

**План работы клуба «Будущий первоклассник» МДОУ «Детский сад №99»
на 2023-2024 учебный год.**

№ п/п	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	Консультация «Ритмы здоровья дошкольников и младших школьников»	Сентябрь	Старший воспитатель
2	Дискуссия «Как подготовить ребенка к школе»	Октябрь	Воспитатели родители
3	Консультация «Благополучная семейная среда»	Ноябрь	Старший воспитатель
4	Практикум «Страхи – это серьезно»	Декабрь	Старший воспитатель Педагоги
5	Круглый стол «Опасность школьной дезадаптации»	Январь	Старший воспитатель
6	Семинар – практикум «Уроки общения»	Февраль	Старший воспитатель
7	Круглый стол «Как выбрать школу»	Март	Старший воспитатель Педагоги Родители
8	Анкетирование «Готов ли родитель к школе?»	Апрель	Воспитатели Родители
9	Психолого – педагогическая готовность к школьному обучению (итоги диагностирования)	Май	Старший воспитатель
10.	Консультация «Развитие мелкой моторики»	Май	Учитель - логопед

Беседа: «Ритмы здоровья дошкольников и младших школьников».

Состояние любого живого организма на нашей планете меняется: в течение суток, день ото дня, из месяца в месяц и год от года. Такие колебания называются биологическими ритмами. Их изучает специальная наука - биоритмология (хронобиология).

Человек — один из главных объектов исследования для этой науки. Так, температура тела, частота пульса, уровень артериального давления и многие другие показатели состояния человеческого организма все время меняются. На протяжении суток происходит полный цикл колебаний — суточный ритм. Около 300 функций человека меняются за это время. А это значит, что состояние всего организма не постоянно, то есть он реагирует на воздействие факторов внешней среды.

Как же формируются биологические ритмы?

По-разному. В значительной степени это зависит от природы. Смена дня и ночи и связанные с ней колебания освещенности, температуры и влажности воздуха действовали на обитателей Земли с самого начала биологической эволюции. Поэтому суточные ритмы физиологических функций самые устойчивые.

Годовой ритм существенно зависит от того, где живет человек — в средних широтах с отчетливой сменой времен года, на экваторе или на Севере.

А вот неделя — это ритм не биологический, а социальный, он привнесен человеком, а не природой. И, тем не менее, в процессе учения или труда человеческий организм понемногу настраивается именно на такой цикл деятельности. Так, в рабочие дни организм более активен, особенно во вторник и среду, а в выходные дни - менее.

Об устойчивости биологических ритмов нельзя забывать при организации любой деятельности человека. Успех в работе и учебе возможен только тогда, когда чередование периодов работы и отдыха соответствует биоритмам организма.

Как же формируются биологические ритмы у детей? После появления на свет младенца ритмы его различных физиологических функций устанавливаются неодновременно: температура тела начинает устанавливаться только на 2-3-й неделе (более высокие значения днем и низкие ночью). Ритм пульса формируется на 4-20-й неделе.

Не все функции малыша подчинены суточному ритму, некоторые из них совершают полный цикл гораздо быстрее. Так, сон у новорожденного и грудного ребенка сменяется бодрствованием несколько раз в сутки. Только к 1-1,5 годам он становится двухфазным, то есть в этом возрасте ребенок спит два

раза в сутки и два раза бодрствует. Есть дети, которые очень рано перестают спать днем, тогда как другие даже в младшем школьном возрасте нуждаются в дневном сне. Беспокоиться в таком случае не стоит — таковы индивидуальные особенности детей. И насильно заставлять их спать не надо, лучше заменить сон тихим отдыхом. Но если ребенок в первом или даже во втором классе нуждается в дневном сне, то необходимо для этого создать все условия.

Таким образом, развитие у детей ритма сон - бодрствование, а также ритмов других функций протекает индивидуально и зависит от наследственности, скорости развития нервной системы и влияния окружающей среды.

К моменту поступления ребенка в школу ритмы его физиологических функций уже вполне сложились и определяют изменения работоспособности. Так, наиболее высокая работоспособность у школьников отмечается с 9 до 11 часов утра. Затем ее уровень снижается и восстанавливается (при правильной организации послеобеденного отдыха) к 16-17 часам.

С возрастом биологические ритмы совершенствуются: быстрее достигается и дольше удерживается высокий уровень работоспособности. К тем часам, когда работоспособность достигает максимума, должна быть приурочена наиболее интенсивная умственная работа детей. Учителя это знают, поэтому для трудных предметов отводятся вторые — третьи уроки.

Домашние задания желательно выполнять в послеобеденные часы, во время второго подъема работоспособности. Поэтому не стоит требовать, чтобы младший школьник ждал возвращения с работы взрослых и только в их присутствии садился за уроки. В вечерние часы можно лишь проверить, как ваш сын или дочь выполнили задания, повторить пройденное, но систематически учить уроки после шести часов вечера младшим школьникам не рекомендуется. Поздние занятия малоэффективны, а здоровью могут принести большой вред. К тому же после напряженной умственной работы ребенку трудно заснуть. Перед сном лучше пойти с ним погулять, поиграть в тихие игры, почитать.

В детском возрасте биологические ритмы еще малоустойчивы, и надо всеми силами стараться поменьше сбивать их неупорядоченностью жизни. Здесь помогает соблюдение режима дня. Младшему школьнику следует ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, с отклонениями в пределах 15 минут.

Родители часто спрашивают, надо ли будить школьника, если он не проснулся утром в положенное время. Да, его нужно осторожно разбудить. После этого ребенок пусть немного (3-5 минут) полежит в постели, так как резкий переход от сна к бодрствованию излишне возбуждает.

Изо дня в день в одни и те же часы нужно завтракать, обедать и ужинать. Готовить домашние уроки, как уже было сказано, в часы наибольшей работоспособности.

Продуктивно трудиться и долго сохранять устойчивый уровень внимания легко, если ребенок занимается ежедневно в одни и те же часы, совпадающие с периодом высокой работоспособности. Если же школьник готовит уроки в разное время дня, то на выполнение задания у него уйдет больше времени и сил.

Дети младшего школьного возраста более подвижны с 8 до 9 часов утра, с 12 до 15 часов дня и с 18 до 19 часов вечера. Эти часы целесообразно отвести для активного отдыха.

Привычка к 3-4-разовому питанию в сутки отражает биоритм потребностей человека в пище. Пищеварительной системе тоже свойствен свой ритм работы: ночью она отдыхает, к утру ее активность повышается и достигает максимума днем, постепенно снижается к вечеру.

Правильно построенный режим дня, включающий занятия в школе и дома, игры и развлечения на свежем воздухе, художественные занятия, четырехразовое питание и домашний сон, — это не выдумка врачей, а необходимость, обусловленная законом функционирования нашего организма. К сожалению, режиму дня многие родители не придают должного значения. Почти 70 процентов опрошенных детей спят на час меньше положенной нормы, хотя семилетним детям необходимо спать 11-12 часов.

При нарушении режима у школьников снижается аппетит, появляются головные боли, запоры. Эти дети обычно бледны, менее жизнерадостны, чаще болеют. Чрезмерная нагрузка и отсутствие чередования умственного труда и отдыха ведут к переутомлению. Дети становятся возбудимыми, раздражительными, капризными, плаксивыми, малообщительными, плохо усваивают школьный материал.

Как уже говорилось, существует недельный ритм работоспособности школьников. В понедельник она невелика: за воскресенье дети «выключились» из работы, и им нужно определенное время, чтобы в нее втянуться. Во вторник и среду работоспособность высока, в четверг она ниже и так постепенно снижается к концу недели. Недельный ритм учитывают педагоги при составлении расписания. Но его нужно учитывать и родителям. Хорошая прогулка в выходной день с выездом за город, занятиями спортом даст ребятам запас бодрости на предстоящую неделю.

Волнообразно колеблются и функциональные состояния школьников на протяжении года. В первые дни осени работоспособность детей невелика. Привыкание к учебной нагрузке после летнего отдыха у младших школьников длится почти два месяца. В ноябре работоспособность становится высокой, затем держится более или менее на одном уровне, а с января по март начинает постепенно снижаться. С началом весенних дней дети, казалось бы, вновь становятся более активными и подвижными. Однако в это время сказывается снижение содержания витаминов в пище, а также повышенная возбудимость

нервной системы. Так что сезонные ритмы — это реальность, которую необходимо учитывать в организации жизни детей.

Итак, продуманный и четко выполняемый распорядок дня, основанный на знании биологических ритмов жизнедеятельности, — это хорошее здоровье вашего ребенка.

Как правильно подготовить ребёнка к школе?

Раньше готовым к школе считался ребёнок, обладающий определённым запасом знаний. Сейчас психологи и педагоги утверждают, что знания — это не цель, а средство развития ребёнка.

Главное — это не само знание, а умение им пользоваться, самостоятельно его добывать, анализировать.

Поэтому самым важным элементом подготовки ребёнка к школе является формирование умения учиться. Учите ребёнка сознательно подчинять свои действия общему правилу (например, читать книгу сидя, соблюдая расстояние от глаз до книги 25—30 см), внимательно слушать говорящего и точно выполнять данное задание, проявлять самостоятельность, инициативу, творчество в любом виде деятельности.

Расширяйте и углубляйте представления ребёнка об окружающем мире. Если вы не будете отмахиваться от возникающих у ребёнка вопросов, не будете отгораживать его от окружающей взрослой жизни — подготовка к школе будет идти естественно и без напряжения.

Развивайте устную речь будущего школьника. Как можно чаще читайте своему ребёнку детскую литературу; беседуйте с ним о прочитанных произведениях; чаще просите ребёнка пересказать только что услышанную им сказку или рассказать о том, что интересного он увидел во время прогулки.

Чаще превращайте повседневные просьбы в развивающие задания. Например, для лучшего ориентирования ребёнка в пространстве эффективны следующие задания:

- Подай, пожалуйста, чашку, которая стоит справа от тарелки.
- Найди на верхней полке третью книгу, считая справа налево.
- Скажи, что находится в комнате за комодом, между стулом и диваном, за телевизором.

Развивайте мелкую моторику с помощью лепки, рисования, штриховки, конструирования из различных деталей.

Чем лучше развита рука, тем легче ребёнку научиться писать, тем быстрее развивается его интеллект.

Приучайте будущего первоклассника к школьному режиму — рано ложиться спать и рано вставать. Прививайте ему привычку соблюдать элементарные санитарно-гигиенические навыки: пользоваться общественным туалетом; мыть руки перед едой и др. Учите его самостоятельно одеваться, аккуратно складывать свои вещи, соблюдать порядок.

Воспитывайте у ребёнка позитивное отношение к школе. Попробуйте создать «романтическую обстановку» вокруг школьной жизни, где будут новые друзья, мудрая учительница и целый набор новых впечатлений и эмоций.

Никогда не запугивайте ребёнка школой: «Вот пойдёшь в школу, там быстро тебя воспитают!»

Чтобы у ребёнка возникло ощущение, что он вступает в новую полосу жизни, кардинально измените его жизнь: сделайте перестановку в комнате ребёнка, придумайте ему новые обязанности по дому и т.д.

Надо ли обучать ребёнка чтению до поступления в школу?

НАДО! Чем раньше ребёнок начинает читать, тем больше ему нравится это делать и тем лучше он справляется с чтением.

Учёные приводят ряд причин, по которым следует учить ребёнка читать, начиная даже не с дошкольного возраста, а с самого раннего детства:

1. Дети гиперактивны, любознательны. Если ребёнку 3—7 лет предоставить возможность утолить жажду знаний, гиперактивность снизится, что предохранит его от травм и позволит изучать окружающий мир более успешно.

2. Почти все дети в возрасте «от двух до пяти» обладают уникальными способностями, в том числе умением впитывать знания. Всем известна та лёгкость, с какой маленькие дети запоминают новую и порой даже непонятную им информацию.

3. Научившись читать в раннем возрасте, ребёнок сумеет освоить гораздо больше информации, чем те из его сверстников, кто был лишён такой возможности. Если он рано научился читать, то в 1-м классе ему по силам будет тот материал, который обычно дают детям в возрасте 8—12 лет.

4. У детей, научившихся рано читать, способность к пониманию развита гораздо лучше. Они к моменту поступления в школу читают уже не по слогам, не понимая смысла прочитанного, а выразительно, целыми словами.

5. Тот ребёнок, который научился рано читать, любит чтение. Многие родители считают, что детям, которые уже умеют читать, в 1-м классе будет скучно.

Как правильно подготовить ребёнка к школе?

Раньше готовым к школе считался ребёнок, обладающий определённым запасом знаний. Сейчас психологи и педагоги утверждают, что знания — это не цель, а средство развития ребёнка.

Главное — это не само знание, а умение им пользоваться, самостоятельно его добывать, анализировать.

Поэтому самым важным элементом подготовки ребёнка к школе является формирование умения учиться. Учите ребёнка сознательно подчинять свои действия общему правилу (например, читать книгу сидя, соблюдая расстояние от глаз до книги 25—30 см), внимательно слушать говорящего и точно выполнять данное задание, проявлять самостоятельность, инициативу, творчество в любом виде деятельности.

Расширяйте и углубляйте представления ребёнка об окружающем мире. Если вы не будете отмахиваться от возникающих у ребёнка вопросов, не будете отгораживать его от окружающей взрослой жизни — подготовка к школе будет идти естественно и без напряжения.

Развивайте устную речь будущего школьника. Как можно чаще читайте своему ребёнку детскую литературу; беседуйте с ним о прочитанных произведениях; чаще просите ребёнка пересказать только что услышанную им сказку или рассказать о том, что интересного он увидел во время прогулки.

Чаще превращайте повседневные просьбы в развивающие задания. Например, для лучшего ориентирования ребёнка в пространстве эффективны следующие задания:

- Подай, пожалуйста, чашку, которая стоит справа от тарелки.
- Найди на верхней полке третью книгу, считая справа налево.
- Скажи, что находится в комнате за комодом, между стулом и диваном, за телевизором.

Развивайте мелкую моторику с помощью лепки, рисования, штриховки, конструирования из различных дета

лей. Чем лучше развита рука, тем легче ребёнку научиться писать, тем быстрее развивается его интеллект.

Приучайте будущего первоклассника к школьному режиму — рано ложиться спать и рано вставать. Прививайте ему привычку соблюдать элементарные санитарно-гигиенические навыки: пользоваться общественным туалетом; мыть руки перед едой и др. Учите его самостоятельно одеваться, аккуратно складывать свои вещи, соблюдать порядок.

Воспитывайте у ребёнка позитивное отношение к школе. Попробуйте создать «романтическую обстановку» вокруг школьной жизни, где будут новые друзья, мудрая учительница и целый набор новых впечатлений и эмоций.

Никогда не запугивайте ребёнка школой: «Вот пойдёшь в школу, там быстро тебя воспитают!»

Чтобы у ребёнка возникло ощущение, что он вступает в новую полосу жизни, кардинально измените его жизнь: сделайте перестановку в комнате ребёнка, придумайте ему новые обязанности по дому и т.д.

Тест «Готов ли ребёнок идти в школу?»

Школьными психологами разработаны специальные методики, позволяющие определить уровень готовности ребёнка к школе.

Попробуйте ответить («да» или «нет») на вопросы данного теста. Он поможет вам понять, готов ли ваш ребёнок к школе.

1. Может ли ваш ребёнок заниматься самостоятельно каким-нибудь делом, требующим сосредоточенности в течение 25—30 минут (например, собирать пазлы)?
2. Говорит ли ваш ребёнок, что он хочет идти в школу, потому что там он узнает много нового и интересного, найдёт новых друзей?
3. Может ли ваш ребёнок самостоятельно составить рассказ по картинке, включающий в себя не менее 5 предложений?
4. Знает ли ваш ребёнок наизусть несколько стихотворений?
5. Верно ли, что ваш ребёнок в присутствии незнакомых людей ведёт себя непринуждённо, не стесняется?
6. Умеет ли ваш ребёнок изменять имя существительное по числам (например: рама — рамы, ухо — уши, человек — люди, ребёнок — дети)?
7. Умеет ли ваш ребёнок читать без ошибок по слогам или, что ещё лучше, целиком слова, состоящие из 2—3 слогов?
8. Умеет ли ваш ребёнок считать до двадцати и обратно?
9. Может ли ваш ребёнок решать примеры на сложение и вычитание в пределах десяти?
10. Может ли ваш ребёнок решать задачи на нахождение суммы или разности (например: «В вазе 3 яблока и 2 груши. Сколько всего фруктов в вазе?»; «В вазе было 10 конфет. 3 конфеты съели. Сколько осталось?»)?
11. Сможет ли ваш ребёнок точно повторить предложение (например: «Зайчик, вспрыгни на пенёк!»)?
12. Любит ли ваш ребёнок раскрашивать картинки, рисовать, лепить из пластилина?
13. Умеет ли ваш ребёнок пользоваться ножницами и клеем (например, делать аппликацию)?
14. Может ли ваш ребёнок обобщать понятия (например, назвать одним словом (а именно: мебель) стол, диван, стул, кресло)?
15. Может ли ваш ребёнок сравнить два предмета, то есть назвать сходство и различия между ними (например, ручка и карандаш, дерево и кустарник)?
16. Знает ли ваш ребёнок названия времён года, месяцев, дней недели, их последовательность?

17. Может ли ваш ребёнок понять и точно выполнить словесные инструкции?

Оценка результата.

Если вы утвердительно ответили на 15—17 вопросов, можете считать, что ваги ребёнок вполне готов к школе. Вы не напрасно с ним занимались, а школьные трудности, если они возникнут, будут легко преодолимы.

Если вы утвердительно ответили на 10—14 вопросов, значит ваш ребёнок многому научился. Содержание же вопросов, на которые вы ответили отрицательно, подскажет вам темы дальнейших занятий.

Если вы утвердительно ответили на 9 (и менее) вопросов, значит вам следует, во-первых, почитать специальную литературу, во-вторых, постараться уделять больше времени занятиям с ребёнком, в-третьих, обратиться за помощью к специалистам.

Беседа с родителями «Создание благоприятного психологического климата ребёнку в семье»

Без корня и трава не растёт.

Семья – первоисточник формирования межличностных отношений ребенка, а мама и папа – образцы для подражания. Именно в семье закладывается основа характера человека, предопределяется его отношение к труду, моральным и культурным ценностям, формируется его психическое здоровье.

Только семья способна обеспечить ребенку психологический комфорт.

Взаимоотношения между родителями и детьми всегда тесно связаны с социально – психологическим здоровьем детей. Поэтому от характера внутрисемейных отношений, от верно выбранного стиля воспитания, от проявления безусловной разумной любви родителей к своим детям, зависит уравновешенное психическое состояние ребенка, его эмоциональное здоровье, его отношение к жизни. Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на развитие, как детей, так и взрослых. Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают каждый член семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.

Так для **благоприятного психологического климата** характерны следующие признаки: сплоченность, возможность всестороннего развития личности каждого ее члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности, гордость за принадлежность к своей семье, ответственность. В семье с благоприятным психологическим климатом каждый ее член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям — еще и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты. Такой климат **способствует** гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, реализации личностного потенциала каждого члена семьи. Если внутрисемейные

взаимоотношения построены на любви, поддержке и на взаимоуважении членов семьи, то ребенок такой стиль общения переносит и в среду своих сверстников.

Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение, и даже конфликтность межличностных отношений, когда члены семьи относятся отрицательно один к другому, им присуще чувство незащищенности в этом случае говорят о **неблагоприятном психологическом климате в семье**. Все это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций — психотерапевтической, снятия стресса и усталости, а также ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту в положительных эмоциях. Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

Эксперты ВОЗ на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.

Демонстрируется перед родителями задание «Загибаем лист».

Душа ребёнка как этот белый лист. Вы когда-нибудь ругали своих детей злобно, невыдержанно. Вспомните всё негативное, сказанное в адрес ребенка (бестолочь, неумеха, дурень...), при этом сгибаем лист (в хаотичном порядке).

А сейчас начинайте разгибать лист и с каждым отгибанием вспоминайте, то хорошее, что вы говорили детям.

Вы расправили листок, но на нем так и остались линии сгиба. Так же и в душе ребенка на всю жизнь остаются травмы от непонимания и несправедливости к ним.

Попробуем выяснить, чему же может научиться ребенок, когда он оказывается в определенных ситуациях.

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЕСЛИ РЕБЕНКА ЧАСТО КРИТИКУЮТ, ОН УЧИТСЯ ОСУЖДАТЬ (ненавидеть).

Давать указания и поправлять ребенка так, чтобы поощрять его стремление изменить поведение к лучшему.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ЖИВЕТ В АТМОСФЕРЕ ВРАЖДЕБНОСТИ, ОН УЧИТСЯ ВРАЖДОВАТЬ (быть агрессивным) .

Гневно требовать от ребенка повиновения (кричать на ребенка, бить, трясти ребенка и т.д.) значит совершать акт враждебности. Такое обращение может полностью разрушить самоуважение у ребенка.

ЕСЛИ РЕБЕНКА ЧАСТО ЗАСТАВЛЯЮТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧУВСТВО СТЫДА, ОН УЧИТСЯ ЧУВСТВУ ВИНЫ (жить с чувством вины).

Навязывая ребенку чувство вины, мы растим человека, живущего, чтобы угодить другим. Он как марионетка, которой легко управлять.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ЖИВЕТ В АТМОСФЕРЕ ТЕРПИМОСТИ И ТЕРПЕНИЯ, ОН УЧИТСЯ БЫТЬ ТЕРПЕЛИВЫМ (понимать других).

Можно быть терпимым к ребенку (как к человеку) и одновременно быть нетерпимым к его неверным поступкам в жизни. Не поступки ребенка определяют его ценность - само его существование дает ему право на уважение, достойное обращение. Нужно быть терпимыми к слабостям и неудачам.

ЕСЛИ РЕБЕНКА ЧАСТО ХВАЛЯТ, ОН УЧИТСЯ ЦЕНИТЬ (быть благородным).

Ребенок, которого хвалят, сам учится хвалить.

ЕСЛИ С РЕБЕНКОМ ПОСТУПАЮТ ЧЕСТНО, ОН УЧИТСЯ СПРАВЕДЛИВОСТИ.

Честность не может существовать там, где правы всегда только родители. Честность также учит ответственности.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ЖИВЕТ В АТМОСФЕРЕ БЕЗОПАСНОСТИ, ОН УЧИТСЯ ВЕРЕ (верить в людей).

Безопасность может также означать “доверие”.

ЕСЛИ РЕБЕНКА ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЦЕНЯТ, ОН УЧИТСЯ НРАВИТЬСЯ СЕБЕ (ценить себя).

ЕСЛИ РЕБЁНКА ВЫСМЕИВАЮТ ОН УЧИТСЯ БЫТЬ ЗАМКНУТЫМ.

ЕСЛИ РЕБЁНОК ЖИВЁТ В ПОНИМАНИИ И ДРУЖЕЛЮБИИ, ОН УЧИТСЯ НАХОДИТЬ ЛЮБОВЬ В ЭТОМ МИРЕ.

- Какой же должна быть подлинная родительская любовь? В каких проявлениях любви особенно нуждаются наши дети? Обеспечивает ли семья ребенку

психологический комфорт или, наоборот, порождает чувство ненужности? Какие ошибки мы совершаем?

Для эмоционального здоровья семьи важна подлинность, «неподменность» чувств, важно, чтобы поступок находился в гармонии с душевным состоянием.

Как же преодолевать развитие отрицательных эмоций, которые все-таки возникают? Тут может быть два пути.

Первый путь - умение владеть собой, подавлять начавшееся раздражение, обиду, строптивость, и т.д. Это немалая наука – обладать способностью вовремя взять себя в руки, не дать волю дурному настроению. Только в спокойной обстановке можно воспитать спокойствие и уравновешенность. Поэтому, если ребенок нервничает, упрямится, капризничает, то и дело обижается, дерзит, - ищите причину в себе, в своей собственной манере держаться, в атмосфере семьи. Станьте сами сдержаннее, не отвечайте немедленным взрывом крикливого раздражения на упрямство или капризы ребенка. Но коли вам, взрослым людям, это кажется не под силу, тогда от ребенка (с его очень слабо развитыми механизмами торможения) требовать спокойствия бесполезно и даже несправедливо.

Второй путь более глубокий и совершенный. Процесс этот предполагает наличие большой сознательности, самокритичности, широты взглядов, умения понять другого человека и признать за ним право на собственное мнение и самостоятельность поступков,- одним словом, процесс более «взрослый» и полностью доступный уже только в период самовоспитания.

Маленького человека надо любить. Более того, его надо уважать, о чем не догадываются частенько самые нежные родители, умудряясь совмещать страстную привязанность к ребенку с уважением его достоинства, с отношением к нему, как к игрушке. Никакого пренебрежения со стороны взрослых, никакого угнетения ребенка быть не должно. Он должен иметь право на свою детскую жизнь, но ни в коем случае не лишать личной жизни родителей, не превращаться в единственный смысл их существования.

Чтобы вырастить и воспитать ребенка, приходится многим жертвовать. Но есть жертвы, которые действительно нужны ему, а есть такие, что вовсе не обязательны и даже вредны.

Какие же жертвы благородны? А вот такие, например. Изживите недостатки своего характера, дабы не подавать дурного примера детям. Откажитесь от

вредной привычки, пожертвуйте временем, которое вы провели бы в необязательных разговорах по телефону или за игрой в карты, домино и т.д. – займитесь с ребенком интересным полезным делом, почитайте ему, научите чему-то.

Ребенок видит в семье постоянную заботу о себе, заботу близких друг о друге. Сила примера велика и заразительна. Но все же одного примера мало. Надо, чтобы ребенок и сам что-то делал для других.

Позвольте ребенку быть щедрым с вами, с первыми приятелями-сверстниками, животными. Дайте ему свободу чем-то жертвовать.

Очень важно учить ребенка выбирать из существующих возможностей наиболее ценную и соответствующую его склонностям способностям; отказываться от всего, что несовместимо с поставленной целью и уводит от нее; учить настойчивости, сосредоточенности, волевому усилию.

Надо внушить ему разумную веру в себя, в достижимость заветных желаний, в то, что судьба – дело рук самого человека.

Для безболезненных, полноценных детско – родительских отношений важна, прежде всего, любовь, любовь безоговорочная, способная проявляться во всех искренних взаимоотношениях. Родители должны выражать свою любовь к ребенку используя для этого не только слова, но и:

- **контакт глаз.** Если потребности в контакте глаз удовлетворены, то ребенок обаятелен, он не отворачивает голову в сторону при контакте с людьми, с такими детьми хочется общаться;
- **физический контакт.** Для того чтобы просто существовать, ребенку требуется четыре объятия в день, для нормального же развития – двенадцать.
- **пристальное внимание.** Выражение пристального внимания к ребенку требует действительно сосредоточенности, увлеченности собственным ребенком. Это может быть совместная игра или труд, поход, беседа.

А как же общаться с ребёнком?

Принцип конструктивного (бесконфликтного) общения – умение слушать.

«Активное слушание» - это коммуникация с предоставлением ребенку обратной связи о его чувствах, переживаниях и эмоциональных состояниях.

Для реализации активного слушания родителю необходимо иметь следующие установки:

- *хотеть услышать ребенка*, поэтому активное слушание можно применять лишь тогда, когда у родителя достаточно времени, чтобы выслушать ребенка, а не прерывать его на полуслове;
- *желать быть полезным ребенку в решении его проблем*, а не использовать технику активного слушания для того, чтобы заставить его действовать по желанию родителя, т.е. в манипулятивных целях;
- *быть готовым принять чувства и эмоции ребенка такими, какие они есть*, не пугаться их, не оценивать и не осуждать даже тогда, когда они вступают в противоречие с установками и моральными ценностями самого родителя, признать право ребенка на эти чувства;

- *искренне доверять ребенку и верить в его возможности справиться со стоящими перед ним проблемами*, не пытаться из самых лучших побуждений и сочувствия и симпатии к ребенку сделать все за него, верить в возможности его развития как личности;
- *воспринимать ребенка как самостоятельную, независимую от вас личность со своей личной жизнью и правом выбора своей судьбы*, не принимать на себя ответственность за фактически сделанный ребенком выбор.

При оценке результатов общения, можно считать его положительным, если:

- достигнуты результаты общения;
- хорошее самочувствие участников общения;
- доброжелательные взаимоотношения между участниками общения.

Что же можно сказать в заключение? У нас у всех есть возможность выбора. Но именно от вас в большей степени зависит, каким вырастет ваш ребенок, каким он войдет во взрослую жизнь. Важно помнить, что самое большое влияние на формирование личности ребенка оказывают реальные поступки и поведение родителей, а не их слова и нравоучения.

