назвать «заражением эмоциями»: заплакал кто-то один, а за ним, смотри, еще несколько заплакали среди тех, чей детсадовский «стаж» короткий. Подобная «цепная реакция», конечно, негативно влияет на психофизическое состояние ребенка, а потому справедливо заранее узнать, сколько новичков придет в группу в течение недели и когда именно их приводить. Если это будет утром, то лучше привести своего малыша во второй половине дня. Когда новоприбывших окажется трое-четверо и больше, посещение дошкольного учреждения целесообразно отложить на следующую неделю.

4. Кроме официального имени ребенка, воспитателям полезно знать его «домашнее» имя. Ведь, может произойти, в группе окажется несколько Артемов или Олечек, поэтому Сашуля, Люся? Зайчик, Солнышко охотно будут отзываться на привычные для них обращения.

Обсудив поведение малыша в первый день, стоит договориться о продолжительности его пребывания в саду на следующий день. Вечером дома стоит отпраздновать начало детсадовской жизни и ознакомить всех членов семьи с тем, как прошел день, и чем он был интересен ребенку.

В дальнейшем следует чаще советоваться с воспитателем, анализировать с ним поведение и настроение ребенка. Если будет замечено, что он немного утомился, пусть несколько дней приходит в сад только на прогулку. Определенные неудобства от этого (временные) компенсируются осознанием главной пользы такого варианта режима: сохранение физического и психического здоровья малыша, его позитивного отношения к дошкольному учреждению.

Факторы, которые непосредственно влияют на процесс адаптации ребенка к детскому саду :

- взаимное соответствие режимов, по которым живет ребенок дома и в дошкольном учреждении;
- определенная самостоятельность в бытовом обслуживании (по возрасту);
- уровень умственного развития.

Поскольку ребенок уже привык к характеру и ритму домашней жизни, необходимо заранее ознакомиться с режимом, по которому живет его возрастная группа. Это ослабит возможный физиологический дискомфорт в случае несовпадения режимов. Может быть так: ребенку предлагают есть, а он не голоден; проходит немного времени, и у него возникает чувство голода, поэтому он и начинает капризничать, или едва не засыпает за обедом, а перед тем, на прогулке, плакал, был возбужден, потому что хотел есть, иногда совпадение ощущений голода и усталости может стать двойным источником раздражения. Следовательно, не менее чем за 2,5 - 2 месяца (а то и полгода - год) к тому времени, когда ребенок начнет посещать дошкольное заведение, родители должны выяснить, по какому режиму живет группа детского сада, которая соответствует ему по возрасту. Можно посетить ближайший детский сад, если далеко идти к тому, который выбран.

Если домашний режим и режим детского сада имеют одинаковую последовательность в проведении режимных моментов, а не совпадают во времени где-то на 20 - 30 минут, этому достаточно легко помочь. Но если оба режима кардинально отличаются во времени и последовательности режимных моментов, здесь есть над чем работать. Постепенное сближение режимов обеспечит ребенку физиологически комфортное пребывание в детском саду, особенно в период адаптации к нему.

В некоторых семьях взрослые еще долго считают ребенка маленьким, не хотят и не умеют замечать, что он стал старше, слишком опекают и, блокируют развитие его самостоятельности. Иногда, стремясь сэкономить время, родители спешат сами одеть и накормить малыша, чем сдерживают формирование у него необходимых практических умений. Это не совсем правильно и ребенок привыкает быть «беспомощным»

Так какими культурно-гигиеническими навыками должен овладеть трехлетний ребенок?

Программы воспитания в дошкольном учреждении предусматривают, что трехлетний ребенок должен уметь:

- опрятно и самостоятельно есть; тщательно пережевывать пищу; пользоваться салфеткой; не крошить хлеб; не разливать суп; выходить из-за стола, только закончив есть; благодарить;
- закатывать рукава во время умывания; мыть руки и лицо, не разбрызгивая воды и не обливая одежду; вытирать руки и лицо полотенцем; вешать его на место;
- своевременно пользоваться носовым платком; туалетом; быть опрятным; причесываться; замечать и устранять самому или с помощью взрослых беспорядок в наряде;

- самостоятельно или с незначительной помощью взрослого одеваться, застегивать пуговицы, завязывать шнурки; самостоятельно снимать одежду и обувь; аккуратно складывать одежду;

- утром или после дневного сна помогать взрослым застилать постель.

Если ребенок приучен самостоятельно одеваться и раздеваться, умываться и опрятно есть, пользоваться носовым платком, то он будет чувствовать себя в новых условиях значительно легче и увереннее, чем беспомощный неумеха.

Уважаемые родители, уверенность в себе играет заметную роль в формировании положительного эмоционального отношения ребенка к детскому саду.

Консультация для родителей в детском саду: «Психологическая готовность ребенка к обучению в школе»



Семью будущего первоклассника ждут серьезные изменения - ребенок готовится поступить в школу. И во многом успешность ребенка зависит от правильной родительской позиции. Именно в первом классе и дети и родители сдают свой первый экзамен, который может определить всю дальнейшую судьбу ребенка, ведь плохой школьный старт часто становится первопричиной всех будущих неудач.

Некоторые родители считают, что ребенка можно подготовить очень быстро перед

самой школой, усиленно занимаясь. Но это решение нельзя считать правильным, так как такая «быстрая подготовка» может способствовать психологической перегрузке ребенка. Именно поэтому задача родителей, в меру своих сил и возможностей, пытаться **подготовить ребенка к школе** - заранее, чтобы улучшить его дальнейшее обучение и предупредить школьную неуспеваемость.

Важно, чтобы ребенок шел в школу готовым физически, но не менее важна готовность психологическая.

Составляющими психологической готовности являются:

- личностная готовность;
- волевая готовность;
- интеллектуальная готовность.

Личностная готовность (мотивационная и коммуникативная) выражается в отношении ребенка к школе, к обучению, к учителю и к самому себе. У детей должна быть положительная мотивация к обучению в школе. (Мотивация - это внутреннее побуждение к какой-либо деятельности)

Как правило, все дети хотят идти в школу, надеются быть хорошими учениками, получать хорошие оценки. Но привлекают их различные факторы.

Одни говорят: «Мне купят портфель, форму», «Там учится мой друг» ... Однако, это все внешние проявления. Важно, чтобы школа привлекала своей главной целью - обучением, чтобы дети говорили: «Хочу учиться читать», «Буду хорошо учиться, чтобы, когда вырасту, стать ...»

Определить мотивацию ребенка в обучении можно с помощью упражнений - игр. В комнате, где выставлены игрушки, ребенку предложите их рассмотреть. Затем садитесь вместе с ребенком и читаете сказку, которую раньше не читали. На самом интересном месте останавливаетесь и спрашиваете, что хочет ребенок: слушать сказку дальше или играть игрушками. Вывод таков: если ребенок хочет идти играть - у него преобладает игровой мотив. Дети с познавательным интересом хотят слушать сказку дальше.

Формированию мотивационной готовности способствуют разнообразные игры, где активизируются знания детей о школе. Например: «Собери портфель», «Я иду в школу», «Что у Незнайки в портфеле». Итак, мотивационная готовность - это желание ребенка принять новую для него социальную роль. Для этого важно, чтобы школа нравилась своей главной целью - обучением.

Личностная готовность включает в себя и умение общаться со сверстниками и учителями и желание быть доброжелательным, не проявлять агрессии, выполнять работу вместе, уметь прощать.

Эмоционально - волевая готовность - включает в себя умение ребенка ставить перед собой цель, планировать свои действия, оценивать свои результаты, адекватно реагировать на замечания.

Ребенка ждет нелегкая напряженная работа. От него будут требовать делать не только то, что хочется, но и то, что надо: режим, программа. Дети 6-ти лет, которые психологически готовы к школе, способны отказаться от игры и выполнить указание взрослого.

Что такое «Готовность к обучению в школе?»

Отдавать ребенка будущей осенью в школу или еще год подождать с началом обучения? Многих родителей шестилеток и даже тех, кому еще нет шести, волнует этот вопрос до самого первого сентября. Озабоченность родителей понятна: ведь от того насколько успешным будет начало школьного обучения, зависит успешность ребенка в последующие годы, его отношение к школе, обучение и, в конечном результате, благополучие в его школьной и взрослой жизни.

«Мой ребенок с трех лет читает, считает, умеет писать простые слова. Ему, наверное, несложно будет учиться в первом классе», - часто можно слышать от родителей шестилеток. Однако навыки, приобретенные ребенком в письме, чтении и счете еще не означают, что ребенок психологически созрел изменить деятельность с игровой на учебную. Кроме того, необходимые личностные качества и мышление малыша просто не успевают развиваться, не хватает ни времени, ни сил.

Что же такое «готовность к обучению в школе»? Обычно, когда говорят о готовности к школьному обучению, имеют в виду такой уровень физического, психического и социального (личностного) развития ребенка, который необходим для успешного усвоения школьной программы без ущерба для его здоровья. Итак, понятие «готовность к обучению в школе» включает: физиологическую готовность к школьному обучению, психологическую, социальную или личностную готовность к обучению в школе.

Все три составляющие школьной готовности тесно взаимосвязаны, а недостатки каждой из ее сторон, так или иначе, сказываются на успеваемости в школе.

Ребенок всегда, независимо от возраста, готов к получению новых знаний, то есть готов учиться, даже если мы специально его обучением не занимаемся. Почему же тогда у некоторых детей при обучении в школе возникают проблемы различного характера? Это можно объяснить следующими причинами:

1. Современная школа может обучать далеко не всех детей, а только тех, которым присущи определенные характеристики, хотя учиться, способны все дети.
2. Школа со своими нормами, методами обучения и режимом предъявляет первокласнику вполне определенные требования. Эти требования жесткие, консервативные и детям приходится приспособливаться к школе, не дожидаясь изменений со стороны школы.
3. В школу приходят разные дети, но ко всем предъявляются одинаковые требования.

Что должен знать и уметь ребенок, который готовится к школе?

1. Фамилия, имя свое и родителей;
2. Свой возраст (желательно дату рождения);
3. Свой домашний адрес; страну, город, в котором живет, и основные достопримечательности;
4. Времена года (их количество, последовательность, основные приметы каждого времени года; месяцы (их количество и названия), дни недели (их количество, последовательность));
5. Уметь выделять существенные признаки предметов окружающего мира, и на их основе классифицировать предметы по следующим категориям: животные (домашние и дикие), страны (южные и северные); птицы, насекомые, растения (цветы, деревья), овощи, фрукты, ягоды; транспорт (наземный, водный, воздушный); одежду, обувь и головные уборы; посуду, мебель, а также уметь разделить предметы на две основные категории: живое и неживое;
6. Различать и правильно называть плоскостные геометрические фигуры: круг, квадрат, прямоугольник, треугольник, овал;

7. Владеть карандашом: без линейки проводить вертикальные и горизонтальные линии, аккуратно закрашивать, штриховать карандашом, не выходя за контуры предметов;
8. Свободно ориентироваться в пространстве и на листе бумаги (право - лево, верх - низ и т. д.);
9. Составлять целое из частей (не менее 5-6 частей);
10. Уметь полно и последовательно пересказывать прослушанное или прочитанное произведение, составлять рассказ по картине; устанавливать последовательность событий;
11. Запоминать и называть 6-8 предметов, картинок, слов.

Консультация для родителей: «Поговорим о детских страхах»



К практическим психологам часто обращаются по поводу детских страхов. Страх является нормальной реакцией человека в опасных ситуациях, но иногда страх может принимать невротическую форму. В таком случае нужна не только психологическая помощь, но и определенная лечебная программа. Однако предупредить такое положение возможно, если вовремя обратить должное внимание на реакции ребенка.

Страхи связаны с возрастом

У детей 3-6 лет преобладают страхи животных, персонажей из кинофильмов, сказок, домашних ссор, драк или вымышленных взрослыми образов для «воспитательного запугивания».

В 6-8 лет преобладают страхи темноты, одиночества, разлуки с родными. Достаточно распространенным у детей младшего школьного возраста является «школьный невроз». Часто он возникает у детей, которых слишком опекают родители, а также у первоклассников, которые боятся идти в школу. Чтобы избавиться от источника страха, дети прогуливают школу, появляются имитирующие соматические симптомы (головная боль, тошнота, усталость), которые, однако, могут стать вполне реальными.

Проявлениями страха являются приступы тревожного настроения, дрожь, подергивание, соматические симптомы. Однако не следует фиксировать на этом внимание ребенка! Чтобы преодолеть страх и предупредить невроз, не оставляйте ребенка наедине со страхами и не вините в слабости и неспособности справиться с ситуацией. Найдите способы, которые помогут именно Вашему ребенку, проконсультируйтесь с [психологом](#). Действенным методом преодоления страха является [сказкотерапия](#).

Страх темноты

Если ваш ребенок боится засыпать в темноте или оставаться один в комнате, ни в коем случае нельзя подвергать малыша «закаливанию» и запирает одного в темноте, чтобы «привыкал». В этом случае ребенок не только не избавится от своего страха, но получит еще и новый - страх родительского гнева или насмешки.

Очень полезным методом для «лечения» страха является сказка. Ведь именно сказка входит в жизнь ребенка с раннего возраста, сопровождает на протяжении всего дошкольного детства и остается с ним на всю жизнь. Слушая сказку, дети находят в волшебных историях «эхо» собственной жизни. Они стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами. Кроме того, рассказы и сказки вселяют надежду на возможность преодоления всего негативного. Поэтому при преодолении страха темноты родителям можно использовать сказку «Почему Сережа не боится засыпать сам?».

Также вместе с ребенком следует подумать над другими способами, которые помогут прогнать страх. Как правило, дети говорят, что нужно для этого, например: чтобы мама или папа посидели возле ребенка пока он уснет, почитали ему, оставляли включенным ночник. Положите вечером у ребенка его любимую игрушку-защитника. Днем предложите ребенку нарисовать страх и придумать и изобразить то, что его победит.

Сказка «Почему Сережа не боится засыпать сам?»

Когда ребенок прослушает сказку, обсудите ее, поставьте следующие вопросы: Почему Сережа не мог заснуть?

Кто прилетел на Сережину подушку?
Чему звезда научила Сережу?
Перестал ли Сережа бояться засыпать сам?
Как мальчик преодолел свой страх?
Предложите ребенку выучить стих и вспомнить его, когда вечером выключите свет.

Страх врачей и уколов

Существуют непростые темы для разговора с ребенком. К ним относятся поход к врачу, профилактика простудных заболеваний, необходимость прививок и лечебных процедур и тому подобное. Как правильно разговаривать с ребенком об этих вопросах?

Работаем с собственными тревогой и страхом

В разговоре о профилактике инфекционных заболеваний и необходимости прививок очень важно не заразить малыша собственными страхами. Для этого, прежде всего, дайте себе ответ на вопрос: «Как собственно я отношусь к прививкам? Что я знаю об этой процедуре? Что я знаю об этом заболевании?». Если вы обнаружите, что мнения по предложенной теме вызывают тревогу, волнение или страх, - это значит, что перед разговором с ребенком вам следует определиться с источником своих собственных страхов.

Вспомните, кто и как в детстве рассказывал вам о прививках и болезнях, с какими заболеваниями вам пришлось столкнуться и как шел процесс лечения. Вполне возможно, что пережитый вами в детстве страх отложился в подсознании и продолжает вызывать чувство тревоги во взрослом возрасте. Осознание опыта поможет удержаться от его трансляции своему ребенку.

Типичной ошибкой родителей, вызывающей страх врачей является обман: «Укол - это не больно! Ты ничего не почувствуешь!». Мы должны сказать ребенку что он почувствует, по какой процедуре это будет проходить.

Повышаем собственную компетентность

В понимании медицинских аспектов прививки помогут профессиональные журналы и интернет. Уделите особое внимание распространенным мифам и предрассудкам. Часто они не имеют под собой никаких научных обоснований.

Учитываем возрастные особенности

Чем старше ребенок, тем больше у него развито понимание причинно-следственных связей. В возрасте до трех лет малыш не способен устанавливать связь между своими дискомфортными ощущениями (насморк, кашель, рвота, боль) и понятием «болезнь». Он понимает, что ему плохо, однако соотнести причины, которые имели место в прошлом, с тем, что он переживает в данный момент, пока не может.

Примерно в пять лет у детей формируются навыки понимания причинно-следственных связей. В этом процессе основную роль играют объяснения, поступающие от авторитетных взрослых.

Вкладываем в слова положительную мотивацию

Для ребенка гораздо важнее услышать о том, что он может сохранять здоровье, чем о том, почему он заболел, тем более в обвинительной форме. Это позволит сформировать сознательную ответственность за свое самочувствие, а не чувство вины за совершенные ошибки и страхом перед вирусами или болью.

Одним из важных родительских навыков является умение позитивного общения с ребенком. Тренируемся заменять рассказы об ограничениях, связанных с болезнью, положительными мотивирующими словами о преимуществах, которые открываются для здорового человека.

Примеры бесед

Пример 1. Ребенок переел мороженого и застудил горло. Неудачный вариант родительского комментирования: «Я же говорила тебе не есть столько мороженого. Теперь будешь лежать с большим горлом». Звучит как обвинение и последующее наказание болезнью. Удачный вариант: «Хотя это и трудно, но попробуй в следующий раз съесть

только одну порцию мороженого. Тогда горлышко будет себя чувствовать хорошо». Разумно ограничиваем, даем положительное подкрепление.

Пример 2. Ребенок бегаёт по холодным лужам. Неудачный вариант родительского комментирования: «Ну вот, опять набегался по лужам и замерз. Как же я устала постоянно лечить твои сопли». Способствует развитию чувства вины за зря потраченное родителями время. Удачный вариант: «Когда на улице холодно и мокро, очень важно сохранять ноги сухими. Когда у тебя нет насморка, мы можем гулять гораздо чаще и дольше». Информировать о профилактике заболевания и положительно мотивируем.

Пример 3. Ребенок не хочет мыть руки с мылом; заходя домой, сразу берет какую-то еду. Неудачный вариант родительского комментирования: «Если будешь есть невымытыми руками, в животе будут лазить черви!». Дает заведомо ложную с медицинской точки зрения информацию, порождает страх и панику, превращается в детской фантазии в ужасы. Удачный вариант: «Кошечка моет свои лапки язычком. Она не знает, что есть волшебное мыло, которое помогает прогнать с ручек грязь. Пошли мыть ручки с мылом!». Интересный пример соблюдения гигиены животными и людьми мотивирует ребенка, объясняет ему назначение мыла.

Старайтесь не орать от страха при каждом «болит». Чем спокойнее к ситуации отнесется авторитетный для него взрослый, тем менее тревожным ребенок будет в состоянии заболевания или при прививке.

Эффективным приемом для работы с детьми является сказка. Во время разговора с ребенком о прививках от гриппа можно использовать сказкотерапию.

Сказка «О вирусах и прививках».

Вопросы для обсуждения с ребенком:

Где живут опасные вирусы?

Как они могут попасть в организм здорового человека?

Можно ли от них защититься?

Далее следует рассказать ребенку о путях защиты от вирусов - гигиене и прививках.

Еще кое-что о страхах ...

(по материалам книги Кэрола Е. Изарда «Психология эмоций»)

Страх защищает

Биологически страх связан с болью. Именно ситуации, связанные с переживанием боли, активизируют наши страхи. Однако страхи часто формируются и при отсутствии такого опыта. Например, одни люди боятся змей, хотя никогда их не видели в естественной среде. Другие боятся летать по воздуху, хотя никогда не попадали в авиакатастрофы. Страхи могут быть результатом не реальных переживаний, а нашей фантазии. Но такую реакцию можно рассматривать и как защитный механизм нашей психики. Когда автомобиль приближается к нам на большой скорости, появляется предчувствие возможной боли даже если мы никогда не попадали в автокатастрофы. Это предчувствие включая эмоцию страха, которая, в свою очередь, мотивирует определенное поведение - бежать. Такие биологические реакции являются защитными и позволяют нам спастись от опасности.

Страх заражает

Много страхов является опытом общества, а не нашим собственным. Это свойство изучали в эксперименте с обезьянами. Первая группа обезьян была привезена из Индии, где имела опыт проживания в естественных условиях. Эти обезьяны имели страх перед змеями. Вторая группа обезьян родилась уже в лаборатории и не имела опыта жизни на свободе и, соответственно, страха перед змеями. В клетку с обезьянами ставили ящик, в котором находился удав или змеевидный муляж. Также в ящике находилась еда, которую обезьяны могли свободно взять. Обезьяны из лаборатории спокойно принимали пищу, в то время как привезенные обезьяны проявляли признаки страха, оставаясь голодными. Самое интересное, что когда две группы соединяли, лабораторные обезьяны, наблюдая за дикими, очень быстро научились испытывать страх перед змееобразными предметами. Первая группа обезьян заразила страхом вторую группу. Особенно быстро это

происходило когда образец поведения показывали биологические родители своим детенышам.

Консультация для родителей: «Как прекратить истерику у ребенка?»



Основной возраст проявления истерики у детей находится в промежутке между 1,5 и 4 годами. Некоторым мамам приходится наблюдать часами нервные капризы своих детей, а есть такие дети, которые достаточно быстро успокаиваются. Такие истерические всплески детей сопровождаются визгами, криками, бросанием различных предметов и другими действиями.

Причин такого поведения детей может быть много, но в основном, истерика у ребенка - это протест на отказ родителей выполнить требования малыша или нежелание ребенка делать то, что предлагает взрослый (мама, папа, бабушка или дедушка). Капризы ребенка

могут быть вызваны и каким-либо заболеванием, поэтому в таких случаях родителям нужно быть очень осторожными. А теперь попробуем разобраться, какие есть способы. Чтобы **прекратить истерику у ребенка** родители могут попробовать предпринять такие шаги:

1. Отвлекающий маневр

Одно дело, когда малыш немного покапризничал и успокоился. А вот, как прекратить истерику у ребенка, если такое действие затянулось на долгое время. В таких случаях надо прибегать к мудрым маневрам. Попробуйте отвлечь ребенка, предложив пойти на улицу вместе с вами, при этом пообещав, что вы возьмете какую-то музыкальную игрушку: дудочку, барабан и др. Музыкальные звуки хорошо успокаивают психику детей. Хорошо будет, если вместе с ребенком вы займетесь рисованием или другим творчеством.

От того, каким тоном вы обратитесь к малышу с просьбой прекратить истерику, зависит его реакция. Запомните, спокойный, уравновешенный голос звучит убедительнее и вызывает положительную реакцию у ребенка, чем громкое и грозное требование, например: «Замолчи!» и др.

2. Не обращаем внимания

Очень действенным методом прекращения истерического поведения ребенка является то, что вы просто не будете обращать никакого внимания на эти эмоции в течение 5 - 10 минут. Вам надо набраться терпения и не общаться с ребенком в это время. Эффект от таких действий принесет результат, учитывая то, что игра на публику со стороны малыша закончена. А детям доставляет удовольствие во время истерик наблюдение за «зрителями», поэтому они могут манипулировать Вами. Конечно, после успокоения, маме лучше сразу попробовать поговорить с малышом. Ведь спокойный разговор с обсуждением поведения ребенка и объяснением, что так вести себя нельзя и почему, принесет положительный результат.

3. Строгие методы

Если истерика у ребенка затягивается, и все ваши уговоры не помогают, попробуйте отвести его в комнату и оставить наедине с собой. В таком случае вы обязаны проверить, что малыш находится в полной безопасности и не сможет нанести себе вред.

Есть еще один, может быть не слишком удачный, но действенный способ для прекращения истерики у ребенка. Просто повторите его поведение. Ребенок посмотрит со стороны на себя, и, возможно, успокоится. Для этого вам нужно будет повторить его крик, плач и так далее.

4. Проявите фантазию

По своему опыту могу предложить такой метод. Включите музыку, если вы находитесь дома, начните танцевать, петь, делать то, что вы раньше не делали. Подключите свое творческое мышление и помогите малышу перефокусировать внимание с истерики на интересное занятие.

5. Возможно, нужен врач?

Бывают случаи, когда дети в истерике краснеют, задыхаются и ведут себя вообще неадекватно. Здесь надо проследить за ребенком. При частых повторениях такого поведения лучше обратиться за помощью врача.

6. Другие случаи

Бывают и такие случаи, что вы уже не знаете, как прекратить истерику у ребенка. Ведь при виде, когда малыш бьется головой об стенку или пол - мало кого приведет в восторг. Но на самом деле, ничего страшного в этом нет. Детям нравится притворяться. Поверьте, себе ребенок никакого вреда не нанесет, поскольку дети имеют прекрасное чувство самосохранения. Поэтому, просто не обращайте внимание на такое истерическое поведение. Но при этом ребенок должен быть в поле вашего зрения.

7. Когда закончилось терпение

Советую не допускать с вашей стороны никаких проявлений агрессивного поведения на незнание как прекратить истерику у ребенка. Надо понимать, что ваша задача - успокоить ребенка, сделав все возможное для этого.

Никаких угроз, а тем более физического насилия, не допустимо. Хотя многие мамочки, да и отцы нормально относятся к шлепкам по мягкому месту. Запомните, рукой шлепать малыша нельзя!

Важно показать ребенку, что такое поведение сильно огорчает Вас. Для этого есть слова. Поверьте, что беседа с ребенком и объяснение, почему так надо себя вести, а не иначе - это лучше шлепков. Кроме того, не забывайте после успокоения малыша и воспитательной беседы, похвалить его за то, что он все понял. А так же не забудьте обнять, поцеловать ваше чадо.

Консультация для родителей: «Учим ребенка проигрывать»



Дети сталкиваются с поражениями на разных этапах взросления. Однако обычно они не умеют проигрывать, поскольку взрослые настраивают их только на победу. В таком случае даже незначительная неудача для ребенка может превратиться в проблему. Что же делать с разочарованием, злостью, стыдом, которые появляются из-за нереализованных замыслов? Как воспитывать у ребенка умение работать над собственными неудачами, самосовершенствоваться и адекватно реагировать на поражения? Каждый ребенок хочет, чтобы его ценили и хвалили, в частности,

родители. Поэтому переживание любых собственных неудач является для него довольно болезненным. Ребенок школьного возраста не слишком эмоционально выражает реакцию на ситуацию неуспеха, сдерживается. Однако, ребенок дошкольного возраста может плакать, кричать и даже вести себя агрессивно.

Первой реакцией ребенка на ситуацию неудачи является протест, ведь он прилагал усилия, старался. Именно поэтому задача родителей в таком случае - научить ребенка правильно реагировать на поражения, осознавать их и преодолевать.

Обычно родители стремятся воспитывать своего ребенка победителем, с детства настраивают его на успех, получение первенства во всех сферах жизни. Однако, иногда, ребенок ошибается, а родители не всегда готовы признать его неудачи и вместе их преодолеть.

Во время ситуаций неуспеха детей дошкольного возраста родителям следует придерживаться такой последовательности действий: предоставить возможность ребенку выразить негативные эмоции, а затем поддержать его, посочувствовать.

Основная помощь для ребенка, который переживает неудачу, - это «проговаривание» родителями его образов, то есть принятие ими его боли и страданий. Таким образом ребенок понимает, что его услышали, признали его право на ошибку и на то, чтобы через нее расстраиваться. Также важно, чтобы ребенок в полной мере испытал свое разочарование. Для этого не следует его успокаивать, ругать или высмеивать.

Родителям следует учить ребенка достигать цели, прилагать усилия, но не стоит требовать от него только лучших результатов. Независимо от ситуации успеха/неуспеха, ребенок должен чувствовать, что его любят и поддерживают. Если результат работы ребенка не оправдал ожиданий родителей, все равно стоит похвалить его за то, что он старался, работал.

Часто родители не могут найти общий язык с детьми только потому, что имеют разные типы темперамента. Если, например, отец - лидер во всех сферах, его сын не обязан быть таким же активным. И требовать этого от ребенка не стоит.

Отношение родителей к победам и поражениям ребенка

Каждому ребенку присущ инстинкт выживания. Поскольку его выживание зависит от родителей, он пытается делать все, чтобы им нравиться. То есть ребенок становится отражением отношения родителей к нему. Если взрослые не верят в способности своего ребенка, он это чувствует и становится пессимистом. В таком случае ему сложно достичь любой цели или выполнить даже простую задачу, потому что он заранее уверен, что у него ничего не получится.

Иногда родители бессознательно способствуют формированию у ребенка комплекса «победа при любых условиях». Во время организованных соревнований такие родители открыто демонстрируют, какое важное значение они придают победе. Ребенок понимает, что он не может просто принять участие в игре, посоревноваться, - он должен максимально «выложиться», чтобы одержать победу для родителей. Именно поэтому поражение превращается для ребенка в трагедию, которую он может переживать в течение длительного времени. В целом игра является удачным способом помочь ребенку овладеть навыками адекватного реагирования на ситуации успеха/неуспеха.

Чтобы ребенок быстрее преодолел расстройство, можно предложить ему нарисовать это чувство на бумаге. Во время рисования ребенок должен представить размер образа, его цвет, форму и тому подобное. Затем рисунок можно порвать на клочки и выбросить или уничтожить любым способом.

Итак, родителям следует учитывать, что дети перенимают их отношение как к ситуации успеха/неуспеха, так и к жизни в целом, а также копируют их поведение. Особенно сложно пережить ситуацию проигрыша ребенку дошкольного возраста, поскольку он не умеет сдерживать эмоции, не имеет навыков адекватного реагирования на поражение. Именно поэтому родителям стоит учить этому ребенка, а также высказывать ему поддержку, сопереживать.

Советы родителям по овладению детьми навыками адекватного реагирования на ситуацию успеха/неуспеха

- Предоставьте ребенку возможность самостоятельно решать сложные ситуации
- Обязательно поддерживайте ребенка чтобы он чувствовал, что вы рядом, и прислушался к вашим советам.
- НЕ высмеивайте неудачи ребенка, какими мелочными они вам не казались бы. При любых обстоятельствах оставайтесь на стороне ребенка.
- Расскажите ребенку о своих поражениях, ошибках, переживаниях, которые Вас сопровождали. Однако не следует ассоциировать свои неудачи с неудачами ребенка.
- Поощряйте ребенка к принятию позиции другого человека, к анализу собственных эмоций и т. п. Так он сможет взглянуть на себя со стороны, понять переживания других.
- Помните, что проигравший - не жертва. Не спешите утешать ребенка - возможно, он и не собирался страдать. Лучше акцентировать внимание на том, что во время игры, соревнования, конкурса всем было весело и интересно.
- Не делайте вид, будто ничего не произошло. Если после поражения ребенка никак на это не отреагировать, он может подумать, что произошло что-то настолько ужасное, что об этом нельзя даже говорить.
- Подождите, пока пройдет первое разочарование ребенка из-за поражения. После этого предложите обсудить, что на этот раз ему не удалось. Также можно проанализировать приемы, которые применяли победители.
- Не сравнивайте своего ребенка с другими, более успешными детьми или теми, кого тоже постигла неудача.
- Учите ребенка уважать чувства других. Обязательно похвалите его, если он отличился, преуспел. Однако обратите его внимание на детей, которые проиграли и поэтому расстроились. Объясните, что не стоит перед ними гордиться своей победой, лучше подбодрить их.