

Уважаемые родители, мы понимаем, что самоизоляция – довольно серьезное ограничение для вас, для ваших детей. К сожалению, выход из самоизоляции задерживается. Хотим вам напомнить о том, что даже в самых страшных экстремальных ситуациях напряжение и тревоги ребенка не бывают катастрофическими, если он чувствует близость и внимание родных. У вас, дорогие родители, появилась возможность еще какое-то время побыть дома с ребенком. Значит, появилась возможность внимательнее отнестись к проблемам в его развитии, помочь их преодолеть.

Предлагаем Вам несколько «шпаргалок», которые помогут Вам понять вашего ребенка, если появится в этом необходимость, помочь ему.

1. Виды трудностей, причины возникновения и их коррекция

Личностные:

Неадекватное отношение к себе: самооценка, самопринятие

Причины трудностей

Несформированность представлений о себе, образе Я, тревожность, неуверенность в своих возможностях, способностях или отсутствие самокритичности.

Содержание коррекционной работы

Беседы на тему: «Что мы умеем, чему мы научимся».

Семейные уголки достижений.

Игры: «Люблю — не люблю»; «Кем я стану»; «Ласковое имя»

Беседы о реальных и возможных достижениях детей.

Игры: «Я умею»; «Отгадай, кто какой»; «Мое будущее»; «Если бы я был звездой».

Рисование на темы: «Рисуем имя»; «Мой смешной портрет»; «Ладонка достижений»; «Цветок качеств»

Рольные игры. Использование пословиц и поговорок (чтение и беседы, заучивание). Игры: «Договори предложение»; «На кого я похож».

Игровой массаж.

Нарушение нравственных норм и правил поведения.

Причины трудностей

Несформированность представлений о моральных качествах и этических требованиях.

Содержание коррекционной работы

Чтение литературных произведений, беседы на этические темы.

Игра «Приглашение в гости».

Решение проблемных ситуаций: «В вежливом автобусе»; «Как поступить».

Игры: «Круг добра»; «Кто подарил добрые слова»; «Колечко дружелюбия».

Игры: «Поздоровайся по-разному»; «Поблагодари по-разному»

Коммуникативные:

Трудности во взаимодействии со взрослыми

Причины трудностей: неадекватная самооценка, снижен уровень владения самостоятельными коммуникативными действиями организационными, перцептивными, оперативными.

Содержание коррекционной работы

Создание ситуации успеха

Привлечение детей в качестве помощника взрослого, роль консультантов. Разработка системы пошагового поощрения детей (фишки, баллы и др.) Использование невербальных рефлексивных методик. Проигрывание проблемных ситуаций. Игры: «Ласковые лапки»; «Повтори за мной»; «Волшебные очки».

Обучение умению работать по алгоритму. Введение правила-схемы по коммуникативной деятельности (словесной, наглядной).

Игры: «Повтори задание»; «Скажи по-другому». Работа с инструментами (символами)

Игры и театрализация сказок (с диалогами).

Упражнения: «Угадай, что чувствует взрослый»; «Угадай, что понравится взрослому».

Совместное творчество (в паре со взрослым договориться и нарисовать картинку).

Работа в паре со взрослым. Игры: «Я — слово, ты мне — слово»; «Исправь ошибку»; «Составь предложение или перевертыши». Включение ребенка в деятельность.

Беседы на темы: «Мы здороваемся»; «Как обратиться с просьбой»; «Что делать, если ты потерялся?».

Создание проблемных ситуаций с тремя вариантами ответов (ребенок должен выбрать один). Игры: «Интервью».

Игры по методу телефонного разговора: «Позвони маме»; «Позвони в магазин».

Трудности во взаимодействии со сверстниками

Содержание

Трудовые поручения в парах (тройках, команде).

Разработка системы поощрений «Самая дружная пара».

Рольевые игры. «Комплименты другу».

Игры и хороводы с диалогами

Игры на формирование адекватной самооценки: «Горячий стул»; «Я сильный, умный, смелый»; «Я могу, хочу, умею».

Неумение находить способы разрешения конфликтов

Причины

Несформированность социальной ответственности, способности чувствовать, понимать себя и другого человека

Содержание

Чтение художественной литературы.

Просмотр мультфильмов с последующим обсуждением.

Обыгрывание проблемных ситуаций.

Игры: «Встань на его место»; «Волшебные очки»; «Ты похож на...»; «Спина к спине».

Тренинг эмоций с использованием фраз: «Иди сюда»; «Не мешай мне» (учить произносить фразы с разной интонацией: грубо, ласково, обидно и т. д.)

Упражнение на установление причинно-следственных связей — закончить фразу: «С ребенком никто не хотел играть, потому что...».

Упражнение «Два друга».

Примечание. Оказание помощи героям

Деятельность хаотична, непродуманная, неконтролируемая

Причины:

Несформированность умения осознать конкретные познавательные цели

Содержание

Рефлексия деятельности.

Игры с конструктором, мозаикой.

Все виды лото, домино.

Упражнение «Чем похожи и непохожи?» «Пары картинок», «Пары слов»

Игровой прием «Вспомни и назови», «Узнай, что мы загадали?».

Недостаточное развитие мыслительных операций

Содержание

Игры и упражнения на развитие мышления: «Летает - не летает»; «Я знаю пять...»; «Хитрые вопросы».

Психолог. «Четвертый лишний»; «Доскажи словечко»; «Скажи наоборот».

Игра «Назови сходство и различие двух предметов». «Придумай загадку»; «Закончи предложение». «Расшифруй карту»

Примечание. Задания, направленные на поиск элементов рисунков. Сравнение предметов, анализ картин

Игры с правилами типа «Да и нет не говори, черное с белым не дари» — для всех, но на разном материале. Игры на внимание

Игры: «Дай задание взрослому» (продолжи узор; графический диктант; поиск с ориентированием — найти игрушку). Задания, направленные на поиск, выделение информации, сравнение объектов по заданным основаниям.

Упражнение на установление причинно-следственных связей — закончить фразу: «С ребенком никто не хотел играть, потому что...».

Упражнение «Два друга».

Примечание. Оказание помощи героям

2. Тревожность в детском возрасте.

Природа создает уникальным каждого человека. От рождения ребенок получает собственные достоинства и недостатки, компенсирующие друг друга. Идеальных детей, состоящих из одних достоинств, не бывает, как и не бывает детей, состоящих из одних недостатков. Кроме того, одинаковые качества в одном случае могут рассматриваться как недостаток, а в другом случае - как достоинство. Например, застенчивость в отдельных случаях можно отнести к вежливости и скромности.

На формирование **тревожности**, кроме определяющего темперамента, заданного природой, влияют следующие факторы:

- разлука с матерью в раннем **возрасте**, которая явилась причиной повышенной чувствительности ребенка и зависимости его от эмоций окружающих людей,
- неумеренная строгость и принципиальность со стороны **родителей**,
- неразумные требования и ожидания, которые встают перед ребенком и являются поводом для проблем во взрослой жизни.

К воспитанию **тревожного** ребенка следует подойти ответственно, чтобы сгладить черты стеснительности и **тревожности**, а не усугубить их. Каким вырастет ребенок, во многом зависит от **родителей**.

Правила по воспитанию детей с повышенной **тревожностью**:

1. Не сравнивайте ребенка со сверстниками, не делайте акцент на ошибках и неудачах. Ребенку необходима похвала, отмечайте каждое достижение. Когда ребенок убедится, что **родители верят в его силы**, то он и сам *«заразится»* этой верой.

2. Не торопите ребенка. **Тревожным** детям необходимо время, чтобы привыкнуть к новому, оглядеться. Только поняв, что новая ситуация ничем не угрожает, они успокаиваются.

3. Не требуйте, чтобы ребенок стал *«смелым»*. Нотации и просьбы не принесут результата. **Тревоги** ребенка обусловлены его природой. Вместо фразы *«здесь нечего бояться»*, дайте ребенку ощутить безопасность в действительности. Не повышайте голос на ребенка и не разговаривайте на повышенных тонах в присутствии детей!

4. При обращении к **тревожному** ребенку следует установить визуальный контакт, который вселяет ощущение уверенности.

5. Неразумная требовательность со стороны **родителей** таит в себе опасность. Строгое отношение и лишняя требовательность приводят к противоположному эффекту. Ребенку необходимо знать, что его ценят и принимают, несмотря на успехи и поведение.

6. Старайтесь создавать ситуации, в которых ребенок мог проявить себя, продемонстрировать собственные таланты, способности, таким образом, формируя уверенность в себе и приобрести уважение со стороны сверстников.

7. Не отгораживайте ребенка от неудач, не создавайте ему «тепличные» условия для развития, ребенок должен приспособливаться к непростым условиям общества. Предоставляйте ребенку необходимую свободу, позвольте самостоятельно принимать решения и преодолевать трудности. Но не оставляйте его с проблемами, к которым он еще не готов. Важно помнить, что опыт поражений и неудач приземляет, а опыт успехов и побед окрыляет. Необходимо помочь робкому ребенку расправить свои неокрепшие крылышки.

3. Как помочь ребёнку справиться с агрессией

Агрессивное поведение детей — одна из актуальных проблем. И педагоги и родители понимают, что агрессивность сама по себе не является одной из форм неадекватного поведения. В паре с эмоциональной энергией она часто способствует достижению определённой цели ребенком.

Не секрет, что агрессивностью страдают все люди. Умеренная агрессивность — качество скорее положительное, чем отрицательное. Что было бы, если бы все люди оказались вдруг "беззубыми", вялыми, пассивными и плаксивыми, не способными отстаивать свои права?

Опасна чрезмерная, неуправляемая и неконтролируемая агрессивность, выходящая за разумные пределы.

Плохое самочувствие, боль, плохое настроение является причиной появления агрессии. Поэтому агрессивность надо не изживать, искоренять, а понять её причины, позаботиться о том, чтобы обеспечить ей надлежащие каналы для полезного приложения.

Кто больше всех страдает от агрессивного поведения? Правильно, сам ребёнок. Несомненно то, что очень часто проблема детской агрессивности заключается в родителях, в их чувствах и реакциях на детей.

Причины детской агрессивности могут быть следующими:

1. Заболевание центральной нервной системы. Эту причину нужно исключить в первую очередь. Неспровоцированная агрессивность, ассоциальность, неадекватность поведения ребёнка, особенно внезапно возникшая, могут быть одним из симптомов тяжёлых расстройств. С этой проблемой родители сталкиваются уже в раннем детстве ребёнка. В этом случае необходимо обследование и последующее лечение ребёнка у психоневролога, психиатра.

2. Агрессивность как средство психологической защиты. Такой способ защиты избирают дети с сильным типом нервной системы, обладающие холерическим или сангвиническим темпераментом. Для флегматиков такой способ защиты требует слишком много внешней активности, которой они избегают. Чаще всего дети защищаются от сознательного или бессознательного неприятия их родителями или другими членами семьи, и тогда их агрессивность служит лишь проявлением гораздо более серьёзного и тяжёлого нарушения — отсутствия "базового доверия к миру". Такой ребёнок может ощущать себя помехой в жизни родителей, устанавливающих

большую дистанцию в отношениях с ним. Эмоциональное отвержение может проявляться в глобальном недовольстве ребёнком, постоянном ощущении родителей, что он "какой-то не такой".

3. Различные нарушения семейного воспитания. Наиболее распространёнными из них являются чрезмерная строгость, запугивание ребёнка, вседозволенность или разные стили воспитания у разных членов семьи, направленные на одного и того же ребенка.

Безусловно, влияние на детскую агрессивность оказывает прямая агрессия, направленная родителями на детей (физические наказания, негативные комментарии в грубой форме и др.). Также различные формы демонстрации агрессивного поведения родителей, направленные как друг на друга, так и на другие объекты, способствуют закреплению агрессивного поведения у детей.

Отсутствие чётких правил, недостаточность или размытость ограничений, приводят к тому, что ребёнок не может научиться контролировать собственное поведение.

В семьях, в которых дети привыкли добиваться и получать преимущественно негативное внимание, ребёнок может использовать агрессию как способ заявить о себе и получить признание. Такие дети, как правило, имеют низкий уровень самоуважения.

4. Нарушенная исследовательская активность ребёнка. Ткнуть в бок собаку, ударить сверстника и с любопытством смотреть, что будет, такой род "исследований" часто встречается у маленьких детей с нарушением развития эмоциональной сферы. Такие дети не способны оценить эмоциональные последствия своей активности. Причина эмоциональных нарушений может носить как биологический характер, так и социальный.

Оказать помощь ребенку родители могут, выполняя следующие рекомендации.

1. Контролировать свои негативные эмоциональные состояния. Это самый лучший способ научить самоконтролю ребёнка, который даёт вам шанс постепенно, год за годом обучить его зрелым способам выражения гнева — словесным и, по возможности, мягким.

2. Овладеть приёмами конструктивного, позитивного общения в целях исключения ответной агрессивной поведенческой реакции со стороны детей или погашения уже имеющейся.

3. Минимизировать внимание, которое получает демонстративное агрессивное поведение ребёнка, найти способы оказать внимание ребёнку в тех ситуациях, когда он ведёт себя мирно, подчёркивая удачные моменты в его поведении.

4. Говорить с ребёнком о своих чувствах и переживаниях, внимательно слушать его.

5. Не оценивать личность ребёнка, а говорить о нежелательных действиях ребёнка.

б. Видеть в словах и действиях детей позитивный настрой и благие намерения. Проявлять уважение к мнению ребёнка, позволять ему самому принимать решения.

Агрессивное асоциальное поведение формируется не сразу, а за годы. Родители склонны замечать ненормальную детскую агрессию лишь тогда, когда она принимает открытые формы.

Надо быть взрослее ребёнка: не обижайтесь, не драматизируйте ситуацию, а постарайтесь помочь ему сублимировать стихийную энергию в творчество, в созидательные занятия и увлечения.

Слово "агрессивность" так прочно слилось в русском языке с агрессорами и вызывает тяжёлые ассоциации. А если назвать её: напористостью, предприимчивостью, активностью, презрением к опасности, упорством в достижении цели? Под таким именем легче принять её, признав не только неизбежность, но и полезность в социально приемлемых формах. И тогда ребенку не составит труда с вашей помощью самодисциплинироваться, т.е. научиться управлять своими желаниями и порывами.

4. Что нужно знать о формировании характера ребенка

Формирование характера начинается с раннего детства. Уже в дошкольном, а тем более в дошкольном возрасте обрисовываются первые контуры характера, начинает складываться манера поведения, хотя, конечно, ни о каком более или менее сложившемся характере у дошкольника или даже у младшего школьника не может быть и речи.

Ведущей деятельностью ребенка-дошкольника является *игра*. В игровой деятельности, особенно в коллективных сюжетных играх «с правилами», начинает формироваться характер дошкольника, в частности, такие его черты, как товарищество и коллективизм, настойчивость, смелость, выдержка, инициативность.

Игра является важной, но не единственной школой развития характера ребенка-дошкольника. Большое значение имеют простейшие виды доступной его возрасту жизненно полезной *трудовой деятельности*. Выполняя некоторые несложные обязанности по самообслуживанию, общественно полезные поручения, ребенок приучается уважать и любить труд, чувствовать ответственность за порученное дело, сознавать себя членом коллектива. В процессе труда происходит овладение детьми нормами поведения.

Уже в дошкольном возрасте характер вырабатывается и в процессе непосредственного усвоения моральных норм и требований, правил и навыков общественного, культурного поведения. Ребенок воспринимает разъяснения этих правил взрослыми, следует их примеру. Опираясь на подражание, можно прививать дошкольнику правильные формы поведения.

Помните, что требования родителей к детям, их личный пример формируют у детей необходимые временные связи, тормозят случайно образовавшиеся нежелательные. В процессе речевого общения со старшими у ребенка постепенно складываются понятия о том, что «можно» и чего

«нельзя», и это начинает определять его поведение, закладывает основы чувства долга, дисциплины, выдержки; ребенок приучается давать оценку собственному поведению и поведению других детей.

Важно знать!

В любом возрасте решающее влияние на характер ребенка оказывает воспитание. Не существует детей, характер которых нельзя было бы перевоспитать и которым нельзя было бы привить определенные положительные качества, устранив даже как будто бы уже укоренившиеся у них отрицательные черты.

Характер, как отмечалось ранее, формируется в деятельности, в активном взаимодействии ребенка со средой. Поэтому для воспитания общественно ценных черт характера необходима определенная организация игровой, учебной, трудовой деятельности ребенка, накопление им практического опыта в правильном поведении. Вся система воспитательных мероприятий должна ставить детей в такие условия, чтобы их практическая деятельность соответствовала их идейному воспитанию, чтобы они применяли на практике усваиваемые принципы поведения, приучались претворять свои мысли и взгляды в поступки, могли бы реализовать свои убеждения в поведении. Если условия, в которых жил и действовал ребенок, не требовали от него, например, проявления настойчивости и смелости, то соответствующие черты характера у него и не выработаются, какие бы высокие моральные принципы не прививались ему словесно. А. С. Макаренко постоянно подчеркивал, что наиболее важным является постоянное упражнение в правильной поступке, своего рода «гимнастика поведения», закрепление правильных форм поведения. Нельзя воспитать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог и должен был проявить мужество. Тепличное воспитание, устраняющее все трудности на жизненном пути ребенка, никогда не может создать сильного характера. Характер выковывается в борьбе с трудностями, путем преодоления их.

Индивидуальный подход к детям в процессе воспитания характера требует опоры на то положительное, что уже есть у каждого ребенка: в его интересах, в отношениях к людям, к отдельным видам деятельности и т. д. Всемерно развивая уже имеющиеся ценные черты, ориентируя на них все поведение ребенка, всю его деятельность, поощряя положительные поступки, родителю легче добиться преодоления отрицательных черт характера у детей, перевоспитания ребенка.

Уважаемые родители, только вы, как никто другой, знаете своего ребёнка лучше и можете помочь ему справиться с тревогами и проблемами!

С уважением, педагог-психолог детского сада №2 «Солнышко»