



Министерство образования и науки Пермского края

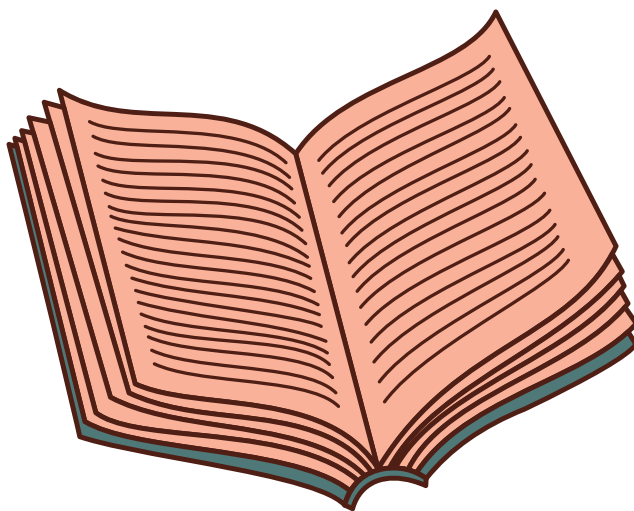
Государственное бюджетное учреждение Пермского  
края "Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи"

---

# ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

СБОРНИК РЕКОМЕНДАЦИЙ  
ПО РАЗВИТИЮ И ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ  
РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

---



Пермь, 2021

---



---

Министерство образования и науки Пермского края  
Государственное бюджетное учреждение Пермского края  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

# ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

(СБОРНИК РЕКОМЕНДАЦИЙ  
ПО РАЗВИТИЮ И ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ)

Пермь, 2021

---

---

**Шпаргалка для родителей (сборник рекомендаций по развитию и воспитанию детей разных возрастов) /**Авторы-составители: Шведчикова Ю.С., Меньшикова О.А., Коломойцева С.А., Арапова Е. Н., Артемьева А.Ю., Беляева Е.С., Биктагирова М.Ф., Вахрушева Н.В., Есаян А.Г., Жданова А.Л., Заблоцкая Т.Л., Карманова О.П., Колегова Т.С., Молокова Ж.С., Неволина А.Н., Новикова Н.М., Норсеева Ю.П., Паршакова Е.А., Пискунова А.Н., Сухарева Н.В., Чудинова Е.И., Под ред. Шведчиковой Ю.С. - Пермь: ООО "Пермское книжное издательство", 2021. - 100 с.

*Сборник рекомендаций подготовлен с целью повышения психологической грамотности родителей в вопросах развития и воспитания детей от 1 до 18 лет.*

*В издании собраны рекомендации, которые помогут родителям лучше понимать своих детей и выстраивать эффективные и доверительные отношения. Рекомендации также могут быть использованы специалистами образовательной организации в работе по родительскому просвещению и для организации профилактических мероприятий.*

© ГБУПК «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», 2021  
© Оформление. ООО "Пермское книжное издательство", 2021

---

---

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ</b> .....	<b>7</b>
<b>ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	<b>8</b>
• 13 советов о том, как построить доверительные отношения с ребенком.....	<b>9</b>
• 11 способов избежать конфликта и наладить отношения с ребенком.....	<b>12</b>
• 75 фраз, которые можно (и нужно) говорить детям каждый день.....	<b>16</b>
<b>ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОТ 1 ДО 3 лет</b> .....	<b>18</b>
• Не хочет ложиться спать. Встает по ночам.....	<b>19</b>
• Как решить проблемы с походом в туалет.....	<b>21</b>
• Как обезопасить пространство квартиры.....	<b>22</b>
• Мало кушает.....	<b>24</b>
• 7 основных признаков задержки развития речи.....	<b>25</b>
• Ребенок не любит купаться.....	<b>27</b>
• Как отучить ребенка сосать палец?.....	<b>29</b>
• Кризис 3-х лет.....	<b>31</b>
• Полезные ресурсы.....	<b>33</b>
<b>ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ</b> .....	<b>34</b>
• 8 фраз, которые вредно говорить детям.....	<b>35</b>
• Как грамотно выстроить взаимоотношения между братьями и сестрами.....	<b>37</b>
• Агрессивность и конфликты.....	<b>38</b>
• Застенчивость.....	<b>40</b>
• Как отучить детей от вечного "это моё"?.....	<b>41</b>
• Детские истерики: что с этим делать?.....	<b>42</b>
• Разрешения и запреты.....	<b>46</b>
• Что делать, если ребенок не слушается?.....	<b>47</b>
• Гиперактивность.....	<b>49</b>
• Страхи в дошкольном возрасте.....	<b>52</b>
• Психологическая подготовка детей к школе. Игры для будущих первоклассников.....	<b>53</b>
• Полезные ресурсы.....	<b>57</b>
<b>ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОТ 6 ДО 12 ЛЕТ</b> .....	<b>58</b>
• Родителям первоклассников.....	<b>59</b>
• Учим следовать правилам (произвольность).....	<b>61</b>

---

---

• Развитие мышления.....	62
• Правила выполнения домашнего задания.....	63
• Как понимать себя и других.....	66
• Переход от игры к учебе.....	67
• Готовимся к пятому классу.....	69
• Российские цифровые образовательные тренажеры.....	72
<b>ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОТ 12 ДО 15 ЛЕТ.....</b>	<b>73</b>
• Детки и предки.....	74
• Физические изменения.....	77
• Эмоциональные изменения.....	78
• Изменения в поведении.....	79
• Трудности в обучении.....	80
• Интернет-зависимость.....	82
• Послушание и ответственность.....	84
• Что делать, если ребенок говорит неправду?.....	85
• Агрессия на самого себя.....	86
• Проблемы со здоровьем.....	88
• Свидания и отношения.....	89
• Полезные ссылки.....	90
<b>ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОТ 15 ДО 18 ЛЕТ.....</b>	<b>91</b>
• Юношеский максимализм.....	92
• Стресс от ЕГЭ.....	95
• Не знает, куда поступить.....	96
• 20 вопросов школьнику, которые помогут определиться с будущим.....	98
• Первое трудоустройство.....	99
• Первая любовь и расставание.....	100
• Хочет жить отдельно.....	102
• Полезные ресурсы.....	103
<b>ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ.....</b>	<b>104</b>
<b>НАВИГАТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ.....</b>	<b>105</b>
<b>ИСТОЧНИКИ.....</b>	<b>106</b>

---

---

# ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ

Уважаемые родители!

Воспитание ребёнка — долгое, сложное и ответственное занятие. Нет однозначного ответа на вопрос, как правильно воспитывать детей. Всё зависит от того, чего вы хотите добиться и какого человека вырастить.

Говоря о целях воспитания, многие родители упоминают о том, что хотят, чтобы их ребёнок стал счастливым и успешным. Судя по общественному мнению и множествам социологических исследований, успешные люди имеют несколько общих черт. Среди них – общая удовлетворённость своим положением, жизнелюбие, оптимизм, доброжелательность, здоровая самооценка, искреннее отношение к людям, трудолюбие. Дети от природы любознательны, жизнерадостны и активны. Они умеют превращать обыденные вещи в игру и находить нестандартные решения задач. Всё зависит от того, насколько эти черты в нём разовьются.

Никто не знает ребёнка лучше, чем Вы, потому что Вы — его родитель и Вы с ним каждый день с самого его рождения. Вы беспокоитесь за него, тревожитесь, возможно Вам кажется, что Вы что-то делаете неправильно, но самое главное в том, что Вы его любите.

Данный сборник создан для помощи вам как в сложностях общения с ребёнком, так и помощи в гармоничном развитии ваших детей.



# ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Данные советы и рекомендации помогут вам построить положительные отношения с ребенком любого возраста

Краткие рекомендации на каждый день.

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.
- Умейте слушать и слышать ребенка.
- Поддерживайте инициативы ребенка, его попытки преодолеть трудности.
- Большое внимание следует уделять режиму дня. Особенно ослабленным детям и детям с хроническими заболеваниями.
- Интересуйтесь его отношениями с одноклассниками, с учителями предметниками и его отношением к школе.
- Влияйте на мотивацию деятельности и поступков ребенка.
- Не забывайте своих обещаний как в наказании, так и в поощрении.
- Достичь успехов в воспитании можно лишь тогда, когда вы, уважаемые родители, пример для положительного подражания каждый день.



---

# 13 советов о том, как построить доверительные отношения с ребенком

## **Пусть ребенок может вам доверять**

Один человек учится доверять другому, основываясь на предыдущем опыте. Если ребенок показывает, что способен вести себя разумно, заботиться о себе, следовать правилам и вносить свой вклад в общие семейные дела, он может рассчитывать на доверие родителей. Если родители хотят завоевать доверие подростка, они должны все время его поддерживать.

## **Оставайтесь на связи**

Очень важно, чтобы родители и дети имели возможность проводить время вместе. Родителям бывает непросто поддерживать тесный контакт с ребенком, который запрограммирован на отделение от них. Важно быть рядом и идти на открытый контакт. Обсуждать хорошее так же полезно, как и разбираться с конфликтами. Совместный досуг — это и разговоры ни о чем во время поездки в школу.

## **Проявляйте интерес к ребенку**

Задавая вопросы и проявляя интерес к ребенку, вы способствуете повышению его самооценки. Пусть все ваше внимание принадлежит ребенку, когда он с вами. Он должен знать, что всегда может рассчитывать на вашу поддержку, если возникнут проблемы. Очень важны открытость, безоценочный подход, готовность выслушать. Если вы заняты и не можете отвлечься, назначьте время для разговора.

## **Посмотрите на ситуацию с разных сторон**

Поговорите с друзьями о том, как они общаются со своими детьми. Вы увидите ситуацию с других ракурсов и поймете, какой подход вам ближе.

## **Попросите прощения, если вы ошиблись**

Все делают ошибки, но важно то, как человек их исправляет. Искренние извинения — лучший способ начать восстанавливать отношения после утраты доверия.



---

## **Примите самостоятельность ребенка**

Все дети со временем стремятся стать более независимыми. Желание ломать рамки, ощущение, что твое развитие сдерживают, не так сильны, если веришь, что сам отвечаешь за свою жизнь и можешь принимать решения. Естественно, многих родителей эта перспектива беспокоит, но важно отпускать ребенка, радоваться его успехам. Время от времени ребенок будет вас разочаровывать, и в таких случаях важно проговаривать это, вместе делая выводы на будущее. Тогда у всех появятся реалистичные ожидания.

## **Дайте ребенку личное пространство**

Все нуждаются в личном пространстве. Для ребенка крайне важно иметь право на личную жизнь: установить замок на дверь комнаты, ежедневно рассчитывать на личное время. Избежать конфликтов помогут четко обозначенные, оговоренные и всеми одобренные границы. Некоторые родители, тревожась за состояние ребенка, вторгаются в его личную жизнь (например, читают СМС в телефоне). Такие действия разрушают доверие и отношения в целом. Беспорядок в комнате ребенка иногда очень раздражает родителей, но это его личное пространство, которое важно уважать.

## **Не критикуйте ребенка**

Будьте бдительными с коварной привычкой критиковать и отзываться с сарказмом и пренебрежением. Следите за своим поведением, чтобы невзначай не посмеяться над своими детьми. Предоставляйте им свободу действий, когда они пытаются освоить новые навыки, даже если это означает, что они допустят несколько ошибок. Старайтесь не навешивать ярлыки и не давать нелестных характеристик.

Некоторые дети могут быть довольно толстокожими, но всё же они сделаны не из чугуна. Дети составляют мнение о своей личности со слов родителей и, как правило, верят тому, что те говорят. Если же родители унижают детей шуточками, придирками и чрезмерным вмешательством, дети перестают им доверять. Без доверия нет близости, а значит, дети оспаривают советы и совместное решение проблем становится невозможным.

## **Проявляйте сочувствие к своему ребенку**

Когда родители сочувствуют своим детям и помогают справиться с негативными чувствами, такими как гнев, печаль и страх, они создают взаимное доверие и привязанность. Уступчивость, послушание и ответственность рождаются из чувства любви и связи, которую дети ощущают со своими семьями.

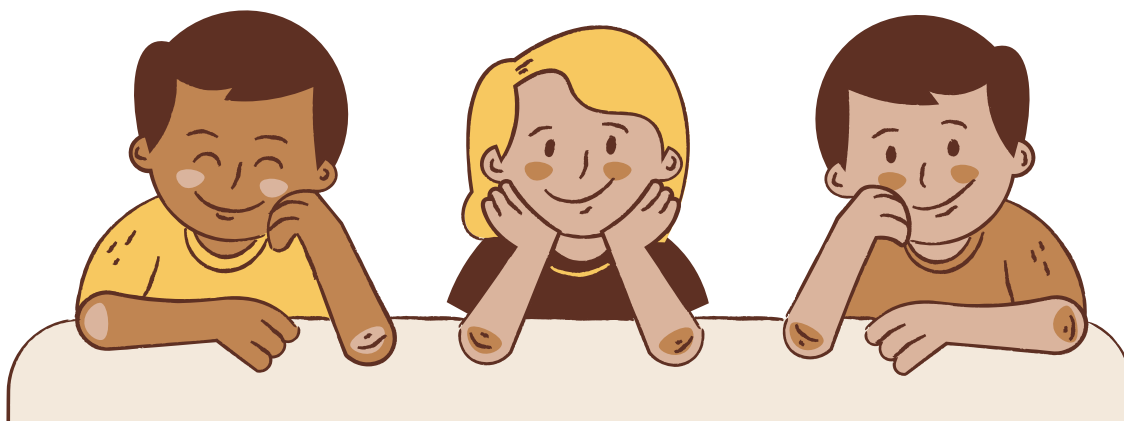
Когда вы открываете сердце и чувствуете то же, что ваш ребенок, вы испытываете эмпатию, которая служит основой эмоционального воспитания. Если сможете разделить эмоцию со своим ребенком, несмотря на трудные или неудобные ощущения, то вам откроется возможность сделать и следующий шаг — использовать эмоциональный момент, чтобы установить доверие и предложить ему свое руководящее участие.

## **Задавайте правильные вопросы**

Желательно избегать вопросов, на которые вы уже знаете ответ. Так, вопросы «Во сколько ты пришла домой прошлым вечером?» или «Кто сломал лампу?» задают тон недоверия и провоцируют ребенка на ложь. Разговор лучше начать с прямого наблюдения, например: «Ты сломала лампу, и я очень расстроен» или «Вчера ты вернулась после часа ночи, я считаю, что это неприемлемо».

## **Будьте честны со своим ребенком**

Кажется, что у большинства детей есть шестое чувство, когда их родители, особенно отцы, говорят им правду. Поэтому эмоциональное воспитание должно быть чем-то бóльшим, чем механическое произнесение фраз: «Я понимаю» или «Меня это тоже свело бы с ума». Правильные слова не сблизят вас с ребенком, если они не идут от сердца. Более того, жульничество может стать причиной утраты доверия и вбить клин в ваши отношения. Так что, прежде чем что-то сказать, удостоверьтесь, что вы действительно понимаете своего ребенка. Если вы не уверены, то просто говорите то, что видите и слышите. Задайте ребенку несколько вопросов, старайтесь держать линию связи открытой и ни в коем случае не фальшивьте.





# 11 способов избежать конфликта и наладить отношения с ребенком

## **Игнорируйте неправильное поведение**

Порой родители сами поощряют плохое поведение ребенка тем, что уделяют ему при этом внимание. Внимание может быть и положительным (похвала), и негативным (критика), но иногда полное отсутствие внимания может стать решением проблемы плохого поведения ребенка. Если вы понимаете, что ваше внимание только раззадоривает ребенка, попробуйте себя сдерживать. "Техника игнорирования" может быть очень эффективной, но выполнять ее следует правильно. Вот несколько условий, о которых необходимо помнить:

- Не обращать внимания — значит, абсолютно не обращать внимания. Никак не реагируйте на ребенка - не кричите, не смотрите на него, не разговаривайте с ним. (Внимательно следите за ребенком, но занимайтесь при этом каким-то делом.)
- Полностью игнорируйте ребенка до тех пор, пока он не перестанет вести себя плохо. Это может длиться и 5, и 25 минут, так что наберитесь терпения.
- Остальные члены семьи, находящиеся в одной комнате с вами, также должны игнорировать ребенка.
- Как только ребенок перестанет себя неправильно вести, вы должны похвалить его. Например, можно сказать: "Я так рада, что ты перестал кричать. Мне не нравится, когда ты так кричишь, у меня от этого болят ушки. Теперь, когда ты не кричишь, мне гораздо лучше". "Техника игнорирования" требует терпения, а главное, не забывайте, вы игнорируете не ребенка, а его поведение.

## **Уходите**

Дети любого возраста могут довести мам и пап до такого состояния, что родители теряют над собой контроль. Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой, вам нужно время, чтобы прийти в себя. Дайте возможность и себе, и ребенку успокоиться.

---

## **Отвлекайте ребенка, когда это нужно**

Еще один способ избежать обострения ситуации - отвлечь внимание ребенка. Лучше всего этот способ срабатывает до того, как ребенок раскапризничается так, что вам до него будет уже не достучаться. Например, представьте, что ваш ребенок настырно тянется еще за одной подушечкой жевательной резинки. Вы запрещаете ему и предлагаете взамен фрукты. Малыш расходится не на шутку. Не надо пичкать его едой, немедленно выберите иное занятие: скажем, начните играть с ним или покажите ему фокус. В этот момент любая "съедобная" замена напомнила бы малышу, что жвачку он так и не получил. Такая резкая смена действий может избавить вашего ребенка от власти одного-единственного желания.

## **Смена обстановки**

Смена обстановки часто позволяет и детям, и родителям перестать чувствовать себя в тупике. Такую миссию следует возложить на себя родителя, который в данный конкретный момент проявляет большую жизнерадостность и гибкость. Приготовьтесь: при смене обстановки ваше дитя сначала расстроится еще сильнее. Но если вам удастся преодолеть такой момент, вы оба, без сомнения, начнете успокаиваться.

## **Используйте замену**

Если ребенок делает не то, что требуется, займите его тем, чем нужно. Детей необходимо учить тому, как, где и когда правильно себя вести. Ребенку недостаточно сказать: "Так делать не следует". Ему надо объяснить, как поступать в таком случае, то есть показать альтернативу.

## **Находите плюсы**

Никто не любит, когда его критикуют. Критика — это неприятно. Дети, когда их критикуют, чувствуют раздражение и обиду. В результате они гораздо менее охотно идут на контакт. Тем не менее критиковать неправильное поведение ребенка все-таки иногда нужно. Как же при этом избежать конфликта? Все мы знаем выражение "подсластить пилюлю". Смягчите свою критику, и ребенок легче воспримет ее.

---

## **Предложите выбор ребенку**

Предоставлять ребенку выбирать самому очень полезно - это заставляет его думать самостоятельно. Возможность принимать решения способствует развитию здорового ощущения собственной значимости и повышению самооценки ребенка. Родители при этом, с одной стороны, удовлетворяют потребность ребенка в независимости, а с другой - сохраняют контроль над его поведением.

## **Обращайтесь за решением проблемы к ребенку**

Этот прием особенно эффективен, потому что дети младшего школьного возраста (6-11 лет) жаждут принять на себя больше ответственности. Скажите: "Послушай, Гена, ты столько времени тратишь на одевание по утрам, что мы каждый день опаздываем в школу. Плюс я не успеваю вовремя на работу. С этим надо что-то делать. Какое решение ты можешь предложить?". Прямой вопрос заставляет ребенка почувствовать себя ответственным человеком. Дети понимают, что у вас не всегда и не на все есть ответы. Часто они так стремятся внести свой вклад, что просто фонтанируют предложениями.

## **Используйте гипотетические ситуации**

Используйте гипотетические ситуации, касающиеся другого ребенка, чтобы решить проблемы вашего. Например, скажите: "Серее очень трудно делиться игрушками. Как ты думаешь, как родители могут ему помочь?" Это замечательная возможность для отцов и матерей спокойно, без конфликтов обсудить с детьми правила поведения. Но помните: начинать разговор можно только в спокойной обстановке, когда страсти утихают.



---

## «Нет» значит нет

Вы замечали, как вы говорите "нет"? Зачастую родители "посылают" ребенку неоднозначную информацию: порой их "нет" означает "может быть" или "попроси меня еще раз попозже". Когда вы чувствуете, что ребенок пытается манипулировать вами или вывести вас из себя, чтобы вы поменяли свое решение, просто перестаньте с ним разговаривать. Оставайтесь спокойным. Пусть ребенок даст выход своим эмоциям. Вы один раз сказали "нет", объяснили причину отказа и больше не обязаны вступать ни в какие дискуссии.

## Разговаривайте с ребенком спокойно

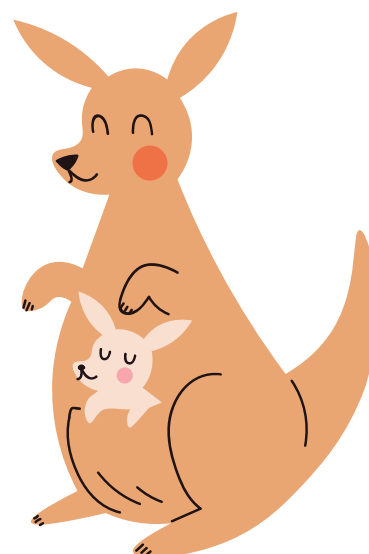
Вам необходимо расслабиться. Заговорив с ребенком, будьте последовательны, и ни в коем случае в вашем голосе не должна звучать угроза. Говорите медленно, взвешивая каждое слово. Критика может обидеть ребенка, вызвать у него злость и чувство протеста, заставить обороняться. Разговаривая с ребенком спокойным тоном, вы расположите его к себе, завоеуете его доверие, готовность слушать вас и идти вам навстречу. Как же правильно обсуждать поведение ребенка? Самый важный совет: разговаривайте с ребенком так, как бы вы хотели, чтобы разговаривали с вами.



Ни в коем случае не кричите (крик всегда раздражает и пугает детей). Никогда не унижайте и не обзывайте ребенка. Постарайтесь также начинать все предложения не с "ты", а с "я". Например, вместо "Ты устроил в комнате настоящий свинарник!" или "Ты очень плохо себя ведешь, нельзя бить своего брата", попробуйте сказать так: "Я сегодня утром очень расстроилась, когда зашла к тебе в комнату. Я думаю, нам всем надо стараться поддерживать порядок. Я хочу, чтобы ты выбрал один день в неделю, чтобы убираться в своей комнате", или "Мне кажется, ты делаешь своему брату больно. Пожалуйста, не бей его".

# 75 фраз, которые можно (и нужно) говорить детям каждый день

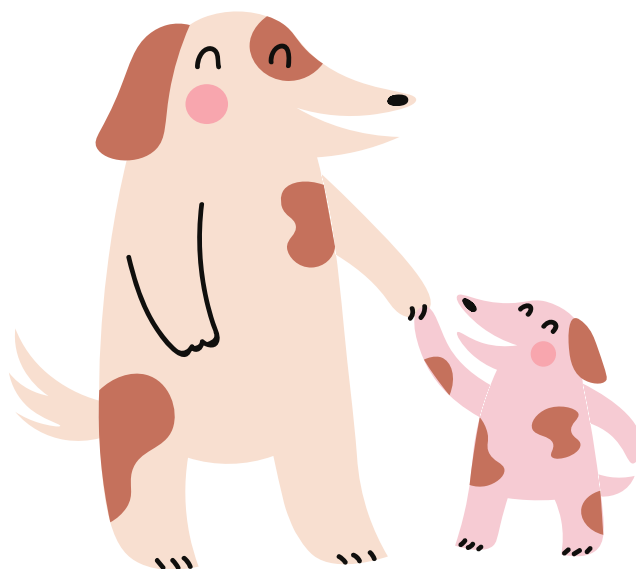
1. Ты очень важен для меня.
2. Мне нравится проводить с тобой время.
3. Ты заставляешь меня улыбаться.
4. Я люблю тебя, что бы ни случилось.
5. Я так счастлив(а) быть твоим папой (мамой).
6. Я тобой очень горжусь.
7. Я люблю тебя от носика до самых пяток.
8. Ты очень красивый (красивая) снаружи и внутри.
9. Сегодня я думал(а) о тебе (напишите, что вы делали в этот момент).
10. Ты мне нравишься.
11. Сегодня мне было грустно, но мысли о тебе меня развеселили.
12. Ты всегда можешь поговорить со мной о чем угодно, даже если это что-то грустное или страшное.
13. Мне нравится на тебя смотреть.
14. Ты наполняешь мое сердце.
15. Я так благодарен(благодарна) тебе за (напишите за что).
16. Ты единственный и неповторимый.
17. Я беспокоюсь о тебе больше, чем ты можешь себе представить.
18. Спасибо, что ты есть в моей жизни.
19. Я с тобой, что бы ни случилось.
20. Мне бы хотелось узнать твое мнение о (спросите у ребенка о чем-то, чтобы он увидел, что его мнение важно - например, что приготовить на ужин, куда поехать на выходные или какой фильм посмотреть).
21. Мой мир стал прекраснее с тех пор, как в нем есть ты.
22. Я заметила, как ты стараешься и как много работаешь над... (уточните, в чем именно вы заметили и оценили усилия ребенка).
23. Я верю в тебя.
24. Я видела, как ты (опишите какое-нибудь хорошее дело или поступок, совершенный ребенком).
25. Мне нравится, когда ты делишься со мной своими идеями.
26. Ты изменил мою жизнь.
27. Мне нравится видеть мир твоими глазами.
28. Когда я вижу, что ты счастлив, я тоже счастлива.
29. Ты имеешь значение.
30. Я надеюсь, ты хорошо провел день.
31. Если я нужна тебе, я всегда здесь.
32. Ты прекрасен именно такой, как есть.
33. Ты - мое сокровище.
34. Я уважаю тебя и твое мнение.
35. Мы - команда.
36. Я обожаю быть твоей мамой.
37. Я смотрю на тебя и вспоминаю... (расскажите какой-нибудь забавный или трогательный случай, произошедший, когда ребенок был младше).
38. Ты - единственный такой в целом мире.
39. Мне нравится, когда ты улыбаешься.





40. Я люблю, когда ты смеешься.  
41. Моя любовь к тебе никогда не изменится, что бы ни произошло с нами.  
42. Мне нравишься ты весь и все твои части по отдельности.  
43. Ты - очень важная часть нашей семьи.  
44. Это удивительно и прекрасно - наблюдать, как ты растешь.  
45. Я счастлива, что ты мой сын (моя дочь).  
46. Ты всегда можешь обратиться ко мне, в любой ситуации.  
47. Моя любовь к тебе больше, чем (океан, чем все звезды на небе и пр.)  
48. Я всегда буду с тобой.  
49. Быть твоей мамой - самая любимая часть моей жизни.  
50. Для меня ты особенный.  
51. Спасибо тебе за (напишите что-нибудь хорошее, что сделал ребенок).  
52. С тобой жизнь становится куда забавнее.  
53. Мне нравится делать что-нибудь с тобой вместе, неважно, что именно.  
54. Ты мой любимый пятилетка в мире.  
55. Люблю тебя до луны, через всю солнечную систему до следующей галактики, до самой дальней, никому неизвестной планеты и обратно.  
56. Я твой фанат.  
57. Мне нравится узнавать что-нибудь новое с тобой вместе.  
58. Для тебя я никогда не бываю слишком занята.  
59. Ты делаешь мой день светлее.  
60. Это было чудесное решение доброго человека (описываете случай, когда ребенок был добр к кому-либо).  
61. С тобой весело.

62. Я люблю тебя больше, чем картошку фри (пиццу, макароны, шоколад - подставьте любимую еду вашего ребенка).  
63. Твоя улыбка заставляет меня улыбаться.  
64. Я никогда не рассержусь на тебя за то, что ты спросишь у меня о том, что тебя волнует.  
65. Ты - мое счастье.  
66. Ты вдохновляешь меня на то, чтобы быть лучшим человеком.  
67. Даже когда я сержусь, я очень люблю тебя.  
68. Мне нравится, как ты рассуждаешь.  
69. Меня делает счастливым одно то, что ты существуешь.  
70. Я обожаю, когда ты (вставьте две противоположных вещи, например "когда ты дурачишься или очень серьезен")  
71. Я очень скучаю, когда мы не вместе.  
72. Ты всегда можешь сказать мне правду, даже если очень боишься, я всегда выслушаю и поддержу тебя.  
73. Как бы мне хотелось не пойти на работу, остаться с тобой и веселиться весь день.  
74. Ты - мое солнышко.  
75. Я буду любить тебя всегда.



# ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

В возрасте ребенка от года до 3 лет довольно четко прослеживаются 3 периода

- от года до полутора лет. Ребенок, начавший ходить, становится самостоятельней, чем раньше; в этом возрасте он - исследователь; он лезет всюду. Набивает себе шишки, и его не удержать. В этом же возрасте ребенок начинает говорить.
- от полутора до 2 лет. Малыш совершенствуется в обретенных ранее навыках, определяет свое место в среде; вы уже четко прослеживаете проявления его характера.
- от 2 до 3 лет. Это период наиболее активного умственного развития ребенка

Ребенок в этом возрасте по-прежнему нуждается в тактильном контакте, объятиях, мамином присутствии, вместе с тем он становится все более самостоятельным и начинает обращаться к взрослому как к партнеру по изучению окружающего мира.



Мир предметов, вещей – самый важный мир для ребенка этого возраста и родители, значимые люди, помогают открывать свойства этих предметов и показывают, как с ними обращаться.

## Не хочет ложиться спать. Встает по ночам

Маленькие дети любят растягивать время отхода ко сну: они зовут маму, папу и просят почитать им «последнюю» сказку, «еще раз» поцеловать, принести «еще одну» чашку молока или залезают в постель к родителям. Помните, что ребенку необходимо хорошо выспаться. Сказки и теплое молоко – это, скорее всего, маленькие хитрости, чтобы побыть рядом с вами, поэтому объясните малышу, что чем быстрее он уснет, тем скорее наступит новый день и вы снова увидите друг друга.

### РЕКОМЕНДАЦИИ

#### **Обсудите правила заранее**

Определитесь, сколько стаканов воды (молока) ребенку можно выпить перед сном и сколько раз сходить в туалет. Обсудите эти правила с малышом заранее, чтобы он знал, чего вы от него ждете. Например, скажите так: «Можешь полистать перед сном две книжки с картинками и выпить стакан воды, потом я расскажу тебе две сказки. После этого ты должен уснуть». Определитесь заранее, можно ли ребенку полежать с вами в кровати перед сном, и скажите ему об этом.

#### **Поощряйте послушание**

Дайте малышу понять, что если он будет выполнять правила, то его ждет приятное. К примеру, скажите так: «Если не будешь вставать ночью (установленное правило, известное ребенку), то утром я прочитаю тебе твою любимую сказку». В качестве поощрения могут выступать, к примеру, любимое блюдо на завтрак, посещение парка развлечений, любимые игры – все, что нравится малышу.

#### **Повторяйте правила**

Укладывая ребенка спать, напомните ему правила поведения перед сном, чтобы освежить в его памяти то, о чем вы договаривались.



### **Реагируйте на непослушание**

Сделайте так, чтобы ребенок не был заинтересован нарушать правила. К примеру, если вы решили, что можно выпить перед сном только два стакана воды, а он просит еще, скажите: «Мне очень жаль, что ты встал с постели за третьим стаканом воды и нарушил правило. Теперь я закрою дверь в твою комнату, как мы и договаривались» (предварительно вы условились, что если ребенок будет соблюдать установленное правило, то вы оставите на ночь дверь в детскую открытой, а в случае непослушания закроете ее).

### **Будьте настойчивы**

Каждый раз, когда малыш нарушает правило, напоминайте ему, о чем вы договаривались. К примеру, укладывая ребенка в его кроватку, после того как он залез к вам в постель (и тем самым нарушил правило), скажите: «Мне очень жаль, что ты залез к нам в кровать. Запомни правило: каждый должен спать в своей постели. Я тебя люблю. Спокойной ночи. Увидимся утром».

Помните о своих обещаниях

Не забывайте выполнять то, что обещали за послушание. Сдерживайте слово, и малыш будет вам доверять.

### **Не забывайте о правилах**

Не меняйте установленные правила, не обсудив их предварительно с ребенком. Если вы постоянно забываете о правилах или изменяете их без ведома малыша, он будет поступать как заблагорассудится, несмотря на все ваши запреты.

### **Не поддавайтесь на крики и слезы**

Если ребенок плачет или кричит, потому что не хочет ложиться спать, не поддавайтесь. Малыш должен понять: ночью все спят. Засеките продолжительность плача и проследите за ее изменением в течение некоторого времени. Если не обращать внимания на плач и крики, то постепенно они станут все тише и непродолжительнее, а затем и вовсе уйдут в прошлое.

### **Не запугивайте**

Запугивая ребенка («Если вылезешь ночью из кровати, тебя схватит Баба-Яга» или «Еще раз такое сделаешь, я тебя отстегаю ремнем»), вы не решите проблемы. Во-первых, ничем не подкрепленные угрозы – это пустой звук для ребенка. Во-вторых, малыш, который боится встать ночью с кровати, со временем начнет бояться многого другого.

### **Не кричите**

Услышав угрозы или ваши приказания, которые вы прокричали из другой комнаты, ребенок тоже начнет повышать голос, а также подумает, будто вы сказали что-то незначительное, потому что не хотите поговорить с ним с глазу на глаз.

# Как решить проблемы с походом в туалет?

## Причины сложностей с походом в туалет

- Физиологические, то есть ребенок испытывает дискомфорт при мочеиспускании и дефекации. В таком случае, необходимо обратиться к педиатру, чтобы устранить эту проблему. Также бывает так, что проблемы были в прошлом, но ребенок о них очень хорошо помнит и боится повторения. В таком случае, поможет терпение и спокойное убеждение, что больно больше не будет.
- Страхи могут быть разнообразны. Например, ребенок может бояться наказания за ошибку и поэтому будет терпеть до последнего, только бы его снова не заругали. Или он может стесняться делать свои дела под зорким глазом мамы или бабушки. Или он где-то услышал, что в унитазах водятся крокодилы, которые хватают за попу.
- Протест против давления родителей. И если вы слишком давите на ребенка, заставляют сидеть на горшке по часам и «до победного», то он может начать протестовать. Другими словами, это может значить, что «я лучше напишу в штаны, но это будет мое личное решение». Что делать? Ослабить давление и дать малышу больше личной свободы.
- Регресс, связанный с возрастным кризисом. У некоторых детей всё с горшком идет прекрасно с раннего возраста, родители рады и довольны, а в один день что-то вдруг меняется, и ребенок снова начинает писаться в штаны. В таком случае, паниковать не стоит, скорее всего это временная акция, которая связана с процессом осознания себя и принятия социальных норм. Поэтому основная рекомендация здесь, это опять же спокойствие и терпение.

## ПОДСКАЗКИ РОДИТЕЛЯМ

- ни в коем случае не стоит заставлять, ругать, угрожать или запугивать ребенка. Излишнее давление на ребенка в отношении похода в туалет ни к чему хорошему не приводит, а вызывает только страхи и сопротивление.
- лучше всего сохранять спокойствие и, наоборот, подбадривать, если в очередной раз малыш не успел сходить на горшок, объяснять (даже если вы объясняли ей это уже сто раз), разговаривать и хвалить при каждой даже маленькой победе. Необходимо дать понять ребенку, что писать и какать – это совершенно нормально, в этом нет ничего страшного, стыдного или предосудительного, но удобнее и приятнее это все-таки делать в специально отведенных местах.
- иногда имеет смысл вообще на время «отпустить» ситуацию и не акцентировать внимание на каждом промахе, а просто спокойно напоминать, что и куда следует делать.



# Как обезопасить пространство квартиры

С первого года жизни малыши начинают исследовать окружающий мир, пробуя все на ощупь и на зуб. В этом возрасте они еще не знают, что можно трогать, а что нельзя, но к двум годам уже без труда поймут, чего вы от них требуете.

Рамки, которые вы устанавливаете для маленьких исследователей, должны быть разумными и продуманными, чтобы не подавить в ребенке интерес и любознательность и в то же время четко обозначить границы дозволенного.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

### **Обеспечить безопасность**

Сделайте дом или квартиру безопасными для ребенка: закройте двери, заблокируйте лестницы, закройте ящики стола на замок, огородите опасные участки забором – тогда вам не придется постоянно одергивать малыша. Для детей в возрасте до трех лет характерны стремление к самостоятельности, они хотят все увидеть, потрогать и не понимают, почему это не всегда разрешено. Подготовившись к такому поведению, вы можете избежать ненужных конфликтов.

### **Установите правила**

Определитесь, что разрешено и что запрещено, объясните малышу правила поведения и повторяйте их как можно чаще. К примеру, скажите так: «Можешь играть в гостиной или на кухне, но в папин кабинет нельзя».

### **Уберите ценные предметы**

Малыш до трех лет не понимает разницы между дорогой хрустальной вазой и дешевой пластмассовой. В таком возрасте он хватается все, что увидит, невзирая ни на какие запреты. Поэтому лучше спрятать ценные и хрупкие предметы до лучших времен, когда ребенок подрастет.

### **Предложите альтернативу непослушанию**

Объясните малышу, как можно обойти правило, не нарушая его. Ведь запретный плод сладок, и ребенок, которому запрещают заходить в мамину комнату или выходить на дорогу, рано или поздно захочет нарушить это правило. Скажите так: «В мамину комнату можно заходить только вместе с мамой или с кем-то из взрослых».



## ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ?

### **Делайте замечания**

Если ребенок раз за разом нарушает правило, повторите замечание, чтобы показать серьезность своих требований. Скажите: «Не ходи в мамину комнату! Ты же знаешь, что это запрещено, но все равно ходишь туда играть. Я очень огорчена. В мамину комнату можно заходить только вместе со мной».

### **Тайм-аут**

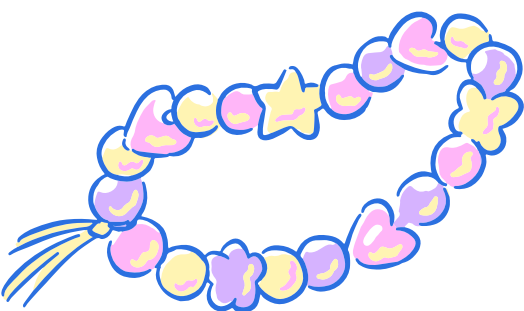
К примеру, вы запретили ребенку залезать на кухонный стол, а он все равно норовит туда вскарабкаться. В таком случае снова сделайте ему замечание и устройте тайм-аут, чтобы он посидел в одиночестве и подумал о своем поведении.

### **Хвалите за послушание**

Хвалите ребенка за послушание, тогда он поймет, что для привлечения вашего внимания нужно соблюдать правила, а не нарушать их, и будет стараться хорошо себя вести. Скажите: «Я рада, что ты играешь там, где я попросила» или «Как хорошо, что ты сегодня не залез на журнальный столик. Спасибо».

### **Научите ребенка смотреть, но не трогать**

Положите перед малышом, к примеру, украшение и скажите, что трогать нельзя, можно только рассматривать. Таким образом вы сможете держать под контролем любознательность ребенка



## ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ?

### **Не оставлять ножи и оружие без присмотра**

Даже если вы тысячу раз объяснили ребенку, что острые предметы нельзя трогать ни в коем случае, это не застрахует вас от беды, так как соблазн поиграть с новыми предметами сильнее всяких запретов. Ножи храните там, где ребенок не сможет их достать. Когда речь идет о безопасности детей, лучше проявить повышенную осторожность и бдительность.

### **Не злитесь**

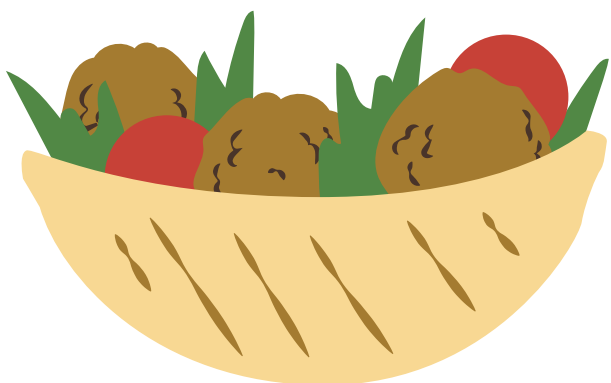
Если непослушание каждый раз выводит вас из себя, ребенок вскоре поймет, что нарушение правил – одно из способов привлечь ваше внимание, и будет вести себя соответствующим образом.

### **Не наказывайте малыша**

Вместо того чтобы наказывать ребенка за естественное стремление исследовать окружающий мир, научите его быть любознательным, не подвергая при этом опасности жизни и здоровью, — это, несомненно, пригодится ему в будущем. Старайтесь не заикливаться на непослушании и чаще хвалить ребенка за хорошее поведение.

## Мало кушает

Время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети, часто именно во время еды, втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.



### РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Вы являетесь примером поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребенком, и то же, что и он.
2. Ребенку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.
3. Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
4. Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребенка не давить, то рано или поздно он начинает есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех здорового отношения к ней.
5. За едой вовлекайте ребенка в спокойный разговор.
6. Почаще что-нибудь готовьте вместе.



## *7 основных признаков задержки развития речи*

- После третьей недели жизни новорожденный не реагирует на обращенную к нему речь и не издает никаких звуков в ответ.
- В возрасте 1,5-5 месяцев ребенок начинает «гулить»: произносить согласные х, г, к, сочетая их с гласными у, ы. Отсутствие «гуления» — явный признак намечающейся задержки речи у малыша. Показать ребенка невропатологу стоит также, если он не улыбается и никак не реагирует эмоционально на обращенную к нему речь родителей.
- В возрасте от полугода до 10 месяцев не произносит элементарные слоги «ма-ма», «ба-ба» и т.п, не оборачивается на обращение к нему, голос или звук.
- К годовалому возрасту, ребенок не владеет словарным запасом из простых 5-10 слов, для привлечения внимания использует плач.
- В возрасте 1,5 года не всегда понимает обращенную к нему речь, не выполняет простые просьбы и не может различить предметы, показать их на картинке. У малыша наблюдаются трудности с пережевыванием пищи.
- В два года не разговаривает простыми предложениями: «мама дай», «идем гулять» и т.п.
- В три годика ребенок не способен поделиться и рассказать о несложных событиях, говорит слишком быстро или, наоборот, медленно; повторяет лишь сказанное взрослыми либо фразы из любимых мультфильмов.

## Как помочь ребёнку с задержкой речевого развития?

Нередко причиной задержки речевого развития у детей становится недостаточное внимание родителей: за ежедневными хлопотами и усталостью забота молодой мамы сводится к переодеванию, кормлению и укладыванию спать.

А между тем, во многом ребенок познает мир именно с помощью взрослых – путем подражания их словам и действиям. Ровный, спокойный голос, внимание к малышу и позитивные эмоции вызывают у него желание повторять и научиться чему-то новому.

### Выполняйте артикуляционную и дыхательную гимнастику

Можно:

- Сдувать одуванчики несколькими короткими, а потом одним долгим выдохом;
- Пускать мыльные пузыри через соломинку ;
- Надувать воздушные шарик;
- Надувать надувные игрушки, круги, мячи;
- Учиться плавать, выдыхая в воду, нырять;
- Играть на музыкальных игрушках: дудках, трубах, флейтах, губных гармошках;
- Дуть на детские флюгера.

### Развивайте мелкую и общую моторику

- Рисуйте на асфальте цветными мелками.
- Учите детей шнуровать обувь, завязывать шнурки.
- Собирайте, перебирайте ягоды, камешки, пуговицы, бусины и т.д.
- Выкладывайте рисунки из камней, шишек, спичек, крупы);
- Играйте с глиной, мокрым песком;
- Играйте с мячами и мячиками (бросайте, ловите, попадайте в цель)
- Учите детей кататься на самокате, велосипеде, роликах.

### В дождливые дни можно

- Читать книги
- Раскрашивать раскраски цветными карандашами;
- Собирать мозаики, конструкторы, пазлы;
- Перебирать крупы;
- Играть с пальчиками
- Складывать простое оригами, делайте аппликации.
- Вышивать (крупным крестиком);
- Завинчивать гайки (игрушечные и настоящие);
- Плести из бисера, бусин, резиночек.
- Лепить из пластилина, пластика, теста.



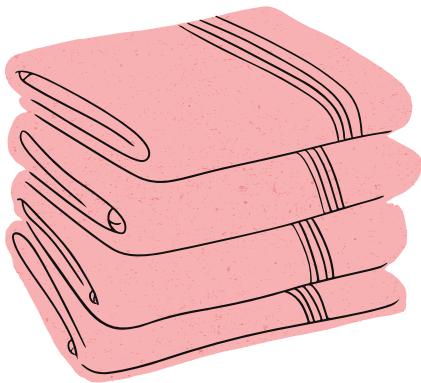
# Ребенок не любит купаться

Производители детских шампуней и памперсов стараются сделать купание и пеленание как можно более комфортным для малышей и родителей.

Все гигиенические изделия для детей разрабатываются с учетом того (и даже с расчетом на то), что малыши не любят мыться.

Если ваш малыш не любит водных процедур, вы не одиноки – миллионы родителей каждый день сталкиваются с такой же проблемой.

Постарайтесь сделать купание интересным для ребенка, займите его песенками и сказками, хвалите за любую помощь с его стороны (даже если он просто подаст вам мыло).



Будьте внимательны во время купания, чтобы понять причину слез: средство для мытья щиплет глаза или малышу не нравится мыться мылом.

Большинство родителей могут точно сказать, почему ребенок плачет: от боли, злости, раздражения или просто чтобы привлечь внимание.

Тон и продолжительность плача, вызванного болью, не зависит от присутствия родителей или других раздражителей. Все остальные виды плача отличаются прерывистостью.

В паузах ребенок прислушивается к реакции родителей или воспитателей. Поэтому проконсультируйтесь у специалиста, чем можно заменить средства, вызывающие у малыша дискомфорт.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

### **Идите на компромисс**

Выбирайте место для смены подгузников (к примеру, на диване или стоя) или время для купания, идите навстречу малышу. Если не дать возможность доиграть или досмотреть мультфильм из-за того, что нужно мыть голову или менять памперс, он, конечно же, начнет капризничать.

### **Пусть малыш вам поможет**

Позвольте ребенку принимать активное участие в процессе мытья или смены подгузника. Дайте ему поручение (к примеру, принести полотенце) в соответствии с возрастом и способностями.

Пусть малыш сам выберет любимую игрушку или полотенце – это даст ему ощущение самостоятельности и контроля за процессом мытья.

### **Предупредите ребенка**

Чтобы переход от игры к купанию не стал для малыша полной неожиданностью, предупредите его заранее. Скажите так: «Когда прозвучит сигнал, мы пойдем мыться» или «Вот дочитаем сказку и пойдем купаться».

### **Подготовьтесь заранее**

Если малыш слишком мал, чтобы помочь вам, подготовьтесь к купанию или смене подгузников заранее. Таким образом вы сможете сэкономить время и избежать ненужных капризов.



### **Настройтесь на лучшее**

Малыш улавливает тончайшие изменения в вашем голосе и интонации. Поэтому если вы зовете его купаться с угрозой, как будто произносите приговор, или с раздражением, реакция будет соответствующей. Помните, что ваше настроение передается ребенку, и постарайтесь, чтобы ваш голос звучал уверенно и радостно.

### **Похвалите внешний вид ребенка**

После мытья скажите малышу, какой красивый и как вкусно пахнет, а потом предложите посмотреть в зеркало. Так ребенок поймет, зачем нужно купаться или менять подгузники. Научите малыша гордиться собой и нравиться самому себе, тогда он сам захочет быть чистым.

## Как отучить ребенка сосать палец?

Дети — ранимы и впечатлительны, они более эмоционально переживают те или иные ситуации. Там, где взрослый переступит и забудет, ребенок будет еще долго переживать, снова и снова возвращаясь в непонятную или неприятную для него пережитую минуту.

Поскольку маленькие дети не в состоянии словами выразить весь спектр своих эмоций, то они могут начать проявлять их на физическом уровне.

И вот уже у ребенка появляется привычка щипать себя за ухо, тело, кусать пальцы рук, в данном случае сосать палец и др. Возможно, это синдром навязчивых движений. Рекомендуется консультация у педиатра и невролога.

Факторы, которые могут запустить механизм возникновения синдрома навязчивых движений, многочисленны, постройтесь вспомнить, когда начались первые движения, что этому предшествовало:

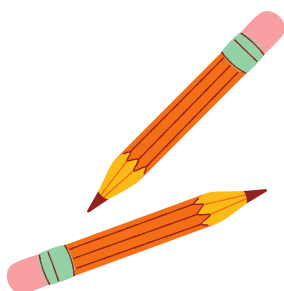
- сильный стресс;
- долгое нахождение в психологически неблагоприятной обстановке дома или в детском саду;
- вседозволенность или чрезмерная строгость в воспитании;
- дефицит внимания;
- перемены в привычной жизни — переезд, смена детского сада, отъезд родителей и их долгое отсутствие.



---

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- Не стоит акцентировать внимание на навязчивых движениях – и уж тем более пытаться запрещать ребенку их совершать. Он делает их неосознанно (или практически неосознанно), а потому запретить их в принципе невозможно, а вот усугубить эмоциональное нарушение запретами – легко. Лучше отвлечь ребенка, попросить его сделать что-то, помочь, куда-то вместе сходить.
- Нельзя повышать голос и кричать на ребенка в тот момент, когда у него началась серия немотивированных движений, реакция родителей должна быть спокойной, адекватной, чтобы не испугать ребенка еще сильнее (взять за руку или положить руку на плечо, дать почувствовать, что вы рядом и нет угрозы).
- Возможно, поговорить с ребенком, узнать, что он чувствует, чего боится, в какой момент у него навязчивые движения уходят, когда ему комфортнее всего общаться.
- Необходимо проявлять большее участие, понимание со стороны мамы и папы, терпение. Ежедневные прогулки, обсуждение событий в детском саду, героев мультфильмов и книги, которые вместе посмотрели и прочитали.
- Прослушивание музыкальных произведений, которые нравятся ребенку.
- Рисование, лепка, конструирование из лего, складывание пазлов помогут стабилизировать эмоциональное состояние ребенка.
- Постараться избавиться от неконструктивных посланий ребенку. Больше говорить ему слов любви и поддержки. Давать ребенку больше пространства и возможности для самостоятельных действий и решений.
- Организовать правильный режим дня. Отдых должен быть продуктивным – прогулки на свежем воздухе, физическая нагрузка, а игры – развивающими. Когда ребёнок постоянно чем-то увлечён, он не отвлекается на бесполезные действия.
- Менять плохие привычки на хорошие: занять его руки чем-то другим, например, дать верёвку и научить вязать морские узлы, из салфеток скатывать шарики и пр.



# Кризис 3-х лет

Возрастные кризисы у детей происходят приблизительно в одно и то же время. Кризисы развития затрагивают жизнь каждого крохи. Особенность развития ребенка младшего возраста – неравномерное, скачкообразное взросление, когда периоды спокойствия и относительного послушания сменяются бурными проявлениями своего «я». Многие родители с тревогой воспринимают детские возрастные кризисы, но они необходимы для становления полноценной личности.

## Проявления кризиса

- **негативизм** - ребенок перестает делать то, что Вы просите не потому, что он не хочет делать это, а потому, что именно Вы (как взрослый) его об этом просите. Например, авторитарный взрослый говорит: «Это платье – черное». А ребенок в ответ: «Нет, оно белое». А когда говорят: «Оно – белое», в ответ: «Оно – черное», то здесь проявляется социальная тенденция - негативизм направлен против взрослого, который побуждает сейчас ребенка к тому или иному действию.
- **упрямство** - малыш начинает настаивать на своем, не потому, что ему этого сильно хочется, а потому что он этого потребовал. Например: ребенка зовут со двора домой, но он отказывается. Ему приводят доводы, которые его убеждают, но потому, что он уже отказался ранее, он и не идет. Мотив упрямства – ребенок связан своим первоначальным решением. Здесь проявляется тенденция личностного отношения к самому себе.
- **строптивость** - выражается в детском недовольстве «да, ну!», которым ребенок отвечает на все, что ему предлагают и что делают. Здесь тенденция направлена против образа жизни, против норм воспитания, установленных и сложившихся для ребенка до 3 лет.
- **своеволие** - ребенок стремится к самостоятельности, он все хочет делать сам.
- **протест-бунт** – «война» со взрослыми, когда конфликты в семье становятся регулярными.
- **деспотизм** – малыш достаточно жестоко и деспотично проявляет над всеми свою власть, диктуя, что он будет есть, что не будет, что он наденет, а что не наденет, можно маме уйти из дома или нет. То есть ребенок старается вернуть то состояние, которое было в раннем детстве, когда фактически исполнялись все его желания, и стать господином положения. Ревность, когда есть другие дети в семье, - это та же тенденция к господству, деспотизму и власти.
- **обесценивание** – ребенок трех лет перестает интересоваться тем, что было привычно и интересно раньше, чем дорожил малыш до кризиса трех лет (например, начинает ругаться).

---

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ТРЁХЛЕТНИХ ДЕТЕЙ

- Вы всегда должны быть спокойны. Крики, угрозы и наказания после каждой истерики приведут к тому, что вы с малышом перестанете слышать и понимать друг друга без агрессивных проявлений.
- Часто причиной истерики является желание крохи привлечь к себе внимание. Поиграйте с ним, посмотрите мультфильм – и у малыша пропадёт всякое желание что-то вам доказывать.
- Всегда предлагайте ребенку несколько вариантов решения проблемы. Пусть выберет, какую кашу съесть на завтрак, или в какой куртке выйти на улицу.
- Никогда не показывайте ребенку степень раздражения от его плохих поступков. Малыш всегда должен быть уверен в вашей любви.
- Обязательно выясните, что послужило причиной капризов.





## Полезные ресурсы

Ответы на все "Почему"?



*\*использование QR  
– кода: возьмите  
смартфон,  
запустите  
программу для  
сканирования кода,  
наведите объектив  
камеры на код -  
получите  
информацию.*

Портал "Растим детей"



# ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ

Очень важный возраст в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. Его можно назвать базовым возрастом, когда в ребенке закладываются многие личностные качества, формируется образ «Я», половая идентификация.

Это период наивысших возможностей для развития всех познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения.

Главное в развитии детей – это их познавательное развитие, расширение кругозора. И все игры, направленные на это, дадут хороший результат. Не отвечайте односложно «да» или «нет». Отвечайте ребенку развернуто, спрашивайте его мнение, заставляйте думать и рассуждать



Главная потребность в этом возрасте – потребность в общении и творческая активность. Общение детей выражается в свободном диалоге со сверстниками и взрослыми, выражении своих чувств и намерений с помощью речи и неречевых средств (жестов, мимики).

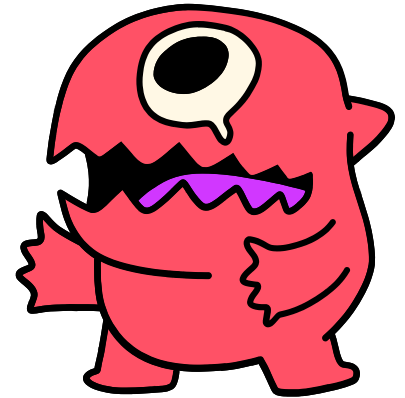
Главная деятельность – сюжетно-ролевая игра. В игровой деятельности дети уже могут распределять роли и строить своё поведение, придерживаясь роли.

# 8 фраз, которые вредно говорить детям

## «Не реви»

Дети часто плачут, поэтому велик соблазн сказать ребенку эти слова. Однако так мы обесцениваем детские чувства, даем понять, что не стоит открыто делиться эмоциями с родителями.

Лучше научите распознавать и называть свои эмоции. Скажите: «Я знаю, тебе сейчас очень грустно». Когда вы помогаете детям описать свои чувства, вы показываете, что признаете их. Кроме того, так вы учитесь их описывать эмоции, а не показывать. Со временем они смогут обозначать переживания словами, не прибегая к слезам.



## «Прекрати...»

Прекрати бегать. Прекрати кричать. Прекрати разбрасывать вещи. Исследования показывают, что подобные директивные указания делают только хуже. Детский мозг запрограммирован выполнять то, что говорят. Когда вы говорите «прекрати бегать», ребенок слышит «бегать». Лучше скажите «ходи спокойным шагом». Так вы точно дадите ребенку понять, что ему нужно делать. К тому же это представит ваши указания в более позитивном свете.

## «Попроси прощения»

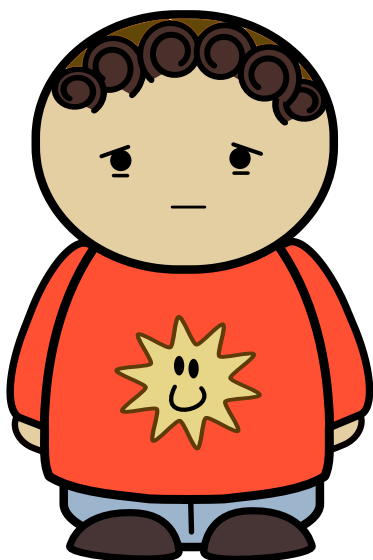
Маленьких детей учат просить прощения задолго до того, как они научатся по-настоящему сожалеть о своих действиях. Взрослым кажется, что таким образом они прививают детям хорошее воспитание. Однако исследования показывают, что просьба прощения не развивает у детей настоящей эмпатии.

Эффективнее учить их помогать человеку, которого они обидели. Если ваша дочь сломала башенку, которую построил другой ребенок, пусть она поможет построить ее заново. Так дети узнают, что их поступки имеют последствия. Они усваивают, что для исправления ошибок нужно предпринять действия, а не просто сказать формальное «извини». Это снижает вероятность повторения таких поступков в будущем и развивает настоящую эмпатию у детей.

## «У нас никто не дерется»

«У нас никто не швыряет вещи». «У нас никто не кусается». Цель подобных фраз — показать ребенку, что он часть группы, в которой действуют определенные правила. К сожалению, это не помогает детям, которые постоянно кусаются, дерутся или проявляют другой вид негативного поведения. Подобные высказывания только заставляют их чувствовать себя аутсайдерами.

Лучше скажите, что «драться — плохо» и объясните, что чувствует обиженный ребенок. Затем заставьте агрессора предпринять действия, чтобы исправить то, что он натворил.



### **«Вот видишь!»**

Это вариант классического высказывания: «Я же говорила!» Вы говорите дочери, чтобы она прекратила прыгать на диване. Она не слушается, падает и ушибается. Вы реагируете на это словами: «Вот видишь! Я же говорила тебе не прыгать на диване!»

Такая реакция стыдит ребенка и не дает ему возможности проанализировать проблему и найти решение. Лучше подождите, пока дочь успокоится, а затем обсудите произошедшее событие. Спросите, как она будет вести себя в следующий раз.

### **«Не ной»**

Детское нытье — это испытание. Оно очень сильно раздражает. Нам хочется, чтобы оно прекратилось, и как можно скорее. Но фраза не помогает остановить нытье. Лучше попробуйте сказать: «Говори нормальным голосом», или спросите: «Как мы можем решить эту проблему?». Так вы пробуждаете у ребенка навыки решения проблем и помогаете ему обрести некоторый контроль над ситуацией.

Также можно использовать стратегию «Ты спросил, я ответила». Например, сын попросил купить ему игрушку, а вы сказали «нет». Если он продолжает ныть, вы отвечаете: «Ты спросил, я ответила». Используйте эту фразу уместно и последовательно. Когда ребенок поймет и запомнит ее, он станет меньше ныть, капризничать и торговаться.

### **«Сколько раз тебе повторять?»**

Если ребенок не отреагировал с первого раза, возможны два варианта. Либо он не услышал и не понял вас в первый раз, либо он уклоняется от выполнения вашего указания. Как поступить в данном случае, зависит от конкретной ситуации. Но данная фраза точно не помогает. Она передает детям неправильное сообщение — будто вы готовы повторять свои указания больше одного раза.

### **«Подожди, вот придет отец с работы...»**

Во-первых, эта фраза дает понять, что прямо сейчас вы не собираетесь принимать меры. Но они действительно необходимы. Ожидание второго родителя сводит на нет эффективность воспитания в долгосрочной перспективе.

Во-вторых, у ребенка развивается страх относительно реакции одного из родителей. Это значит, что когда он сделает что-то плохое, то не признается в этом из-за страха наказания.

# Как грамотно выстроить взаимоотношения между братьями и сестрами

Для того, чтобы сократить возможность возникновения конфликтов, минимальная разница между детьми должна составлять 1,5-2 года. Так же важно принять во внимание ряд следующих психологических факторов:

- Конфликт между кровными братьями/сёстрами может развиваться, если маленькая разница в возрасте между детьми, если первенец был слишком любим.
- При невнимательном отношении родителей конфликт между детьми может обернуться ссорами и разногласиями.
- В 4-5 лет особенно важны знаки внимания папы для дочери и мамы для сына. Это является залогом успешной жизни детей в будущем.
- Частой причиной конфликтов является соперничество детей между собой. Для того, чтобы их предотвратить, необходимо подготовить первенца к появлению братика/сестрёнки заранее.



## РЕКОМЕНДАЦИИ

- Отведите «личное время» для каждого из детей.
- Не ругайте старшего ребенка за то, что он ревнует, не дразните его. Говорите с ним про его чувства.
- Не сравнивайте детей между собой.
- Необходимо поощрять попытки детей делиться своими игрушками. Например, во время игры ребёнок уступил свою машинку братику.
- Обязательно нужно похвалить и закрепить хороший поступок. Можно подойти к детям, когда они в очередной раз устроили игру, и сказать им: «Какие вы молодцы! Какая замечательная игра у вас получается!».
- Почаще говорите детям: «Я тебя люблю». Почаще приглашайте детей приласкаться, целуйте и обнимайте после подъёма, перед и после садика, по возвращении домой, перед сном
- Вовлекайте детей в интересные занятия, которые доступны всем члена семьи. Совместные игры, чтение сказок.
- Важно, чтобы у детей было свое личное пространство, где хранятся его любимые вещи, где они просто могут побыть одни. Иначе неизбежно будут возникать конфликты.
- Учите конструктивно разрешать конфликты.
- В семье должны быть правила, которые необходимо соблюдать всем её членам.

# Агрессивность и конфликты

**В три года** агрессивность выражается в приступах гнева и протестующих криках, когда родители требуют послушания.

- В это время часто наблюдается склонность к разрушению: ребенок все ломает, прежде всего, для самовыражения, а кроме того, таким образом он усваивает, что такое запрет.
- По мере того, как малыш подрастает, агрессивность и страсть к разрушению ограничиваются только тем временем, когда он чем-то недоволен.
- Как правило, агрессивность проявляется чаще при конфликтах, в первую очередь — с сестрами и братьями.
- Положительная сторона агрессивности — это для ребенка способ проверить силу любви к нему и надежность семейных связей.

**С четырех-пяти лет** агрессивность проявляется в основном в отношениях с другими детьми. Когда мальчик или девочка попадает в группу, ему или ей необходимо защитить здесь свое место и обозначить границы своей личной территории. Ребенок этого возраста, казалось бы, даже и достаточно хорошо воспитанный вдруг демонстрирует приступы ярости, сопровождающейся стремлением крушить все вокруг. Социализация ребенка зависит от его способности управлять собственной агрессивностью и противостоять агрессивности других.



## РЕКОМЕНДАЦИИ

- Следует сконцентрироваться на формировании желательного поведения у ребенка, а не на искоренении нежелательных проявлений характера у ребенка. Важное условие предупреждения агрессивности в поведении – это последовательность в действиях по отношению к детям. Наибольший уровень проявления агрессивности демонстрируют те дети, которые не знают, какая реакция родителей последует за поведением ребенка.
- Следует избегать немотивированного применения угроз или силы для контроля детского поведения. Чрезмерное злоупотребление такого рода мерами воздействия способствует формированию у них аналогичного поведения, а также выступает в качестве причин проявления в их характере таких особенностей, как злость, упрямство и жестокость.
- Важно помочь ребенку научиться владеть собой, контролировать собственное поведение. Дети должны иметь представление о последствиях того или иного своего поведения, а также знать о том, как их действия могут восприниматься окружающими людьми.
- Ребенок имеет право выражать собственные негативные эмоции, вместе с тем, делать это он должен не только посредством крика, визга, драк, ломания и швыряния игрушек. Необходимо дать понять ребенку, что его агрессивное поведение никогда не принесет выгоды. Следует учить детей выражать собственные переживания, называть все своими именами.
- Дайте возможность ребёнку выплеснуть свою агрессию, сделать то, что он хочет: например вместе с ним нарисовать обидчика, представить его в самых разных ситуациях, написать то, что хочет Ваш ребенок или сделать запись под его диктовку.
- Не стоит пытаться полностью отгородить ребенка от негативных переживаний. Важно обучить ребенка противостоять агрессорам, а не копировать их, а также говорить «нет», не поддаваться на провокации, с юмором относиться к мелким неудачам и знать, что взрослые всегда помогут.
- В любом случае, важно помнить о том, что только личный пример и формирование таких качеств, как сопереживание, сочувствие, желание помогать другим людям, способно противостоять агрессии и всему тому негативу, что окружают любого человека.

# Застенчивость

Застенчивость – это внутренняя позиция человека, которая предполагает слишком большое внимание к тому, что о нем думают окружающие. Дети проявляют особенную чувствительность к отношению к ним других людей. Поэтому стремятся избегать людей или ситуаций, несущих в себе потенциальную угрозу любой критики в адрес его внешнего вида или поведения.

Застенчивые дети имеют низкую самооценку, испытывают проблемы в общении. Такие дети враждебно воспринимают окружающий мир, поэтому внутренний мир ребенка не находит выхода вовне. Застенчивые дети проявляют страхи, тревожные опасения, боятся всего нового, незнакомого. Застенчивым детям сложно адаптироваться к новым условиям, адаптация проходит гораздо медленнее. Свойственны навязчивость и мнительность.

Как проявляется застенчивость:

- Податливость
- Робость
- Смущение
- Тихий голос
- Неразговорчивость
- Нежелание делиться своими проблемами и идеями



## РЕКОМЕНДАЦИИ



- Создавайте ситуации определенности и известности.
- Хвалите за самостоятельность.
- Стимулируйте личную ответственность.
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях, не угрожайте.
- Научите спокойно относиться к ошибкам, стимулируйте желание их исправлять.
- Не акцентируйте внимание на застенчивости ребёнка. Не допускайте, чтобы за вашим ребенком закрепилась репутация робкого, и сами никогда не говорите о его застенчивости. Говоря о ребенке, выражайтесь так, как будто вы защищаете права ребенка, например: «Ему нужно время, чтобы получше вас узнать, ведь когда вы приезжали к нам в последний раз, ему было всего несколько месяцев от роду».
- Чаще интересуйтесь его чувствами.
- Важно удовлетворять эмоциональные потребности в ласке и телесном контакте.
- Разрешайте своему ребенку свободно выражать себя и свои мысли; всегда поощряйте желание высказать свое мнение, пусть они свободно говорят о том, что им нравится, а что не нравится, чего бы это ни касалось. Научите говорить о своих чувствах.
- Позвольте детям выплескивать свой гнев наружу. Потому что такие дети этого не умеют. Но такие способы выплескивания гнева не должны быть разрушительны.
- Привлекайте ребёнка к разговору, общению, но не настаивайте, если он этого не хочет.
- Самое важное в формировании эмоционального здоровья – это безусловная любовь близких. Главное, дать понять ребенку, что, если вы недовольны его поведением, то только по причине конкретного, определенного поступка.



# Как отучить детей от вечного "это моё"?

Ребенок, в отличие от взрослых, воспринимает свои вещи как часть самого себя. Поэтому попытки других детей завладеть ими он расценивает, как посягательство на него самого. В этот период ребенок проходит фазу построения собственного «Я» и обозначает границы своей личности. Поэтому, когда мы просим его одолжить своему маленькому другу всего-навсего лопатку или машинку, это то же самое, как если бы мы попросили его одолжить свою рубашку, кровать или зубную щетку. И негативная реакция ребенка — чаще, категоричное заявление о том, что ему необходимо иметь все свое при себе, чтобы чувствовать свою целостность. Поэтому не стоит стыдить ребенка за проявление жадности, таким образом игнорируя его чувства и лишая его поддержки. Не отрицайте право ребенка принимать собственные решения, скажите ему, что понимаете, как ему сложно отдавать что-то свое.

Подсказки родителям, как в этом случае вести себя:

- Не заставляйте ребенка одалживать свои вещи, сначала спросите, что он об этом думает. Возможно, он категорически не желает расстаться с любимой игрушкой. Но может оказаться и так, что он не против, но просто не знает, как это сделать или опасается, что игрушку ему не вернут. В этом случае можно сказать: "Твой друг немного поиграет с твоей игрушкой и потом отдаст ее тебе". Если Вы видите, что ребенок беспокоится, просто будьте рядом с ним и комментируйте все происходящее. Когда любимый предмет вернется к нему в целостности и сохранности, похвалите его и скажите, что теперь он вновь может играть со своей игрушкой.
- Чтобы временное расставание с собственностью было менее болезненным, предложите детям произвести обмен: " Ты можешь положить свою куклу в его машинку? Она немного покатается и вернется к тебе. Твой Бэтмен может погостить в его замке, думаю ему там понравится". При этом содержание игр взаимно обогащается, и каждый участник обмена сохраняет свой "капитал".
- Если вы идете в гости, не забудьте взять свои игрушки. В гостях наверняка найдутся игрушки, которые заинтересуют Вашего ребенка, а маленькому хозяину будет легче поделиться с гостем, который пришел не с пустыми руками. Обязательно заранее скажите ребенку, что, когда вы будете уходить, он все игрушки сможет забрать обратно.
- Если Вы испытываете неловкость оттого, что на людях малыш ведет себя как неумолимый собственник, не стыдите его публично и не сравнивайте с другими детьми. Признайте, что на данный момент — это так и ему действительно сложно расстаться со своими вещами. Через некоторое, довольно короткое время, это пройдет.
- Поощряйте ребенка. Чаще внушайте ему, что он добрый, храбрый, щедрый! Используйте для этого специальные истории о щедрости и доброте. Показывайте малышу уроки щедрости на своем примере. Делитесь с малышом и с другими людьми, в его присутствии.
- Называть ребенка «жадиной» не стоит. Таким образом, вы еще больше заострите внимание ребенка на его поведении, а это может усилить склонность к жадности.



# Детские истерики: что с этим делать?

Плач можно разделить на три типа:

- капризы,
- требования,
- протест.

Критерием выступает осознанность ребенком своего желания.

Если ребенок точно знает, чего он хочет и плачем добивается, чтоб ему это предоставили – это **требование**.

Если ребенок точно знает, чего он не хочет – это **протест**.

Если ребенок не знает, чего хочет, если он ничего не хочет, его просто все раздражает – это **капризы**.



## ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРОЙ КАПРИЗКА ПОСЕЩАЕТ РЕБЕНКА

- переутомление (к этому может привести нарушение распорядка дня, смена обстановки, обилие новых впечатлений)
- недомогание
- чужое плохое настроение (дети хорошо считывают эмоциональное состояние близких)

Если это капризы, то бесполезно оказывать воспитательные воздействия в этот момент. Надо постараться успокоить себя, успокоить ребенка, накормить, спать положить.

## КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ИСТЕРИКУ-ПРОТЕСТ

### Прием «Перетаскивание»

Часть игровой ситуации перетаскиваем в новую обстановку. Чудеса фантазии приходится проявлять, когда дети не хотят уходить домой из садика. Тут разрешается взять садичную игрушку в гости, познакомить со своими игрушками. Чтобы прервать игру для приема пищи, предлагаем ребенку накормить игрушку.

### Прием «Предупреждение»

Мгновенно прекратить игру бывает сложно. Ребенка лучше предупредить заранее, дать время закончить, помочь довести сюжет игры до логического завершения. Оговорить с ребенком условие, после которого деятельность поменяется. «Еще один мультик и купаться», «Еще два раза скатишься с горки и домой!»

### Прием «Альтернативный вопрос»

Предлагаем альтернативу, суть которой, что ребенок все равно сделает по-нашему. «Ты сначала соберешь машинки или солдатиков?» Прием работает недолго. От того возраста, как ребенок способен сделать выбор, до того, когда он способен отклонить оба варианта.

### Прием «Ритуал»

Дети любят стабильность и постоянство, это их успокаивает. Поэтому придумывайте свой ритуал отхода ко сну, подготовки к обеду, прощания в садике.



## КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ИСТЕРИКУ-ТРЕБОВАНИЕ

### Прием «с глаз долой»

Убираем с глаз ребенка то, что ему нельзя брать. Чем меньше ребенок, тем настоятельней я рекомендую соблюдать это правило.

### Прием «Переключение внимания»

Показываем ребенку новый яркий раздражитель, обещаем другую, более интересную деятельность

### Прием «разрешаем, но бдим»

Ножницы – опасная игрушка для малыша, но, если очень хочется, можно потрогать под бдительным присмотром мамы. Слишком много запретов нервирует ребенка и ограничивает его развитие. Должен быть баланс между количеством «можно» и «нельзя», которые слышит ваш ребенок за день.

### Прием «условное соглашение»

Формула приема «Конечно, только потом» или «Да, но...»: «Конечно, мы будем играть, только сначала чуть-чуть поспим, а потом будем играть».

### Прием «Предварительный договор»

(Будет работать только при неукоснительном соблюдении. Стоит один раз пойти на поводу у ребенка и отменить договор, и дальнейшее использование приема невозможно). С трехлеткой уже можно договориться заранее, что мы не будем заходить в магазин, потому что торопимся домой (смотреть мультик, встречать папу, играть в интересную игру).



---

◀.....▶

## ЕСЛИ ИСТЕРИКА ВСЕ-ТАКИ НАЧАЛАСЬ

1. Уговоры, убеждения

2. Переключения внимания

3. Ритуал успокаивания. Как правило, со временем в каждой семье вырабатывается свой ритуал успокаивания. Это может быть один и тот же стишок, сказка, или игра.

4. Игнорирование. Если все остальные методы уже испробованы и нет угрозы здоровью, можно оставить ребенка поплакать в одиночестве или просто некоторое время не обращать внимания на крик. Не ругать, не запирают ребенка, а спокойно озвучить вывод: «Наверное, тебе просто хочется сейчас поплакать... Когда плакать надоест мы с тобой (предложить что-то интересное)»

Когда плакать не для кого, то плакать скучно... Тем более, когда становится понятно, что слезами не удастся достичь результата. Тут либо ребенок сам успокоится, либо вы повторите попытку успокоить ребенка через некоторое время.

Если истерика случилась в общественном месте, самое главное — сохраняйте спокойствие сами. Если есть возможность — выведите (вынесите) ребенка подальше от скопления людей, чтобы избежать их нежелательного вмешательства. И опять же — сохраняйте спокойствие. Спокойно переждать, не идя на поводу ребенка, не вовлекаясь в негативные эмоциональные переживания — это лучшее, что можете сделать в этой ситуации.

◀.....▶

# Разрешения и запреты

Родители – самые важные люди в жизни ребенка. В процессе воспитания они пользуются способами, основанными на разрешениях и запретах чего-либо. Часто такое поведение объясняется опасением за жизнь ребенка или желание воспитать в нем определенные качества характера.

Запреты родителей – это не просто побуждение к действию или наоборот, его прекращению, а серьезные послы для психики детей, на основе которых формируется его самооценка, отношение к жизни и характер.

## Причины установления запретов

- чтобы ребенок в своих действиях учитывал не только собственные желания, но также и потребности других людей;
- чтобы ребенок в своих действиях ориентировался на общепринятые социальные нормы поведения



## РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Объяснить причину и справедливость своего запрета и предложить альтернативный вариант поведения. Если родители будут только запрещать, не разъясняя при этом какое поведение является правильным, ребенок просто не будет знать как ему поступать и себя вести.
2. Родители должны своим собственным поведением подавать пример ребенку. Естественно, недопустимым является вариант, когда родители, запрещая что-либо своему ребенку, сами не придерживаются этих правил.
3. Не следует ожидать, что ребенок сразу научится добровольно отказываться от чего-то или идти на компромисс. Наберитесь терпения, точно так же, что ребенок поймет наши уроки с первого же разъяснения или после первого ограничения.
4. Если надо в чем-то отказать ребенку, сделайте это по-дружески. Конечно, поправить его ошибку необходимо, но в любом случае надо сохранить с ним добрые отношения и не унижать его человеческое достоинство.

# Что делать, если ребенок не слушается?

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно определить причины его непослушания. Почему он ведет себя таким образом? Почему он заставляет нас, родителей, испытывать очень неприятные чувства? И всегда ли мы чувствуем одно и то же, если дети нас не слушаются?



Попробуйте вспомнить одну из недавних ситуаций непослушания или просто очень запомнившуюся вам ситуацию такого рода. Поочередно опишите себе свои тогдашние эмоции и действия. Теперь постарайтесь определить главное, преобладавшее чувство, которое вы тогда испытывали (гнев, обиду, отчаяние, раздражение, что-то другое).

**Первая причина:** Если вы испытываете раздражение, то непослушание, скорее всего, вызвано борьбой за внимание. Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и благополучия, то он находит свой способ его получить - непослушание. Родители то и дело отрываются от своих дел, делают замечания. Нельзя сказать, что это так уж приятно ребенку, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем вовсе никакого.

**Вторая причина:** У вас возникает гнев? Тогда, скорее всего, причиной непослушания является борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской опеки. Детям особенно трудно, когда родители общаются с ними в основном в форме замечаний, опасений, указаний. Ребенок начинает восставать. Он отвечает упрямством, действиями наперекор. Смысл такого поведения - отстаивать право самому решать свои дела, показать, что он личность. Неважно, что его решение подчас не очень удачное, даже ошибочное. Зато оно свое, а это главное!

**Третья причина:** Если чувство родителя - обида, то причина непослушания - желание отомстить. Дети часто обижаются на родителей. К примеру: родители более внимательны к младшему; родители разошлись; в доме появился отчим; родители часто ссорятся и т. д. Много единичных поводов: резкое замечание, несправедливое наказание. В глубине души ребенок переживает, а на поверхности - протесты, непослушание, неуспеваемость. Смысл плохого поведения: "Вы сделали мне плохо, пусть и вам тоже будет плохо!"

**Четвертая причина:** Родитель попадает во власть чувства безнадежности, а порой и отчаяния - в этом случае причиной непослушания является потеря веры в собственный успех. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, ребенок теряет уверенность в себе, у него формируется низкая самооценка. Он может прийти к выводу: "нечего стараться, все равно ничего не получится". При этом внешним поведением он показывает, что ему "все равно", "и пусть плохой, и буду плохой".

## Как помочь непослушному ребенку (и себе)?

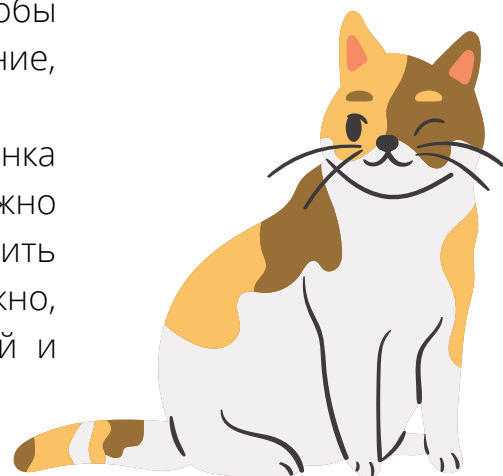
Самый общий ответ на вопрос - не реагировать привычным, стереотипным образом, так как образуется порочный круг. Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждается: его усилия достигли цели - и возобновляет их с новой энергией.

Варианты конструктивного поведения взрослого в разных ситуациях непослушания

- Если идет борьба за внимание, нужно оказывать ребенку это положительное внимание. Придумать какие-нибудь совместные занятия - игры, прогулки.
- Если источник конфликтов - борьба за самоутверждение, то следует, наоборот, уменьшить свою включенность в дела ребенка. Для него очень важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач. Больше всего поможет избавиться от лишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие ребенка - лишь раздражающая вас форма мольбы: "Позвольте же мне жить своим умом".
- Когда вы испытываете обиду, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо, конечно, постараться ее исправить.
- Самая трудная ситуация у отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах ребенка. Нужно перестать требовать "полагающегося" поведения, свести к минимуму свои ожидания и претензии. Наверняка ребенок что-то может, у него есть к чему-то способности. Найдите доступный для него уровень задач и начните движение вперед. Помогайте, вместе ищите выход из тупика. При этом ребенка нельзя критиковать! Ищите любой повод, чтобы его похвалить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховывать его, избавлять от крупных провалов. Необходимо поговорить с учителями и сделать их своими союзниками. Вы увидите: первые же успехи окрылят ребенка.

Итак, главные усилия надо направить на то, чтобы переключить свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия.

Как и в любом другом деле, не стоит ждать от ребенка мгновенного улучшения поведения. Кроме того, важно знать, что при первых ваших попытках что-то изменить ребенок может усилить свое плохое поведение! Возможно, он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять вас.





# Гиперактивность

Как определить имеет ли ребенок синдром дефицита внимания с гиперактивностью или он просто активный?

## Активный ребенок

- Большую часть дня "не сидит на месте", предпочитает подвижные игры пассивным (пазлы, конструкторы, но, если его заинтересовать - может и книжку с мамой почитать, и тот же пазл собрать)
- Быстро и много говорит, задает бесконечное количество вопросов.
- Для него нарушение сна и пищеварения (кишечные расстройства) - скорее исключение.
- Он активный не везде. К примеру, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный - в садике, в гостях у малознакомых людей.
- Он неагрессивный. То есть случайно или в пылу конфликта может и наподдать "коллеге по песочнице", но сам редко провоцирует скандал.

## Гиперактивный ребенок

- Он находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.
- Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.
- Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства. Для гиперактивных деток всевозможные аллергии не редкость.
- Ребенок - неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведет себя одинаково активно.
- Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни...

## ЧТО ДЕЛАТЬ С ИЗЛИШНЕЙ АКТИВНОСТЬЮ РЕБЕНКА?

Создать ему определенные условия жизни.

Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу). Придется и родителям потрудиться. Если вы сами - очень эмоциональны и неуравновешенны, постоянно везде опаздываете, торопитесь, то пора начинать работать над собой.



---

## Также воспользуйтесь данными советами

- Малыш не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унижительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он "неправильный" и не может угодить маме с папой.
- Научить ребенка управлять собой - ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: "Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.
- В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.
- Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.
- Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер, избегать мест с повышенным скоплением людей).



- 
- В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответствовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.
  - "Движение — это жизнь", недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.
  - Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями.
  - Обдумывая рацион ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов.
  - Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея.
  - Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("Тебе интересно это, давай посмотрим...", но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца).



## Страхи в дошкольном возрасте

Страх – неприятное и порой мучительное чувство, вызываемое какой – то смутной угрозой или опасностью.

Страхи возникают разные на любой повод и ситуацию. Большинство детских страхов возникает и исчезает бесследно, но трудно понять успокоился ребенок или сумел скрыть свою тревогу. Существует зависимость: чем больше страхов испытывает человек, тем быстрее появляются новые. Так как ребенок из-за своей беспомощности и зависимости от взрослых не умеет подавлять их и справляться с ними.

Универсальное средство «борьбы» со страхами – это формирование уверенности ребенка в своих силах.

Как побороть страхи ребенка?

- чтение сказок, в которых «даны» готовые сценарии и способы как справиться с разными трудностями (попросить друга помочь – сказка «Лиса, заяц и петух», проявление героем сказки личностные качества «доброты», «заботы», «уважения» - «Золушка», «12 месяцев» и т.д.);
- прорисовывание страхов – дополнение страшного образа смешными деталями и обязательно уничтожение рисунка самим ребенком или взрослым у него на глазах;
- один из важных профилактических методов, помогающий ребенку прожить страхи, являются подвижные игры («Жмурки», «Прятки», «Быстрые ответы», «Кто первый» и т.д.);
- использование драматизации с целью выявления скрытых страхов ребенка и помощи ему через решение выхода из игровой ситуации;



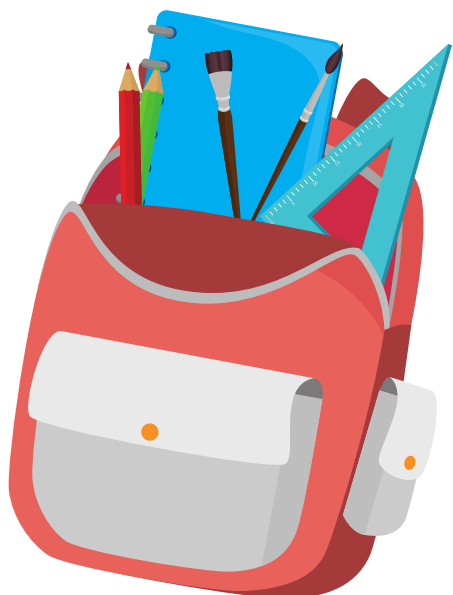
# Психологическая подготовка детей к школе

## Игры для будущих первоклассников

Готовность к обучению в школе - это такой уровень физического, психического и социального развития ребенка, который необходим для успешного усвоения школьной программы без ущерба для его здоровья

Понятие «готовность к обучению в школе» включает:

1. физиологическую готовность – хороший уровень физического развития
2. психологическую готовность – достаточное развитие познавательных процессов (внимания, памяти, мышления, восприятия, воображения, ощущения, речи), обучаемости
3. социальную готовность – умение общаться со сверстниками и взрослыми



Все три составляющие школьной готовности тесно взаимосвязаны, недостатки в формировании любой из ее сторон так или иначе сказываются на успешности обучения в школе.

---

## РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Занимайтесь с ребенком систематически (2-3 раза в неделю), занятия желательно проводить в одно и то же время.
2. Продолжительность каждого занятия для детей 6-7 лет – не больше 30 минут.
3. Можно 10-15 минут заниматься за столом, 10-15-минут – на коврик. Это позволяет менять позу, снимает мышечное напряжение.
4. Не занимайтесь с ребенком, если он плохо себя чувствует или активно отказывается от занятий.
5. Начинайте занятие с любимых или простых для выполнения заданий. Это дает ребенку уверенность в своих силах.
6. Спокойно, без раздражения относитесь к затруднениям и неудачам ребенка. Не ругайте, не стыдите ребенка за неудачи.
7. Подбадривайте ребенка, если у него что-то не получается. Терпеливо разъясняйте все, что непонятно.
8. Обязательно найдите, за что похвалить ребенка во время каждого занятия.
9. Не заставляйте ребенка многократно повторять те задания, которые не получаются. В таких случаях следует вернуться к аналогичным, но более простым заданиям.



В эти игры вы можете играть с детьми дома

### **"Назови одним словом"**

Игра проводится с предметными картинками, либо с игрушками. Смысл упражнения – научить ребенка правильно использовать обобщающие слова. Взрослый выкладывает на стол картинки, и просит назвать их одним словом. Например:

1) лиса, заяц, волк, медведь – животные;

2) кровать, стул, диван, кресло, - мебель;

3) сосна, ель, ива, клен – деревья и т.п.

### **"Назови три предмета"**

Эта игра развивает у ребенка словесно-логическое мышление. Ведущий (вначале взрослый, а затем – кто-то из детей) называет слово (например, мебель) и бросает мяч одному из играющих, тот должен назвать три предмета, которые можно назвать одним этим словом (например, стул, стол, кровать). Кто ошибся, платит фант.

### **"Графический диктант"**

Для упражнения нужен тетрадный лист в клетку и карандаш. Первое время для ребенка желательно поставить точки, чтобы он знал, откуда начинать узор. Перед началом упражнения пусть ребенок покажет, где у него правая и где левая рука. Объясните ребенку, что вы будете диктовать ему узоры, а он будет рисовать по маленьким клеточкам. Узоры могут быть любыми, а начинать желательно с простого, например: Одна клетка вверх. Одна клетка направо. Одна клетка вниз. Одна направо. Предложите ребенку закончить узор самостоятельно до конца строчки. Далее можно давать задания посложнее, например, две клетки вверх, одна влево и т.д.

---

## **"Задание на внимание"**

Ребенку предлагают нарисовать 10 (для начала можно меньше) треугольников (или любых других фигур) и закрасить, например, вторую, седьмую и девятую фигуры (или любые другие по порядку).

## **"Что изменилось?"**

Перед ребенком выкладывают 7 картинок или игрушек (для начала можно 3-4), он должен запомнить, как они расположены. Затем взрослый просит ребенка закрыть глаза, в это время меняет 2 (затем можно больше) картинки (игрушки) местами или убирает одну (или больше) из них. Ребенка просят открыть глаза, он должен заметить, что изменилось.

## **"Найди предмет треугольной (квадратной, прямоугольной, круглой) формы"**

Игра развивает у ребенка восприятие формы. Ребенку предлагают в окружающей обстановке или на картинке находить и называть предметы заданной формы. Например, треугольной формы: подставка для кастрюли, формочки для печенья, колпачок у Петрушки, елка, крыша у домика. Кто больше назовет предметов заданной формы, тот выиграл.





# Полезные ресурсы

Игры на внимание  
и память  
детям от 4 до 6 лет



Портал "Я-родитель"



Сказки, раскраски  
и другие материалы



*\*использование QR  
– кода: возьмите  
смартфон,  
запустите  
программу для  
сканирования кода,  
наведите объектив  
камеры на код -  
получите  
информацию.*

# ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОТ 6 ДО 12 ЛЕТ

Поздравляем, ваш ребенок уже первоклассник или только готовится поступить в первый класс. Именно с обучением в школе связаны основные изменения в психологическом развитии ваших детей.

Для вашего ребенка это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, физическое развитие опережает нервно-психическое развитие ребенка. Из-за чего ребенок быстрее устает, беспокоится, ему необходимо больше двигаться.



Основы учебной деятельности закладываются именно в первые годы обучения. Учеба должна соответствовать возрасту ребенка, но не быть достаточно простой для дальнейшего развития

Меняется тип мышления.  
Появляется необходимость в оценке деятельности.  
Мотивация достигать хороших результатов становится главной.  
Появляются первые друзья.  
Происходит смена распорядка дня.  
Укрепляется новая позиция школьника.  
Ребенок начинает по-другому взаимодействовать с людьми.



Основная деятельность в младшем школьном возрасте — учебная деятельность. Ее характеристики: наличие результата, обязательность, произвольность.

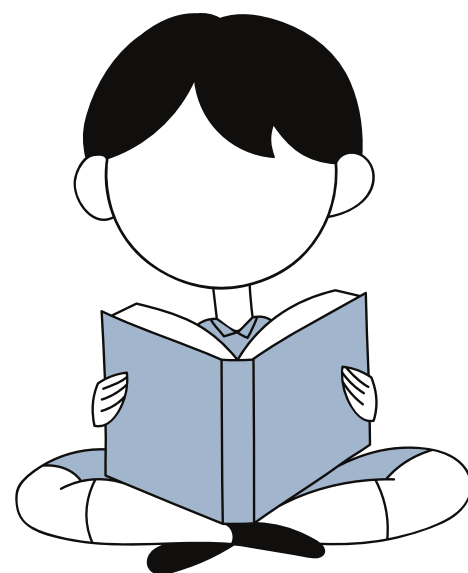


# Родителям первоклассников

- Начинайте «забывать» о том, что ваш ребенок маленький.
- Определите общие интересы.
- Приобщайте ребенка к экономическим проблемам семьи.
- Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребенка, особенно в присутствии посторонних.
- Научите ребенка делиться своими проблемами.
- Чаще разговаривайте с ребёнком. Развитие речи – залог хорошей учебы.
- Отвечайте на каждый вопрос ребёнка. Только в этом случае его познавательный интерес никогда не иссякнет.
- Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами вашего ребёнка.
- Чаще хвалите, восхищайтесь вашим ребенком.
- Не стройте ваши взаимоотношения с ребёнком на запретах. Объясняйте причины, обоснованность ваших требований, предложите альтернативный вариант.
- Проявляйте интерес к занятиям, поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради.
- Испытывайте уважение к ребёнку как к личности.
- Сохраняйте доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.
- Поощряйте успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентировать внимание на неудачах при обучении.



- 
- Не требуйте любой ценой только высоких результатов и оценок.
  - Объясняйте, как важно получать новые знания и развивать свои способности.
  - Не наказывайте ребёнка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).
  - Строго придерживайтесь режима дня.
  - Перенесите на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры.
  - Совершайте в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовать посещение бассейна.
  - Во время домашнего задания (не более 90 минут) проводить физкультминутки, следить за осанкой ребёнка.
  - Для мобилизации внимания ребенка напоминайте правило "Успеваек": "Делай всё скорее сам, не смотри по сторонам". "Делом занимайся, а не отвлекайся!"
  - Проводите релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписи звуков природы (лежа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами, в течение 10 минут).
  - Следите, чтобы после школы ребёнок гулял на свежем воздухе 30 – 60 минут.
  - Обеспечьте отход ребенка ко сну не позже 21.00.
  - Следите, чтобы пробуждение ребёнка было плавным
  - Проводите с ребёнком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты – утреннюю гимнастику под музыку.

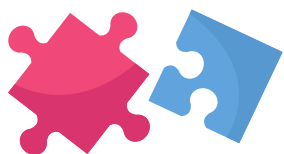


# Учим следовать правилам (произвольность)

Под произвольностью в психологии понимают сознательное управление поведением, иными словами – умение подчинить себя правилу. Она является одним из ключевых компонентов психологической готовности к обучению в школе.

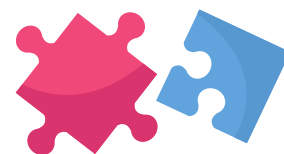
Произвольность включает различные стороны личности ребенка. Это произвольность поведения, саморегуляции, психических процессов, в том числе внимания, памяти и т.д.

Следует обратить особое внимание на эту сторону психического развития, если ребенок отличается повышенной двигательной активностью, если он непоседлив, если он импульсивен и рассеян.



ИГРЫ:

## «Графический диктант»



Подготовьте тетрадные листы в клеточку. На них поставьте точки в начале строки. Дайте детям карандаши и скажите: «Я буду говорить, в какую сторону и на сколько клеток провести линию. Каждую новую линию начинай там, где кончилась предыдущая, не отрывая карандаш от бумаги»

### «Да и нет»

Взрослый задает ребенку вопросы. Отвечая на вопросы, ребенку нельзя говорить слова «да» и «нет». Пример вопросов: 1. Ты хочешь идти в школу? 2. Ты любишь смотреть мультфильмы? 3. Тебе нравится играть? 4. Ты любишь мороженное? 5. Тебя зовут Света? И т. П

### «Лабиринт»

Предложите ребенку нарисованные на листе бумаги лабиринты. Задача заключается в том, чтобы как можно быстрее выбраться из каждого лабиринта. Правила игры: 1. В начале работы поставь карандаш в центр лабиринта и, пока выход не будет найден, не отрывай карандаш от бумаги. 2. Сразу начинай движение карандашом, на пытаясь предварительно просматривать путь следования. 3. Не задевай линии лабиринта, не пересекай их. 4. Нельзя поворачивать назад.

# Развитие мышления

Мышление – это способность систематизировать и анализировать информацию, выстраивать связи и выделять важные аспекты.



СЛОЖНЫЕ ПРИЕМЫ:

## «Нарисовать эмоции на лице»

Предложите ребенку нарисовать мордашки с разными эмоциями. Вы можете называть эмоции сами или попросить ребенка вспомнить разные ситуации за день и нарисовать то, что он чувствовал в те моменты.

## «Сочинить историю»

Сочините вместе с ребенком историю. Начните с простого предложения, например: «Жил-был кот...». Пусть ребенок продолжит и скажет следующее предложение, и так по очереди. Постарайтесь развить историю по всем правилам драматургии, с завязкой, кульминацией и заключением.

Выбирая продолжение истории, ребенок учится смело озвучивать свои фантазии. Он развивает творческое и системное мышление за счет последовательного проговаривания своих идей с сохранением общего смысла.

ПРОСТЫЕ ПРИЕМЫ:

## «Отметить общий признак»

Перечислите слова из одной категории и попросите ребенка назвать одно слово, которое их объединяет. Например: огурец, брокколи, кабачок, редис — овощи; мухомор, подберезовик, лисичка — грибы; береза, дуб, сосна — деревья.

## «Слова наоборот»

Назовите слово и предложите ребенку найти слово с противоположным значением. Можно использовать разные части речи: существительные (смелость — трусость); прилагательные (смешной — грустный); глаголы (открыл — закрыл).

## «Угадайка»

Назовите разные части одного объекта и предложите ребенку угадать, какой объект вы загадали. Например: цифры, стрелки — часы; уши, хвост, хобот — слон; буквы, картинки, бумага — книга.

Можно усложнить задание: кроме частей называть еще и характеристики объекта. Например: маленький, колючий, живет в лесу — еж.

# Правила выполнения домашнего задания

## 1. Выполнение домашних заданий должно войти в привычку.

Делать уроки дома должно быть так же естественно, как чистить зубы или заправлять постель. Формировать этот паттерн необходимо с первого класса. Желательно, чтобы ребёнок занимался в одно и то же время и этому предшествовал какой-нибудь ритуал. Например, включение настольной лампы или раскладывание тетрадей на столе. Мозг привыкнет к этой рутине и будет настраиваться на учёбу, как только начался ритуал.

## 2. На рабочем месте не должно быть ничего лишнего.

Окружающее пространство влияет на продуктивность человека. Важно обеспечить в комнате ребёнка нормальную температуру, освещение и тишину.

Письменный стол школьника всегда должен быть убран. Там должно быть достаточно места для ноутбука, учебников, тетрадей и других учебных принадлежностей. Не стоит захламлять рабочее место мягкими игрушками, рамками для фотографий и прочими вещами, которые могут отвлечь ребёнка от выполнения домашней работы.

## 3. У ребёнка должно быть не только расписание занятий, но и график выполнения домашних заданий.

Планирование избавляет от чувства беспокойства. Школьнику важно наглядно увидеть, какие уроки ему нужно сделать. Сядьте и вместе с ним составьте график домашних работ. Задайте периодичность решения регулярных задач, расставьте приоритеты для заданий, имеющих срок сдачи. Контроль над ситуацией придаёт ребёнку уверенность в том, что он в состоянии со всем этим справиться.

Позвольте ученику самому написать план, и лучше на бумаге, а не в гаджете. Запись целей и задач от руки повышает вероятность того, что человек будет им следовать.



---

#### **4. Большие задания необходимо разбивать на части.**

Эссе, презентация, научный эксперимент — всё это требует серьёзной, вдумчивой и поэтапной работы. Помогите ребёнку разбить объёмную задачу на части и включите каждую из них в расписание выполнения уроков. Распределение нагрузки избавит от ощущения, будто большие задания — это долго, трудно и нудно.

#### **5. Начинать делать уроки лучше с самого сложного предмета.**

Желание откладывать дела, которые нам не нравятся, лежит в основе человеческой натуры. Но ресурсы времени, внимания и энергии ограничены. Поэтому выполнение домашней работы стоит начинать с предмета, который хуже всех даётся или меньше всего нравится ребёнку. Чем больше сил школьник израсходует на простые задачи, тем сложнее ему будет перейти к сложным. А выполнив трудное задание сразу, ребёнок получит заряд положительных эмоций и легко доделает остальную домашку.

#### **6. Каждые 30–50 минут необходимо делать короткий перерыв.**

Интенсивную мыслительную деятельность необходимо чередовать с физической активностью или простым коротким ничегонеделанием. Установите правило: каждые 30–50 минут решения домашки устраивать десятиминутные перерывы. Ребёнок будет рад отвлечься, только заранее договоритесь, что «переменка» в подготовке домашнего задания пройдёт без социальных сетей и сериалов. Объясните школьнику, что новый поток информации не даст мозгу расслабиться.





## **7. Родители должны подталкивать к правильному ответу, а не делать домашние задания за детей.**



Любая мать и каждый отец стремятся помочь своему ребёнку. Но будем откровенны, если школьник приходит с вопросами по урокам, а взрослый просто решает за него задачи, он ему не помогает. Он стремится поскорее покончить с этим, сэкономить своё время и нервы.

Важно установить чёткие границы: домашние задания — это обязанности ребёнка, а не взрослого.

## **8. Если не получается делать уроки, необходимо подключать дополнительные ресурсы.**

Задания, которые раз от раза вызывают сложности и приносят плохой результат, — это не повод ругаться. Это сигнал, чтобы задуматься. Быть может, у ученика нарушены способности к чтению и письму, и поэтому каждое сочинение для него — когнитивный ад. А может, ему просто не хватает знаний, и нужен дополнительный ресурс, чтобы устранить пробелы.

Несколько вопросов, которые помогут выявить проблемы с подготовкой домашнего задания:

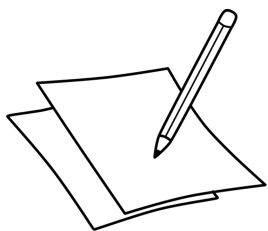
- Расскажи, что вы делали на занятии по этой теме? Как решали подобные задачи?
- Тебе нравится такой тип заданий? Если нет, то какое задание тебе по душе?
- Иногда, когда мне приходится сталкиваться с чем-то новым, я опасаясь, что не справлюсь. Это то, что ты чувствуешь сейчас?
- Как следует выполнить это задание? Что ты можешь сделать, чтобы убедиться, что правильно его понял?
- Могу я как-то помочь тебе в выполнении этого задания?

## **9. Родители должны всегда поддерживать своего ребёнка.**

Определить плотность вещества, построить график функции, запомнить годы правления Ивана Грозного — всё это действительно сложно. Особенно для подростка, переживающего гормональный взрыв. Всегда помните, что выполнение домашнего задания — обязанность школьника, а не родителей. Не упрекайте детей, которые не делают домашние задания вовремя или хорошо. Лучше попробуйте разобраться, в чём причина, поддержите и помогите организовать процесс, следуя советам выше.

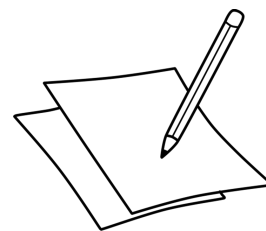
# Как понимать себя и других

Рефлексия – это особое качество, заложенное в человеческой природе. Она не свойственна животным и присутствует только у человека. Благодаря ей мы способны оценивать и переосмысливать собственные поступки.



УПРАЖНЕНИЯ:

## «Автопортрет»



Цель упражнения: формирование умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам. Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть, вам присущи обращающие на себя внимание жесты.

## «Качества»

Цель упражнения: способствовать выработке у детей более объективной самооценки. Ребенок должен написать 10 положительных и 10 отрицательных своих качеств, затем проранжировать их. Следует обратить внимание на первые и последние качества.

## «Три имени»

Ребенку выдается три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, знакомые и близкие друзья). Затем ребенок представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

# Переход от игры к учебе

Игра - один из тех видов детской деятельности, которой используется взрослыми в целях воспитания дошкольников, младших школьников, обучая их различным действиям с предметами, способам и средствам общения. В игре ребёнок развивается как личность, у него формируются те стороны психики, от которых впоследствии будут зависеть успешность его учебной и трудовой деятельности, его отношения с людьми.

В школьный период игра приобретает наиболее развитую форму и помогает развитию учебно-познавательной деятельности младших школьников. В тоже время, чаще всего наиболее активно игра используется в 1 классе, а в дальнейшем происходит снижение доля игры как метода обучения и воспитания.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Первое необходимое условие, помогающее поддерживать ощущение стабильности у детей – это сохранение распорядка и соблюдения режима дня. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Родителям рекомендуется поднимать ребенка примерно в то же время, что и обычно. Режим дня для детей необходимо оставить прежним: дети встали, позавтракали, сделали утренние процедуры и приступили к запланированной деятельности.

2. Ученики начальных классов не всегда чувствуют время и не умеют его планировать. Родители могут помочь ребенку составить план на каждый день, проговорив с ним накануне вечером план на завтра. Для наглядности запланированных дел родителям совместно с младшими школьниками можно составить четкое расписание на каждый день с распределением времени на учебу и свободное время, не забывая про творчество и спорт. Можно составить табличку с расписанием, когда напротив выполненного дела ребенок сам ставит галочку. Оформление такого расписания дети с удовольствием возьмут на себя, проявив творчество.

3. Очень важно, чтобы у ребенка при обучении были перед глазами часы или будильник, которые бы фиксировали окончание запланированного периода.

4. Выполнение заданий и изучение новой информации полезно разбивать на интервалы по 15-20 мин. А между ними обязательно делать небольшие перерывы, во время которых ребенок может заниматься делами по своему усмотрению. Детям важно переключиться с одного урока на другой, отдохнуть, побегать.

---

4. В конце каждого дня обсуждайте с ребенком, что получилось, а что пока нет. В этом как раз поможет составленное расписание.

5. Для продуктивности учебного процесса в домашней обстановке очень важна организация рабочего места и комфортная среда во время уроков. Все, что нужно ребенку для занятий должно быть в зоне доступности руки, в то время как все, что может отвлекать ребенка, должно быть вне рабочей зоны (домашние животные, работающий телевизор, мобильный телефон и другие гаджеты).

6. Выполнение домашних занятий и обучение можно превратить в увлекательную игру для всей семьи. Выполнение заданий по устным предметам – повод для обсуждений, бесед, игр с ребенком.

7. Обязательно контролируйте время работы ребенка за компьютером. Время непрерывной работы за компьютером для младших школьников не должно превышать 15 мин. Поэтому необходимо устраивать перерывы каждые 15 мин. Очень полезна детям гимнастика для глаз, которая снижает напряжение в мышцах.

8. Важно уделять время физической активности. В условиях карантина ребенок определенно будет меньше двигаться. Родителям необходимо обращать внимание на то, чтобы чередовать статическую и физическую активность. Восполнить двигательную активность можно с помощью зарядки, выполняя различные упражнения. Очень хорошо это выполнять совместно родителям с детьми.

9. Занятия творческой деятельностью положительно влияют на эмоциональное состояние ребенка. Свободное время дети могут проводить за рисованием, раскрашиванием, лепкой, конструированием и тем, что больше нравится ребенку.

10. Не забывайте отводить время и на самостоятельную деятельность детей. Это то время, когда они самостоятельно могут выбрать занятие по душе либо будут просто отдыхать.



---

# Готовимся к пятому классу

## 1. "Запоминание чисел"

Система основана на использовании визуальных образов и их элементов – контуров, форм, геометрических фигур, цветов и оттенков.

Каждой цифре присваивается свой визуальный код, например:

0 – круг (или овал);

1 – столб (кол, свеча);

2 – близнецы (пара ботинок);

3 – треугольник (трёхколёсный велосипед);

4 – квадрат (4 лапы животного);

5 – звезда (пятиугольник);

6 – открытый навесной замок;

7 – коса (Белоснежка и 7 гномов);

8 – песочные часы (очки);

9 – улитка; 1

0 – пальцы двух рук

Нетрудно связать такие образы в цепочку, соответствующую ряду цифр, который нужно запомнить, например:  $2 \times 2 = 4$ . Пара ботинок папы, пара ботинок мамы стоят на квадратном коврикe.

## 2. «Опиши картинку»

Для занятия вам потребуются любые незнакомые для ребенка картинки. Это могут быть иллюстрации к книгам или вырезки из журналов. Желательно, чтобы на картинке было не менее 5—6 предметов. Ребенок должен в течение 30 секунд внимательно рассмотреть картинку, стараясь в деталях запомнить то, что на ней изображено, и вернуть ее ведущему. После этого ребенок, закрыв глаза, пробует представить картинку перед своим мысленным взором. А затем он должен максимально подробно описать то, что увидел и запомнил. По окончании рассказа вновь демонстрируется картинка и обсуждаются упущенные элементы изображения.

В случае, если ребенок легко справляется с описанием простых картинок, вы можете давать ему наглядный материал посложнее, где больше мелких деталей и используются разные цвета. Ваш сын или дочь, со своей стороны, тоже могут составить для вас аналогичные задания. Тогда их целью будет проверка вашего рассказа, что тоже для них полезно, интересно и поучительно.

### 3. "Цифровая таблица"

Покажите ребенку таблицу с набором цифр от 1 до 25, которые располагаются в произвольном порядке. Но вначале убедитесь, знает ли малыш все эти цифры. Скажите ему: "Постарайся как можно быстрее находить, показывать и называть вслух цифры от 1 до 25". Большинство детей 5-7 лет выполняют это задание за 1,5-2 минуты и почти без ошибок.

<b>1</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>7</b>
<b>16</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>22</b>
<b>2</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>24</b>
<b>12</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>17</b>
<b>19</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>8</b>

Еще один вариант этой игры: приготовьте таблицу с 25 клетками, на которой в случайном порядке написаны цифры от 1 до 35, из них 10 цифр пропущены. Попросите ребенка найти и показать все цифры подряд, а пропущенные цифры записать (если он не может записать цифры, то просто пусть назовет их вам). Зафиксируйте время, которое потребовалось ребенку для выполнения этого задания.

### 4. "Найди лишнее слово"

1) В каждом ряду подчеркни слово, которое по смыслу не подходит к остальным трём словам.

- Ягнёнок, телёнок, осёл, поросёнок.
- Лама, жираф, носорог, лось.
- Картофель, морковь, яблоко, перец.
- Клён, тополь, дуб, ель.
- Скрипка, виолончель, гитара, труба.
- Чай, сок, квас, мороженое.

2) В каждом ряду вычеркни слово, которое по смыслу не подходит к остальным четырём словам.

- Смотреть, глядеть, таращиться, моргать, наблюдать,
- Бросать, пинать, швырять, метать, раскидывать.
- Мерин, волчица, лань, кобыла, овца.
- Превосходный, поэтический, величавый, грандиозный, величественный.
- Жемчуг, сапфир, агат, изумруд, рубин.
- Растирать, нарезать, толочь, измельчать, дробить.

## 5. "Проведи аналогию"

Даны три слова, первые два находятся в определённой связи. (Надо подумать, почему они связаны.) Между третьим и одним из предложенных четырёх слов существуют такие же отношения. Необходимо найти четвёртое слово.

Воробей – птица = щука – (насекомое, рыба, вода, млекопитающее)

Нос – лицо = палец – (человек, рука, показывать, тело)

Вода – пить = хлеб – (пирог, кофе, резать, есть)

Март – апрель = среда – (понедельник, неделя, четверг, месяц)

Картина – стена = ковёр – (одеяло, персидский, большой, пол)

Пить – напиток = есть – (голодный, овощи, пища, обедать)

Склад – товар = библиотека – (стол, библиотекарь, полка, книги)

## 6. "Продолжи числовой ряд"

Внимательно прочитай ряд чисел и на два свободных места напиши такие два числа, которые продолжат данный числовой ряд.

12 14 13 15 14 16 \_\_\_\_ \_\_\_\_

24 23 21 20 18 17 \_\_\_\_ \_\_\_\_

18 14 17 13 16 12 \_\_\_\_ \_\_\_\_

2 5 10 17 26 37 \_\_\_\_ \_\_\_\_

21 18 16 15 12 10 \_\_\_\_ \_\_\_\_

3 6 8 16 18 36 \_\_\_\_ \_\_\_\_

## 7. "Вставь недостающее слово"

Вставь слово из трёх букв, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго.

Пример: кипа (рис) унок

То (\_\_\_\_)еник

Пи (\_\_\_\_)ок

Бой (\_\_\_\_)лета на (\_\_\_\_)дюр

Ответы: вар, лот, кот, рог, чай, бор.



# Российские цифровые образовательные тренажеры

«Учи.ру». Существующая с 2011 г. платформа представляет собой сборник интерактивных задач по широкому спектру предметов и классов. Включает более 30 тыс. заданий. По заявлению платформы, в системе зарегистрированы 3,5 млн учеников, 200 тыс. учителей и 2 млн родителей. Платформа предоставляет доступ к записям онлайн-уроков для 1–4-х классов по математике, русскому языку, окружающему миру, английскому языку и литературе.



«ЯКласс». Существующая с 2013 г. платформа представляет собой коллекцию интерактивных задач и видеоуроков по широкому спектру предметов и классов. Включает более 30 тыс. заданий. По заявлению платформы, в системе зарегистрировано более 2 млн учеников, 100 тыс. учителей, подключено 40 тыс. школ. Целевая аудитория — учителя и ученики 1–11-х классов. Сервис используется учителями и учениками как в общем, так и в дополнительном образовании.



«Яндекс.Учебник». Существующая с 2018 г. платформа «Яндекс.Учебник» представляет собой коллекцию интерактивных задач по математике, русскому языку и окружающему миру, охватывающих программу 1–5-х классов. Включает примерно 45 тыс. заданий. Используется учителями как бесплатный онлайн-задачник с автоматизированной проверкой заданий. Целевая аудитория — учителя, а также ученики 1–5-х классов. Сервис используется учителями как в общем, так и в дополнительном образовании. Имеет более 1 млн зарегистрированных пользователей.



*\*использование QR  
– кода: возьмите  
смартфон,  
запустите  
программу для  
сканирования кода,  
наведите объектив  
камеры на код -  
получите  
информацию.*



# ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОТ 12 ДО 15 ЛЕТ

Подростковый возраст является одним из самых важных, существенно влияющим на дальнейшее развитие, критическим периодом в жизни человека. Он выступает в роли «переходного мостика» между детством и взрослостью.

В данный период времени у ребенка появляется чувство взрослости, зачастую, родительский авторитет обесценивается. В семье могут возникать частые конфликты, нередко подросток реагирует протестом на любые попытки взрослых вмешаться в его жизнь. Именно через это столкновение подростки узнают себя, о своих возможностях, удовлетворяют потребность в самоутверждении.

Фазы подросткового кризиса:

- негативная, или предкритическая фаза, когда происходит изменение старых привычек, стереотипов;
- кульминационная фаза (в подростковом возрасте – это 13 лет, хотя эта точка, конечно, достаточно условна);
- посткритическая фаза, т.е. период формирования нового осознания своей личности, построения новых межличностных отношений и т.п.

Варианты протекания подросткового кризиса:

1.Классические симптомы практически любого из кризисов детского возраста: строптивость, упрямство, негативизм, своеволие, недооценка взрослых, отрицательное отношение к их требованиям. Некоторые психологи добавляют сюда также ревность к собственности. Для подростка требование – не трогать ничего у него на столе, не входить в его комнату, а главное – «не лезть ему в душу». Остро ощущаемое переживание собственного внутреннего мира – вот та главная собственность, которую оберегает подросток и ревниво защищает от других;

2.Чрезмерное послушание, зависимость от старших или сильных людей, возврат к старым интересам, вкусам, формам поведения. Позитивный смысл подросткового кризиса заключается в том, что через него подросток удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении, у ребенка не просто возникают чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но и формируются способы поведения, позволяющие ему и в дальнейшем справляться с жизненными трудностями.



## Детки и предки

Свойственное подросткам обострение потребности отстаивать свою самостоятельность, независимость от старшего поколения, особенно от родителей, носит название «возрастной эмансипации». Это явление необходимо для того, чтобы подросток в будущем достиг зрелости и самостоятельности.

И если иногда в детско-родительских отношениях это превращается в проблему, то эта проблема не столько подростков, сколько их родителей, слишком привыкших воспринимать своего ребенка как существо зависимое, несамостоятельное, и полностью подчиненное их воле. Часто этот конфликт проявляется наиболее ярко в отношениях даже не с родителями, а с бабушками и дедушками.

Отстаивание своей независимости от родителей чаще всего происходит через несколько этапов

- Конфликт между потребностью в родительской опеке и стремлением к самостоятельности. С одной стороны, на этой стадии подросток сопротивляется проявлениям родительской заботы и ласки, с другой – все еще ждет, что о нем позаботятся.
- Установка на независимость и самостоятельность. Подросток доказывает всем взрослым (в первую очередь родителям и учителям), что он независим. Чаще всего это проявляется через критику взрослых и демонстративное неповиновение попыткам повлиять на себя, отвержение даже дельных и обоснованных советов. Обычно родители жалуются на проблемы во взаимоотношениях с подростками, когда те находятся как раз на этой стадии.
- Эмоциональная реакция на отдаление от родителей. Это может проявляться как в радости за свою самостоятельность, так и отрицательными переживаниями: виной, стыдом (вообще, эти чувства в своем происхождении очень часто связаны с детско-родительскими отношениями). Довольно часто молодые люди, особенно девушки, считают себя виноватыми за то, что, дескать, недостаточно их любят и почитают.

Вот некоторые жизненные позиции, ведущие к тому, что отношения подростков и родителей будут протекать конфликтно, обернутся кризисом:

### **У родителей**

- Нежелание принимать происходящие изменения: «Он же еще совсем ребенок! Так почему мы должны начинать относиться к нему как к взрослому?»
- Неуместная властность, доминантность: «В семье главный – я! А кому не нравится – может убираться прочь».
- Абсолютизация своего жизненного опыта, восприятие жизни молодых как чего-то неправильного: «Вот мы «Битлов» и «Высоцкого слушали, а эти – только дрянь какую-то!»

### **У подростков**

- Полное отрицание жизненного опыта старших: «И чему вы можете научить меня, старики несчастные? У молодых теперь совсем другая жизнь!»
- Нежелание (страх?) думать о собственном будущем, уход от ответственности: «Вы меня родили – вот и решайте все проблемы!»
- Шантаж, манипуляция: «Вот уйду из дома неизвестно куда, и только вы меня и видели: беспокойтесь тогда вдоволь, ищите меня и страдайте!»

### **У тех и других**

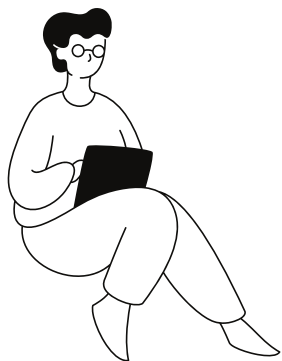
Отсутствие гибкости, бескомпромиссность: «Будет так, как я хочу, и точка!». Абсолютная уверенность в верности своей точки зрения: «Есть два мнения: одно мое, другое неправильное!»



---

## Как родителям пережить подростковый кризис ребенка

1. Родителям необходимо внимательно относиться к возрастному развитию своего ребенка, чтобы не пропустить первые признаки наступления подросткового возраста. Родители должны отнестись серьезно к индивидуальным темпам развития ребенка. Не считать его маленьким, когда ребенок уже начинает ощущать себя подростком. Но и «не толкать ребенка в подростковость насильно». Возможно, Вашему сыну (или дочке) нужно на год или два больше времени, чем его сверстникам. Ничего страшного в этом нет.



2. Родители должны с уважением отнестись ко всем заявлениям и позициям подростка, какими бы глупыми и незрелыми они Вам не казались. Обсудите и проанализируйте вместе с сыном (или дочкой) каждый пункт. Добейтесь того, чтобы Вы одинаково понимали, что именно значит, например, такая фраза, как: «Я все могу решать сам!». Что именно за ней стоит? Я могу сам решать, какую куртку мне надеть на прогулку? Или я могу сам решать, ночевать ли мне дома? Разница, согласитесь, существенна.

3. Как можно раньше дайте подростку столько самостоятельности, сколько он может принять. Утомительно и занудно советуйтесь с ним по каждому пустяку. («Как ты думаешь, какие лучше обои купить? Подешевле и похуже, или получше, но подороже?»). Беззастенчиво впутывайте его в свои проблемы и проблемы семьи. («Сегодня мой начальник опять ругался, что клиенты жалуются... А что я могу сделать? Как бы ты на моем месте поступил (а)?»). Пусть подросток поймет, что Вы действительно, не на словах, а на деле, видите в нем равного Вам члена семьи.

4. Обязательно сами делайте то, чего вы хотите добиться от своего сына (или дочки). Звоните домой, если где-то задерживаетесь. Рассказывайте не только о том, куда и с кем Вы ходите, но и о содержании Вашего времяпрепровождения. Давайте развернутые и по возможности многоплановые характеристики своим друзьям и знакомым. Это позволит Вам побольше узнать о друзьях вашего сына (или дочки). Чаше приглашайте к себе гостей. Если у вас, родителей, «открытый дом», Вы, скорее всего, будете видеть тех, с кем проводит время ваш ребенок. И вовремя сможете принять меры, если что-то пойдет не так. Рассказывайте о своих чувствах и переживаниях. Возможно, иногда что-то расскажет Вам и Ваш ребенок. Делитесь с подростком своими проблемами. Не стесняйтесь попросить у подростка совета. Вопреки распространенному мнению, иногда подростки очень чувствительны и тактичны в оценке и коррекции именно чужих ситуаций. Кроме того, в этом случае существенно повышается вероятность того, что и со своей проблемой ребенок пойдет именно к Вам.

5. Постарайтесь обнаружить и скорректировать те ошибки в воспитании, которые Вы допускали на предыдущих возрастных этапах.

## Физические изменения

Физические изменения у подростков происходят из-за изменения их гормонального фона.

- Девочки начинают осознавать свою фигуру.
- У мальчиков ломается голос и начинают расти волосы на лице. Это самое заметное изменение, которое происходит с ними в подростковом возрасте.
- Главной проблемой для подростков являются прыщи.
- У подростков увеличивается мышечная масса. Иногда это приводит к избыточной массе тела.



### РЕКОМЕНДАЦИИ

Лучший способ помочь ребенку пройти через этот период – это рассказать ему о происходящих с ним изменениях.

Объясните подростку, что изменения тела – это нормально. Каждый подросток проходит через это. Помогите подростку адаптироваться к изменениям: признайте изменения сами и помогите признать их ребенку.

Приучите ребенка к здоровому рациону и физическим упражнениям. Это станет залогом их здоровья и хорошей физической формы.



## Эмоциональные изменения

Изменения гормонального фона вызывают не только физические, но и эмоциональные изменения у подростков.

- Подростковый возраст – это переходный период между детством и взрослой жизнью. Подростки часто смущаются из-за этого: у них, как у взрослых, есть обязанности, и как у детей, – желания.
- Подростки бывают излишне эмоциональны (и это тоже связано с гормонами).
- Буквально все может сделать их счастливыми, грустными или злыми.
- Частые перепады настроения свойственны как мальчикам, так и девочкам.
- Физические изменения становятся причиной саморефлексии у подростков.
- В подростковом возрасте дети часто осознают собственную неполноценность или, наоборот, превосходство над остальными.

### РЕКОМЕНДАЦИИ

Помогите подростку позаботиться о себе. Скажите ему, что вполне нормально чувствовать то, что он чувствует.

Поощряйте ребенка заниматься физическими упражнениями. Физическая активность поддерживает в организме уровень «гормона счастья» серотонина, отвечающего за положительные чувства.

Позволяйте подростку говорить. Слушайте его без осуждения. Не давайте ему советы, если он к ним не готов.



## Изменения в поведении

Эмоции, захлестывающие подростка, могут привести его к импульсивному поведению, что, в свою очередь, способно навредить и ему самому, и окружающим. Импульсивное поведение типично для детей в этом возрасте и длится на протяжении всего подросткового периода.

Подростковый возраст – это время, когда дети стремятся к самостоятельности. Они ставят под сомнение правила, установленные родителями, и делают то, что сами считают правильным.

Стремясь стать более самостоятельными, подростки хотят попробовать что-то новое и рисковать. Это проявляется в беспечном поведении. Иногда давление со стороны сверстников и необходимость соответствовать правилам своих компаний формируют у подростков вредные привычки, которые потом очень трудно изменить.

Подростковая мода часто меняется. Одежда и прическа вашего подростка может вам не понравиться.

Самое опасное в подростковом возрасте – то, что подросток может связаться с плохой компанией и развить опасные привычки.

Ложь – одна из самых распространенных поведенческих проблем среди подростков. Подростки лгут, чтобы избежать конфликтов с родителями или из-за страха.

### РЕКОМЕНДАЦИИ

- Проблемы с поведением подростков приносят много неудобств родителям. Но помните, что это – временный этап, и он вполне нормален.
- Чтобы исправить поведение подростка, важно завоевать его доверие. Поговорите с ним и выслушайте его. Не критикуйте – это может только усугубить ситуацию.
- Дайте понять подростку, что вы любите его таким, какой он есть. Мотивируйте его всегда оставаться собой, а не подстраиваться под окружающих.
- Помните, что подросток в какой-то мере зависим от своих эмоций, а поэтому нуждается в вашей поддержке. Помогите ему: расскажите, что вы делаете, когда чувствуете грусть, злость, ревность и т.д. Ваши подсказки помогут ему справиться с собственными эмоциональными проблемами.
- Если вы видите, что ваш ребенок попал в плохую компанию, вам нужно вмешаться. Однако помните, что подростки чувствительны и могут остро воспринимать критику.



# Трудности в обучении

## ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ

**Первое** — не рассматривайте возникшие школьные трудности как личную трагедию, не отчаивайтесь и, главное, старайтесь не показать своего огорчения и недовольства. Помните: ваша главная задача — помочь ребенку.

**Второе** — настройтесь и приготовьтесь к тому, что вам предстоит длительная совместная работа с ребенком (одному ему не справиться со своими проблемами).

**Третье** — ваша главная помощь: поддерживать его уверенность в своих силах, постараться снять с него чувство напряжения и вины за неудачи. Если вы заняты своими делами и урываете минутку, чтобы спросить, как дела или отругать, — это не помощь, а основа для возникновения новых проблем.

**Четвертое** — забудьте сакраментальную фразу: «Что ты сегодня получил?»

Не требуйте от ребенка немедленного рассказа о своих школьных делах, особенно если он расстроен или огорчен. Оставьте его в покое, он расскажет вам все, если будет уверен в вашей поддержке.

Пятое — не обсуждайте проблемы ребенка с учителем в его присутствии.

Лучше сделать это без него. Никогда не корите, не ругайте ребенка, если рядом его одноклассники или друзья. Не стоит подчеркивать успехи других детей, восхищаться ими.

**Пятое** — не обсуждайте проблемы ребенка с учителем в его присутствии.

Лучше сделать это без него. Никогда не корите, не ругайте ребенка, если рядом его одноклассники или друзья. Не стоит подчеркивать успехи других детей, восхищаться ими.

**Шестое** — не считайте зазорным попросить учителя: спрашивать ребенка только тогда, когда он сам вызывается, не показывать всем его ошибки, не подчеркивать неудачи.

Постарайтесь найти контакт с учителем, ведь ребенку нужна помощь и поддержка с обеих сторон.





---

**Седьмое** — интересоваться выполнением домашних заданий следует только тогда, когда вы постоянно помогаете ему.

При совместной работе наберитесь терпения. Ведь работа по преодолению школьных трудностей очень утомительна и требует умения сдерживаться. Типичные родительские жалобы: «Нет никаких сил... все нервы вымотал...» Понимаете, в чем дело? Не может сдержаться взрослый, а виноват — ребенок. Почему-то родители считают: если есть трудности в письме, нужно больше писать; если плохо читает — больше читать; если плохо читает — больше решать примеров. Но ведь эти утомительные, не дающие удовлетворения занятия убивают радость самой работы! Поэтому не перегружайте ребенка тем, что у него не получается. Очень важно, чтобы во время занятий вам ничто не мешало, чтобы ребенок чувствовал — вы с ним и для него. Не смотрите «даже одним глазком» телевизор, не отвлекайтесь, не прерывайте занятия, чтобы позвонить по телефону или сбегать на кухню.

Не менее важно решить, с кем из взрослых ребенку лучше делать уроки. Мамы обычно более мягки, но у них часто не хватает терпения, да и эмоции бьют через край... Папы жестче, но спокойнее.

Имейте в виду, что ребенок, имеющий школьные проблемы, только в редких случаях будет полностью знать, что ему задано на дом. В этом случае справьтесь о домашнем задании у одноклассников.

**Восьмое** — работайте только на «положительном подкреплении».

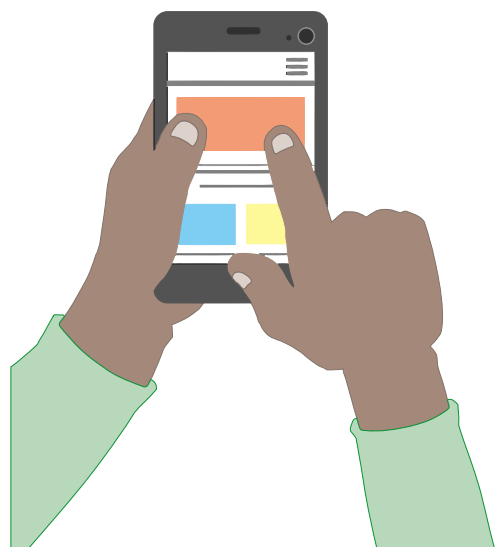
При неудачах подбодрите, поддержите, а любой, даже самый маленький успех подчеркните. Самое важное при оказании помощи ребенку — это вознаграждение за его труд, причем не только на словах. Если этого не делать, ребенок, начиная работать, может подумать: «Нет смысла стараться, никто не заметит моих успехов». Вознаграждение обязательно: это может быть совместная прогулка, поход в зоопарк, в театр...

**Девятое** — но очень важное! — детям со школьными проблемами необходим размеренный и четкий режим дня.

Надо не забывать: такие дети обычно беспокойны, несобранные, а значит, соблюдать режим им совсем не просто. Если ребенок с трудом встает, не дергайте его, не торопите, не подгоняйте лишней раз: лучше поставьте будильник на полчаса раньше. Пожалуй, самое трудное время — вечер, когда пора ложиться спать. Можно предоставить ему в этом некоторую свободу (разрешив лечь не ровно в девять, а с девяти до полдесятого).

**Десятое, и последнее** — своевременность и правильность принятых мер значительно повышает шансы на успех.

# Интернет-зависимость



Появление социальных сетей во многом изменило общение между людьми.

Особенно Интернет влияет на подростков. Подростки могут часами разговаривать по телефону, переписываться в социальных сетях или просто играть в игры.

У подростков, чрезмерно увлекающихся Интернетом, обычно меньше друзей и менее активная социальная жизнь. Они проводят время в уединении перед монитором.

Интернет-зависимость также уменьшает физическую активность подростков. Это формирует нездоровый и малоподвижный образ жизни.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- Если подросток проводит много времени за компьютером, это еще не значит, что он зависим от Интернета. Но он мог бы с большей пользой для себя воспользоваться временем, которое он проводит за компьютером.
- Вы можете контролировать ребенка, но он, вероятно, воспримет это враждебно. Помните, что он уже не малыш и имеет право на самостоятельные решения. Подсказывайте детям правильные решения, но никогда не принимайте решений за них.
- Расскажите сыну о правилах безопасности в сети, научите его безопасному взаимодействию в социальных сетях и форумах (о размещении личной информации)
- Корректно старайтесь по возможности узнать с кем общается ребенок, состоит ли он в каких-либо группах, делится ли с вами частью информации личного характера
- Запрет на взаимодействия с гаджетом, не даст положительного результата. Подросток найдёт способ использования гаджетов (просмотр контента совместно с друзьями в школе, игры на гаджетах друзей, в конечном итоге, разблокировка гаджетов родителей и их использование)
- Предложите ребёнку обучающие программы, которые можно проходить онлайн, используя гаджет. Покажите ему возможности персональных когнитивных онлайн тренировок, повышающих внимание и развивающих интеллект.

- Если ваше чадо постоянно в социальных сетях, то добавьте его к себе в друзья и подпишитесь на группы, которые ему интересны. Время от времени вы можете даже общаться с ребенком с помощью того средства коммуникации, которое он предпочитает. Подобный «трюк» поможет установить контакт в случае, если разговор между вами и ребенком не клеится.
- Поговорите с ребенком о своем отношении к его пристрастию по-дружески. Не обвиняйте его. Спокойно скажите почему вы против, что вас беспокоит. Убедитесь в том, что ребенок понимает, что главная причина вашего сопротивления – его безопасность и здоровье. Донесите до ребенка, что каждый в вашей семье высоко значим и любим. Не читайте нотаций. Зная какими играми увлекается ваш ребенок, верните его в реальность. Предложите ему совместную настольную или активную игру с похожим смыслом. Виртуальный мир помогут конструкторы или химические наборы, позволяющие «копировать» его деятельность в популярных играх. Если сын или дочь предпочитает компьютерные игры типа квест, запланируйте совместный выход в квест комнаты в реальности.
- Предложите ребенку игры в кругу друзей в реальности дома, например в «Мафию», «Активити», «Крокодила» «Кто Я?» и другие, которые обязательно понравятся детям, организуйте им чаепитие.
- Придумайте вместе с ребенком новое хобби, семейный праздник, традицию. Наличие хобби – самый «мощный» инструмент излечения от зависимости, и не только от интернета. Если вы уже знаете интересы ребенка, предложите ему варианты офлайн-активности: будь то занятия спортом, театром или музыкой.
- Введите в своей семье: «День без интернета». Придумайте способы поощрения за проведения времени без интернета. Чем интереснее и сложнее правила, тем лучше может оказаться эффект.
- Будьте ребенку примером, ограничивайте свое время пользования интернетом, когда общаетесь с ним. Исследователи доказали, что дети часто чувствуют себя покинутыми, когда родители отвлекаются от разговоров на телефон или компьютер. Так что возьмите себе за правило не отвлекаться на устройства, когда разговариваете с ребенком. Покажите вашему ребенку, что он значим для вас, искренне интересуйтесь его жизнью



# Послушание и ответственность

## Послушание

- Решение поступает от взрослого
- Мотивацию создает взрослый
- Ребенок исполнитель
- Часто от ребенка не требуется согласие



## Ответственность

- Решение о выполнении задания принимает сам ребенок
- Ребенок знает, зачем это нужно сделать

## Уровни ответственности

- Ребенок выступает в качестве помощника
- Ребенок нуждается в напоминании и контроле, хотя он сам знает необходимые для выполнения задания действия
- Самостоятельность. Ребенок сам выполняет работу с удовлетворительным результатом, но и не нуждается в напоминании

## Составляющие ответственности

- Понимание задачи
- Согласие с поставленной задачей
- Умение самостоятельно мотивировать поставленные действия

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- Взросление человека означает расширение его прав и обязанностей, и подросток уже достаточно взрослый для того, чтобы взять на себя часть домашних дел. Вместо разовых поручений договориться с подростком о постоянных обязанностях, зонах ответственности ребенка.
- Зачастую при обсуждении важных домашних и семейных вопросов мы отправляем ребенка в свою комнату, предпочитая, чтобы в обсуждении участвовали только взрослые, т.к. дети еще ничего не понимают в этом. Необходимо привлекать подростка к обсуждению таких вопросов, высказывать аргументы «за» и «против», рассматривать различные варианты, их положительные и отрицательные стороны.
- Расширять возможность свободного выбора своего ребенка. Принимая все решения за него, мы не даем подростку возможности приобретения опыта проверки правильности собственного выбора, свободы сделать что-либо по его усмотрению, ошибиться и самостоятельно убедиться в ошибочности своего решения.
- Многие дети, став взрослыми, не умеют рационально распределять денежные средства, т.к. не имели опыта ведения денежных расчетов. Чтобы научить ребенка расходованию денег, предпочтительнее выделять ему определенную сумму на определенный отрезок времени. Какую сумму может выделить родитель своему ребенку, решать ему.
- Подарите своему ребенку ежедневник и научите его вести: планировать дела и рационально распределять время, анализировать потраченное время и оценивать потери. Вместе с подростком планируйте дела на неделю, месяц; распределите время на выполнение каких-либо дел; подготовьтесь к поездке в отпуск, составив вместе с ним план и отмечая выполненные пункты. Стимулируйте рациональное использование времени, вознаграждая успех в этом возможностью потратить освободившееся время интересным для него занятием.

# Что делать, если ребенок говорит неправду?

Важно выяснить следующие моменты

- а) проявление лжи является следствием:
- достижения благородных целей (героическая ложь);
  - личных отношений или личных интересов;
  - выдумки, фантазии (периода активного развития речи и воображения);
- б) ребенок солгал случайно или преднамеренно;
- в) если преднамеренно, то какова причина лжи. Возможные варианты:
- попытка избежать наказания;
  - стремление привлечь к себе внимание;
  - наличие у ребенка проблем, требующих решения.

На ребенка оказывает влияние вся совокупность жизненных проявлений. Поэтому следует проанализировать, если ребенок говорит неправду, нет ли в этом вины взрослых:

- не завышены ли требования к ребенку;
- не опекают ли ребенка излишним вниманием;
- не чувствует ли он себя отверженным в детском саду, семье;
- имеет ли место соперничество, ревность между детьми;
- не подражает ли ребенок кому-либо из окружающих;
- не является ли это реакцией на жесткие наказания.

## Рекомендации

- Никогда не наказывайте, если проступок совершен впервые, случайно или из-за ошибок взрослых, в том числе, если ребенок сам сознается во лжи. В последнем случае лучше выразить радость по поводу того, что он поступил честно.
- Не делайте замечание в присутствии посторонних, лучше наедине постарайтесь пояснить ребенку, почему следует всегда говорить правду, что следует за ложью.
- Бурная негативная, эмоциональная реакция взрослого на ложь лишь усилит чувство страха и его потребность лгать, чтобы избежать наказания.
- Не создавайте ситуацию для обмана. Избегайте двусмысленных вопросов, когда легче сказать неправду, чем правду.
- Старайтесь в повседневной жизни демонстрировать примеры честных поступков. Чем чаще ребенка будут поощрять за искренность, хорошие поступки, тем реже у него будет возникать потребность говорить неправду.



Примечание: Проявление лжи в поведении детей чаще всего является результатом отсутствия доверительных отношений со взрослыми.

# Агрессия на самого себя

Аутоагрессия у подростка (имеет латинское происхождение, переводится как «нападение на самого себя») - форма активности, направленная на причинение вреда самому себе. Может проявляться как самообвинением, так и самоунижением. Физическое насилие над собственным телом. Отказ от еды, воды. Попытки суицида. Увлеченность экстремальными видами спорта и способами времяпрепровождения.

Как вести себя родителям?

- Обращайте внимание на любые повреждения на теле ребенка: царапины, ссадины, следы проколов. Спокойно интересуйтесь, каким образом он их получил. Если таких случаев становится все больше, стоит насторожиться.
- Напоминайте ребенку о том, что вы расспрашиваете его не для того, чтобы ругать, объясните, что ваше беспокойство вызвано исключительно заботой о нем.
- Приучайте подростка промывать царапины и ссадины, мазать их йодом, заклеивать пластырем. Это на бессознательном образе формирует у человека образ своего тела, как ценности, которую он любит и о которой должен заботиться.
- Неуравновешенные дети могут перенимать такой стиль поведения у своих друзей или более популярных в коллективе сверстников. Это своего рода возможность придать себе вес и выделиться. К такому копированию склонны подростки с низкой самооценкой. Родителям следует обратить серьезное внимание на душевное состояние подростка и на отношение его с другими детьми.
- Любые случаи аутоагрессии должны стать предметом серьезного внимания взрослых. Любые случаи аутоагрессии должны стать предметом серьезного внимания взрослых. Обратитесь за помощью к психологам. Не бойтесь, что вам посчитают плохим родителем или что ваша тревога спровоцирует у ребенка желание манипулировать вами. Склонность к причинению вреда связана с такими чертами характера, как замкнутость. Педантичность, застенчивость и обидчивость.



---

## **Если вы стали свидетелем самоповреждающего поведения**

- Во-первых, ни в коем случае не впадайте в панику. В таком состоянии ребенок может быть крайне возбужден, и ваша чрезмерная реакция вместо того, чтобы успокоить его, закрепит в нем воспоминание о сильном переживании и превратит самоповреждающее поведение в привычный способ эмоциональной разрядки.
- Постарайтесь успокоить ребенка, разговаривая с ним. Это лучший способ унять тревогу. Сядьте рядом, обнимите его, погладьте, пока он не расслабится и не отвлечется. Позже поговорите о происшедшем: объясните, что иногда люди наносят себе повреждения или причиняют боль, когда им тоскливо или в голову лезут плохие мысли. Объясните, что это неудачный способ, так как он не устраняет тревогу. А только заглушает ее с помощью боли и страха. Скажите, что вы всегда готовы поговорить с ребенком или просто посидеть рядом, если он в этом нуждается.
- Если к несчастью, подросток нанес себе слишком сильное повреждение и вам кажется, что лучше обратится к врачу, сделайте это обязательно. Не нужно понапрасну пугать ребенка («Тебя заберут в больницу!») или изливать на него свой гнев. Ему и так, скорее всего, страшно и стыдно. Скажите, что не произошло ничего непоправимого. Что иногда люди, когда им плохо, совершают глупости. Объясните, что вы оба напуганы и расстроены, но лучше все-таки показаться врачу, чтобы избежать неприятных последствий. При первой же возможности серьезно поговорите с ребенком, объясните, что такого рода поступки могут закончиться гораздо хуже, чем он думает.
- Впоследствии не делайте вид, будто ничего не произошло. Иногда взрослые полагают, что таким образом можно избежать повторения страшного эпизода. На самом деле подросток воспринимает подобное поведение как желание игнорировать его проблемы. Конечно, не стоит ежедневно демонстративно осматривать кожу ребенка на предмет новых повреждений. Но не стесняйтесь показывать, что вы помните о произошедшем и волнуетесь.

# Проблемы со здоровьем

Подростки нередко уязвимы – эмоционально и физически. Без надлежащего питания и заботы о своем здоровье они подвержены различным болезням.

У подростков часто бывает напряженный график. Между занятиями они не успевают отдыхать и правильно питаться и из-за этого не получают достаточное количество питательных веществ.

Мысли о своем теле могут привести подростков, особенно девочек, к расстройствам пищевого поведения. Девочки беспокоятся из-за своей внешности и веса, что может стать причиной анорексии или булимии.

Стресс у подростков – путь к потере аппетита или бессоннице.

Отсутствие здорового питания и физической активности нередко приводит к ожирению. Так бывает, например, когда ребенок употребляет в пищу высококалорийные продукты, фаст-фуд и газированные напитки.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- Руководство родителей может помочь подросткам справиться с проблемами со здоровьем и развить навыки здорового образа жизни. Показывая ребенку пример для подражания, поощряйте его есть здоровую пищу, заниматься спортом и уделять достаточно времени сну. Убедитесь, что подросток получает необходимое количество питательных веществ. Позаботьтесь о сбалансированном питании для ребенка.
- Оказывайте подростку эмоциональную и физическую поддержку. Это поможет ему справиться с самыми различными неприятностями.
- Иногда подросток чувствует себя плохо только дома, вполне нормально чувствуя себя с друзьями или в школе. Поговорите с учителями и друзьями подростка о том, как он себя чувствует. Если и после этого останется повод для беспокойства, примите меры.
- Не игнорируйте чувства подростка, так как это может усугубить ситуацию.
- Поощряйте ребенка общаться с вами. Сами разговаривайте с ним. Если вы думаете, что подростку будет нелегко говорить с вами, поговорите с ним в машине, где вы не будете с ним лицом к лицу.





## Свидания и отношения

Подростки находятся в поиске образа собственного «Я». Они ищут образцы для подражания дома или среди своего круга общения.

Подростки часто думают над тем, какие поступки являются правильными и неправильными. Они сомневаются во многих вещах.

В подростковом возрасте дети начинают ходить на свидания. Они неохотно говорят об этом с родителями.

Еще одним важным аспектом социальной жизни подростка является конкуренция.

Подростки во всем соревнуются друг с другом. Это свидетельствует об их самооценке.

Круг общения подростка расширяется. Он общается с друзьями вживую, по телефону, в социальных сетях и т.д.



### РЕКОМЕНДАЦИИ:

Знакомства и отношения – это деликатные вопросы, о которых подросток может говорить достаточно неохотно. Не ставьте его в неловкое положение. Если вы говорите с подростком на такие темы – делайте это уверенно и рассудительно.

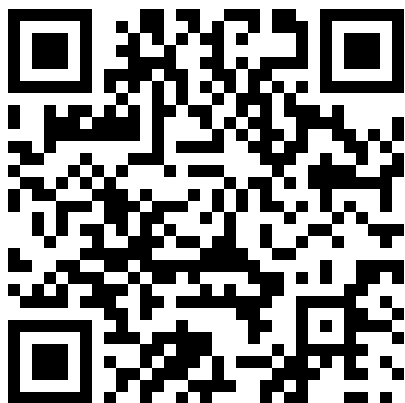
Примите факт, что подросток больше времени проводит с друзьями, чем с вами. Просто дайте ему понять, что вы всегда будете рядом, когда ему это понадобится.

Делитесь с подростком своим жизненным опытом. Рассказывайте истории, которые случались с вами в подростковом возрасте. Это может быть полезным.



## Полезные ссылки

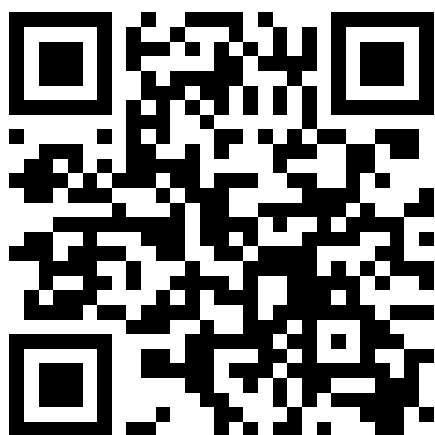
Фильмы для семейного просмотра



Рецепты для семейного ужина



Российское движение школьников



*\*использование QR  
– кода: возьмите  
смартфон,  
запустите  
программу для  
сканирования кода,  
наведите объектив  
камеры на код -  
получите  
информацию.*

# ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОТ 15 ДО 18 ЛЕТ

Юность – период в развитии человека, соответствующий переходу от подросткового возраста к самостоятельной взрослой жизни.

К концу юношеского периода завершаются процессы физического созревания человека. Психологическое содержание этого этапа связано с развитием самосознания, решением задач профессионального самоопределения и вступлением во взрослую жизнь.

В ранней юности формируются познавательные и профессиональные интересы, потребность в труде, способность строить жизненные планы, общественная активность. В юношеском возрасте окончательно преодолевается зависимость от взрослых и утверждается самостоятельность личности.

В отношениях со сверстниками наряду с сохранением коллективных форм общения увеличивается значимость индивидуальных контактов и привязанностей.



Юность – напряженный период формирования нравственного сознания, выработки ценностных ориентиров и идеалов, устойчивого мировоззрения, гражданских качеств личности. Ответственные и сложные задачи, стоящие перед ребенком в юношеском возрасте, при неблагоприятных общественных или макросоциальных условиях могут приводить к острым психологическим конфликтам и глубоким переживаниям, к кризисному протеканию юности, а также к разнообразным отклонениям в поведении юношей и девушек от предписанных общественных нормативов.

---

## Юношеский максимализм

Такой способ самовыражения в этом возрасте в большинстве случаев выглядит следующим образом:

- **Проверка на прочность семейных устоев.**

В этот период созревания личности сын или дочь начинают анализировать принципы, по которым живут их родители. Обычно подобное исследование заканчивается так называемым конфликтом «отцов и детей» и скандалами между старшим и младшим поколением семьи.



- **Крайние убеждения.** Юношеский максимализм не допускает никаких нюансов и поблажек. Категоричность во всем — отличительная черта этого периода созревания личности.

- **Поиски идеала.** Подростки и юноши склонны к тому, чтобы стремиться обладать самым лучшим. Подобное рвение свойственно и взрослым людям, что не является отклонением от норм морали. Однако у молодых особ такие поиски часто носят нелогичный и демонстративный характер.

- **Болезненная реакция на критику.** Все люди любят, когда по достоинству оценивают их внешние данные или личные достижения. Во время проявления юношеского максимализма бунтующая маленькая особа не воспринимает адекватно никакие замечания по поводу ее поведения.



- 
- **Эгоизм.** Подросткам и юношам довольно часто нет дела до чужих проблем и переживаний. Интересы других людей кажутся им несущественными на фоне собственных проблем. На просьбу о помощи они могут среагировать или равнодушно, или агрессивно по отношению даже к близкому человеку.
  - **Ощущение взрослости.** Еще вчерашний ребенок-несмышлениш начинает удивлять родителей и педагогов своими претензиями на жизненный опыт. В категоричной форме подростки и юноши пытаются доказать более старшим людям, что те живут неправильно.
  - **Ультимативность.** Если что-то пошло не по плану молодой особы или взрослые поставили запрет на желания своего отпрыска, то с его стороны в ход идут запрещенные методы. Он может демонстративно отказаться принимать пищу, делать уроки или выполнять свои домашние обязанности.
  - **Заикленность.** Увлеченность чем-либо или кем-либо у подростков или юношей иногда достигает критических размеров. Они могут часами не отрываться от компьютерных игр или неустанно витать в облаках при появлении интереса к противоположному полу.



---

## Как быть и что делать?

**Метод «от противного».** Вместо многочасовых чтений морали необходимо откровенно поговорить со своими детьми, которые проявляют юношеский максимализм. Следует четко дать им понять, что их очевидное взросление принято членами семьи. Однако во время беседы необходимо напомнить маленькому бунтарю, что он вступил в тот мир, который требует от него выполнения определенных обязательств.

**Провокация.** Если юноша считает своих ровесников недостойными внимания особами, необходимо согласиться с этим. При этом следует категорически запретить своему сыну или дочке общаться с одноклассниками после окончания учебного процесса. В данном случае у ребенка сработает чувство внутреннего протеста, что приведет его к желанию сделать назло взрослым. Конфликт при этом будет решен с минимальными потерями с обеих сторон.

**Психологическое воздействие.** Если юноша пристрастился посещать компанию, которая кажется его родителям неблагополучной, то можно попробовать воздействовать на него отказом. У каждого ребенка есть то место, которое он мечтает посетить. Следует всей семьей отправиться именно в те окрестности и не пригласить с собой бунтующего ребенка. Спокойным тоном необходимо объяснить ребенку, что отныне так будет происходить всегда, потому что ему из-за чрезмерного общения с друзьями некогда заниматься походами по интересным местам.

**Воспитание критического мышления.** Человек, который может здраво оценивать свои силы, никогда не будет навязывать другим свое мнение. Необходимо научить своего ребенка анализировать собственные поступки без проекции их на чужие погрешности.

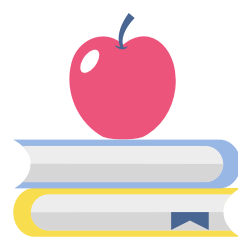
**Расширение интеллектуальной базы.** Детям некогда будет заниматься глупостями и дебоширить, если их постоянно направлять в нужное русло. Совместное чтение соответствующей литературы и посещение познавательных мероприятий поможет не только семье сплотиться, но и даст возможность ребенку научиться контролировать чувства разумом.



## Стресс от ЕГЭ

У юношей есть много причин для стресса, которые не связаны с экзаменами, но могут повлиять на их результаты. Например, они легко могут перевозиться или начать переживать из-за ссоры родителей или конфликта с друзьями. Это приводит к плохому физическому самочувствию, мешает сосредоточиться на экзамене. Поэтому Вам необходимо окружить будущих выпускников максимальной заботой и создать благоприятную атмосферу для спокойной и планомерной подготовки к ЕГЭ.

### КАК ПОМОЧЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК В СТРЕССЕ ОТ ПРЕДСТОЯЩИХ ЭКЗАМЕНОВ?



**Узнайте, почему ребенок боится ЕГЭ:** ему страшно сделать ошибку в бланке или забыть, как решается одно из заданий? Или он переживает, что плохо сдаст экзамен и не поступит в институт?

**Постарайтесь объяснить ребенку, что все проблемы решаемы:** потренируйтесь заполнять бланки, предложите повторить правила, убедите подростка в том, что, если он не поступит в университет в этом году, всегда есть возможность пересдать и попробовать в следующем.

**Не возводите в абсолют ЕГЭ,** снизьте субъективную значимость события — это всего лишь один из множества предстоящих экзаменов. В конце концов, «все, что ни делается, — все к лучшему».

**Осознанный отдых:** отдых помогает избежать преждевременного выгорания и учит в будущем правильно распределять ресурсы, вовремя брать тайм-аут. Найдите такое занятие, которое требует сосредоточения, но не относится к подготовке ЕГЭ и нравится вашим детям (прослушивание музыки, просмотр сериалов, прогулки и др.)

**Здоровый режим:** подъем в одно и то же время, утренняя зарядка, достаточная физическая активность — все, что обычно планируется «с понедельника», необходимо для стабильного нервно-психологического состояния всегда.

## Не знает, куда поступить

Если ребенок не знает, куда поступать, не стоит его поучать или критиковать. Нужно предоставить ему право выбора, пусть он найдет те источники информации, которые ему будут по душе (беседа с другими людьми, справочники, отзывы, разные точки зрения).

Проблема юношей не в том, чтобы выбрать профессию, а в том, чтобы вообще стать ответственным, научиться выбирать и принимать решения. Проявляется это и в ситуации, когда ребята не могут определиться с выбором вуза или ЕГЭ



### КАК ПОМОЧЬ?

1. Юноша, который не знает, чего он хочет, скорее всего, редко уделяет время себе. Периодически задавайте ему вопросы и вместе рассуждайте над ответами:
  - Как ты любишь проводить свободное время?
  - Чем ты занялся бы, будь у тебя выходной?
  - Что тебе нравится больше всего?
  - Что ты ценишь в других людях?
  - Чем ты никогда не стал бы заниматься?
2. Двигайтесь от отрицания, то есть начните с того, что ваш ребенок не любит. Если общение ему в тягость, то и профессии, где приходится контактировать с людьми, не стоит рассматривать. Постепенно круг сузится, и из оставшихся вариантов будет уже не так сложно выбрать.
3. Если ваш ребенок не в выпускном классе, то ближайшее лето — отличная возможность примерить на себе разные роли. Попросите друзей, знакомых, бросьте клич в интернете с просьбой провести экскурсию для ребенка в компанию мечты. Или даже дать шанс юноше поработать в качестве стажера. За летние каникулы можно «попробовать на вкус» десяток профессий. Он поймет, чего хочет на самом деле.
4. Хорошим стартом может стать профориентационный тест. Лучше всего, если тест получится пройти вместе с психологом — подойдет и школьный, и частный специалист. Психолог поможет проанализировать результат, а это сделает выбор более точным.



**Выбирая профессию, нужно учитывать в первую очередь интересы ребенка, его склонности, способности, желания и только потом семейные традиции и интересы.**

1. Дайте своему ребенку право выбора будущей профессии. Обсуждайте вместе с ним возможные «за» и «против» выбранной им профессии.
2. Рассматривайте выбор будущей профессии не только с позиции материальной выгоды, но и с позиции морального удовлетворения.
3. Учитывайте в выборе будущей профессии личностные качества своего ребенка, которые необходимы ему в данной специальности.
4. Если возникают разногласия в выборе профессии, используйте возможность посоветоваться со специалистами консультантами.
5. Не давите на ребенка в выборе профессии, иначе это может обернуться стойкими конфликтами.
6. Поддерживайте ребенка, если у него есть терпение и желание, чтобы его мечта сбылась.
7. Если ваш ребенок ошибся в выборе, не корите его за это. Ошибку можно исправить.
8. Если ваш ребенок рано увлекся какой-то профессией, дайте ему возможность поддерживать этот интерес с помощью литературы, занятия в кружках и т. д.
9. Помните, что дети перенимают традиции отношения к профессии своих родителей!



---

## 20 вопросов школьнику, которые помогут определиться с будущим

1. Что тебе нравится?
2. Что у тебя получается лучше всего?
3. Что у тебя получается лучше других?
4. За что тебя уважают друзья?
5. Чем ты можешь гордиться? Как ты этого достиг?
6. Кем ты хочешь стать?
7. Какая сфера деятельности тебя интересует?
8. В чем ты хорошо разбираешься?
9. Чему ты можешь научить других?
10. Какие у тебя таланты?
11. За что тебя хвалят?
12. Чем ты готов заниматься целый день напролет?
13. Какую информацию из интернета ты читаешь?
14. Что тебя бесит?
15. Что в мире не так?
16. Что в мире несправедливо?
17. Что люди делают неправильно?
18. О чем ты мечтаешь?
19. Кем ты восхищаешься? Почему?
20. Что у тебя вызывает самый сильный страх?

Ко многим вопросам в начале можно добавить конструкцию “Как ты думаешь/считаешь”, чтобы это не вызвало противодействия на вторжение. Вместо “Какие у тебя таланты”: “Как ты думаешь, какие у тебя есть таланты?”



# Первое трудоустройство

В силах родителей сделать все, чтобы поиск первой работы был продиктован не жизненной необходимостью, а интересом к самореализации и познанию чего-то нового.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- Прислушаться к интересам и желаниям ребенка.
- Позволить ребенку самому принимать решение относительно места работы.
- Интересно и подробно рассказать ребенку о доступных профессиях, ответить на все вопросы.
- Мягко контролировать весь процесс трудоустройства подростка. Если действия работодателя настораживают, объяснить ребенку, почему от предложения лучше отказаться.

## Топ-5 популярных мест, где предлагают подработку детям:

- предприятия общественного питания быстрого обслуживания;
- почтовые отделения;
- городские сады и парки;
- пешим курьером;
- рекламные агентства (услуги промоутера).



## Где найти работу подростку

- через Центры занятости населения (молодежные Биржи труда);
- через знакомых родителей; на работе у родителей;
- через проверенные сайты-поисковики работы.

Родителям очень важно быть полностью включенными в беседы с сыном или помочь дочке в поиске работы, быть искренне заинтересованным. Родителям следует понять истинную причину желания ребенка трудоустроиться. Возможно, девочке не хватает денег на косметику, а сын хочет купить букет цветов подруге? Или ребенок вырос и хочет перед поступлением в университет попробовать разные профессии? Зрелое решение нужно поддержать и помочь найти призвание сыну или дочери.

# Первая любовь и расставание

Первая любовь полностью перевернет мир ребенка, объясните ему, о чем не стоит забывать.



## Что такое влюбленность?

Говоря простым языком, сначала нам кто-то нравится, а потом мы чувствуем нечто большее. Это не любовь, а влюбленность, и испытывать ее можно по отношению к разным людям: реальным (например, к одноклассникам) или недостижимым (к знаменитостям)

## Как себя вести?

Часто первую влюбленность называют детской любовью, и на это есть свои причины: мы буквально как дети выпрыгиваем из кожи вон от восторга, который нас обуревает. В таком приподнятом состоянии, вызванном эмоциональными переживаниями, может возникнуть соблазн рассказать всем вокруг о своем увлечении.

Объясните ребенку, что этого делать не стоит: влюбленный человек часто становится объектом дразнилок. Чтобы чувства ребенка не стали главной новостью в классе или темой сплетен в социальных сетях, пусть сохранит их при себе, поделившись только с самыми близкими.

Точно так же попросите ребенка не дразнить друзей, если они говорят ему о своих любовных увлечениях. Важно уважать чувства любого, кто влюбился в нас, независимо от того, испытываете ли вы что-то подобное в ответ или нет.

## Чего следует ожидать?

Имейте в виду, что первая влюбленность вряд ли приведет к серьезным отношениям. Чаще всего она остается фантазией, безответным чувством, от которого возникает путаница в голове. Но это небольшая ступенька к будущему «я» ребенка.

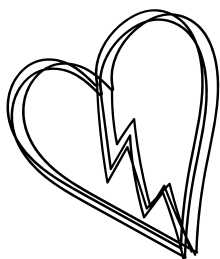
Находясь в сетях своей детской влюбленности, ребенок испытывает сильное смущение и грустит. Обычно такое состояние быстро проходит, если же нет, скажите ребенку, что он всегда может поделиться своими переживаниями с вами или другим близким взрослым, которому доверяет.



Бывает что чувства юношей и девушек отвергают, их любовь высмеивают, они могут чувствовать себя преданным.

Обидеть могут друзья или сам объект любви.

И пережить эту боль непросто.



Вместе порассуждайте на тему, почему люди причиняют боль тем, кого любят? Объясните, что нет точного ответа на этот вопрос. Люди меняются и делают ошибки. Иногда те, кого мы любим, на поверку оказываются совсем не теми, за кого мы их принимали.

#### Что делать?

1. Не прячьте свои чувства. Если ребенок не проговорит, что именно чувствует из-за предательства, то в будущем это может ему выйти боком. Например, он может перестать спать, перестать доверять другим и будет плохо чувствовать себя морально. Предательство — очень горькое чувство. Плакать, кричать и некоторое время думать о ситуации — это нормально.

2. Запишите чувства. Чтобы пережить предательство, нужно записать свои эмоции. Можно написать письмо обидчику, но не отправлять его.

3. Не нужно мстить. Желание отплатить предателю той же монетой — это нормально, но не стоит действовать опрометчиво. Потом мы часто сожалеем о том, что сказали и сделали от злости и обиды.

4. Обсудите с кем-нибудь. После обсуждения мысли встают на свои места и начинается процесс исцеления.

5. Простить и забыть? Отпускать обиды необходимо. Ребенку будет гораздо легче жить, если он простит своего обидчика. Это не значит смириться с его поступком и забыть об этом. Но прощение поможет контролировать ситуацию у себя в голове и жить дальше. Если ребенка долгое время переполняют ненависть и злоба, ему может стать от этого еще хуже.

Объясните ребенку: если один человек предал его, это совсем не значит, что предателями окажутся и другие

## Хочет жить отдельно

Примерно с 11 до 18 лет человек находится в процессе психологического отделения от родителей. 18 лет – некий итог: ребёнок оканчивает школу и после этого часто уезжает учиться в другой город.

Даже если он остаётся жить с родителями, его поведение меняется: он становится более независимым, расширяется диапазон дозволенного. Ведь молодой человек перешёл на новый уровень взаимодействия с социумом, он уже студент и/или работает.

Задача юноши/девушки в этом возрасте – отделиться от родительского дома, выделить себя как отдельную самостоятельную личность. Отделиться – значит принять своих родителей такими, какие они есть, и найти свое собственное место в жизни.

Итак, родительская задача – отпустить  
взрослого ребёнка, задача ребенка –  
«отпуститься»



Очень полезно для начала переехать временно, на 2-3 года. Это может быть съёмная квартира, общежитие, квартира в складчину с друзьями. Опыт самостоятельного проживания даст необходимый толчок к личностному взрослению молодого человека. Потом, если он вернётся к родителям, отношения будут уже совсем другие. И он, и родители будут понимать, что совместное проживание – явление временное

## ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

Профориентационные  
тесты



Атлас профессий



Интерактивная карта  
территориальных отделов центра  
занятости населения Пермского  
края



Справочники профессиональных  
образовательных учреждений  
Пермского края



*\*использование QR – кода: возьмите смартфон, запустите программу для сканирования кода, наведите объектив камеры на код - получите информацию.*

---

## *Вместо заключения*

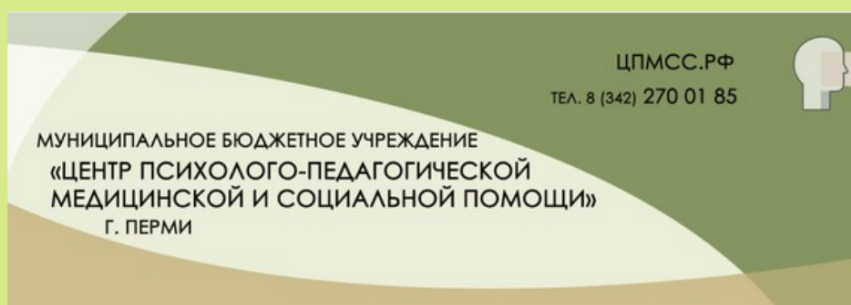
Уважаемые родители, мы постарались собрать самые актуальные темы для каждого возраста, если вам не удалось найти интересующую тему, или же, есть темы, про которые вам бы хотелось узнать подробнее, просим сообщить нам на адрес электронной почты:

**[shpargalka-roditel@yandex.ru](mailto:shpargalka-roditel@yandex.ru)**





## НАВИГАТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



## ГБУК "Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи"

тел. 8 (342) 262-80-85

**с. Орда,**  
ул. 1 Мая, 8  
тел. 8(34258)2-00-57

**г. Соликамск,**  
ул. Степана Разина, 39  
тел. 8(34253)3-89-23

**г. Верещагино,**  
ул. Ленина, 18  
тел. 8(34254)3-30-37

Государственное бюджетное учреждение Пермского края  
**ЦЕНТР**  
психолого-педагогической,  
медицинской и социальной  
помощи

**г. Пермь,**  
ул. Казахская, 71  
тел. 8(342)262-81-41  
сайт: [срmpk.ru](http://срmpk.ru)

**с. Кочево,**  
ул. Олега Кошевого, 2а  
тел. 8(34293) 9-11-23

**г. Чайковский,**  
ул. Горького, 22  
тел.8 (34256) 9-56-15

**г. Чусовой,**  
ул. 50 лет ВЛКСМ, 2/3  
тел.8(37256) 3-79-76

**г. Кунгур,**  
ул. Гребнева, 83,  
тел. 8(34271) 4-00-53

---

## Источники

1. Ажнина О.В. Формирование позитивных детско-родительских отношений: выступление на педсовете / О.В. Ажнина // Научно-методический журнал заместителя директора по воспитательной работе. – 2009. - № 5. с. 47-52.
2. Бабунова Е.С. Психология семьи и семейного воспитания. Учебно-методическое пособие 3-е издание, стереотипное. Москва Издательство «ФЛИНТА». 2023.
3. Багирова А.П. Родительский труд: условия реализации, мотивы и результаты : монография / А. П. Багирова и [др.] ; под общ. ред. проф. А. П. Багировой ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федерал. ун-т. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2015.
4. Волжина О.И. Семья и время. Воспитательный потенциал современной семьи О. И. Волжина // Дополнительное образование и воспитание. - 2007. - № 8. - с. 7-9.
5. Гиппенрейтер Ю. Общаться с ребенком. Как? / ООО «Издательство АСТ», 2013.
6. Дереклеева Н.И. Родительские собрания в 1–11 классах - М: Вербум-М, 2001
7. Донвнар Н. «Дыши. Как стать смелее» - М: МИФ, 2021
8. Зверева О.Л. Актуальные проблемы семейного воспитания: Учебно-методическое пособие / О. Л. Зверева. – Москва : МПГУ, 2015
9. Карцева Л.В. «Семья в условиях трансформации российского общества»
10. Краснова С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью - сайт ЛИБРУСЕК <http://lib.rus.ec/b/160623>
11. Лайтер Д. Воспитание ребенка. 50 эффективных способов научить вашего ребенка правильно себя вести [пер. с англ.] / Дон Лайтер. - Москва : АСТ : Астрель, 2006
12. Мальханова И.А. Школа для трудных родителей - Мальханова И.А. «Школа для трудных родителей - М: Проспект, 2021
13. Некрасова З.В. Как оттащить ребенка от компьютера и что с ним потом делать - М: Академический проспект, 2017
14. Некрасова З.В. Перестаньте детей воспитывать помогите им расти - М: Академический проспект, 2019
15. Пейн К.Д. Родители - путеводители: как проложить маршрут счастливого детства - М: Эксмо-Пресс, 2019
16. «Психолог – родителю»: Сборник научно – методических материалов - Орёл: БОУ ОО ДПО (ПК) С «Орловский институт усовершенствования учителей», 2014
17. Савинков С.Н. «Семейное воспитание и развитие личности ребенка»
18. Тамберг Ю.Г. Как научить ребенка думать? / Ю.Г. Тамберг. - Ростов н/Д: Феникс. 2007

---

# ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

СБОРНИК РЕКОМЕНДАЦИЙ

ПО РАЗВИТИЮ И ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

