

Внимание!!!

Психологическая страничка

Информация для родителей.

Педагог—психолог: Таракина О.И.

Охрана психологического здоровья дошкольников.

Основное условие охраны психологического здоровья детей—укрепление нервной системы каждого ребёнка путём создания спокойной, доброжелательной обстановки в детском саду и дома, удовлетворения эмоциональных потребностей, выявления причин эмоциональной дисгармонии. Чтобы правильно протекало физическое, психическое и социальное развитие ребёнка, он должен чувствовать, что взрослые любят его и принимают таким, какой он есть. Ребёнку необходима ситуация успеха, для чего педагоги и родители должны поддерживать его, вселять уверенность, вовремя помогать. Таким образом, важная задача, стоящая перед ДООУ и семьёй,—охрана психологического здоровья детей.

Главное средство психогигиены—создание условий: для преобладания у детей жизнерадостности и бодрости, веры в себя, свои силы и возможности; организации увлекательной деятельности; соблюдения охранительного режима сна, питания, деятельности, биологического ритма.

Основные задачи психогигиены:

- Выявление факторов, способствующих возникновению дистрессовых невротических состояний, плохого самочувствия, фрустрации (пустота, отсутствие) потребностей детей;
- Гармонизация детско-родительских отношений;
- Создание игрового уголка, где ребёнок мог бы психологически разгрузиться;
- Создание особой предметно-развивающей среды, обеспечивающей эмоционально-комфортные условия для коррекционно-образовательного процесса, исключая остросюжетные компьютерные игры («стрелялки», «догонялки» с агрессивным и жестоким содержанием);
- Разработка системы психологической защиты каждого ребёнка на основе изучения личностно-эмоциональных особенностей, привычек и условий воспитания в семье.

Психопрофилактическая работа заключается в умении взрослых найти правильный подход воспитателю каждого ребёнка. При организации воспитательно-образовательного процесса нужно учитывать индивидуальные особенности детей, чтобы эмоциональные, интеллектуальные и физические нагрузки были адекватными, нельзя требовать того, чего они не могут выполнить. При капризах целесообразно действовать методом отвлечения, переключения в деятельности и методом отвлечения, игнорирования, конфликтующим детям обеспечить эмоциональное подкрепление.

К открыто конфликтующим детям нужно проявлять любовь и чувство симпатии, независимо от их поведения, исключать ситуации, провоцирующие ребёнка на конфликт, поднимать статус ребёнка на фоне других детей (порицание с глазу на глаз, а похвала на фоне коллектива). Замкнутых, тайно конфликтующих детей необходимо ставить в активную жизненную позицию, повышать их самооценку, статус в коллективе, делать

первыми помощниками взрослого, развивать эмоции, интерес к товарищам через поручение важных ролей и особых заданий, поощрять за самые малые достижения, обеспечивать психокоррекцию.

Система поощрения и наказаний должна быть очень гибкой. Наказание не должно унижать ребёнка. Нужно избавлять детей от вредных привычек, поддерживать успехи, помогать им осознавать свои достижения и всё, что они делают хорошо. Итак, чтобы поддержать ребёнка, необходимо:

- опираться на его сильные стороны;
- избегать подчёркивания промахов;
- показывать, что вы удовлетворены им;
- уметь и хотеть демонстрировать свою любовь к нему;
- избегать дисциплинированных поощрений и наказаний;
- проявлять эмпатию и веру в ребёнка;
- демонстрировать оптимизм;
- чаще применять слова поддержки («Я уверена, что ты всё сделаешь хорошо» и т.д.) и избегать слов, выражающих разочарование и разрушающих веру ребёнка в себя. («Знаю твои способности, ты мог бы сделать это намного лучше»; «Это для тебя слишком трудно, поэтому я сама сделаю» и т.д.).

Родители и педагоги часто путают поддержку с похвалой. Поддержка основана на том, чтобы помочь ребёнку почувствовать свою нужность. Похвала заключается в том, что ребёнка хвалят за что-то хорошее или за какие-то успехи в определённый период времени. Поддержка и отличие от похвалы может оказываться при любой попытке или небольшом прогрессе. Когда взрослый выражает удовлетворение от того, что делает ребёнок, это поддерживает его и стимулирует продолжать или делать новые попытки. Поддерживать детей можно с помощью:

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперёд», «продолжай»);
- высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится как ты работаешь», «Я рада что ты мне помог(ла)», «Спасибо», «всё идёт прекрасно»);
- прикосновений (потрепать по плечу, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок, приблизить своё лицо к его лицу, обнять его);
- совместных действий, физического соучастия сидеть, стоять рядом с ребёнком, играть с ним, слушать его);
- выражать лица (улыбка, подмигивание, кивок).

Надеемся, что данные рекомендации вам помогут в охране психологического здоровья вашего ребёнка!

Упрямство и капризы.

Упрямство и капризы у детей нередкое явление. Иногда встречаются жалобы только на упрямство, иногда—только на капризы, а бывает—на то и другое. Они могут чередоваться у одного и того же ребёнка в разном возрасте. Чаще всего упрямство проявляется у детей в резкой форме в 2,5—3 года, а в дальнейшем поведение нормализуется, и лишь иногда наблюдается «вторая волна» упрямства в среднем дошкольном возрасте (5 лет). Капризность же обычно развивается начиная с 4 лет и во многом определяет поведение ребёнка в среднем и даже в старшем дошкольном возрасте.

Упрямство и капризы—две стороны одного и того же нарушения—проявления трудности социализации: у детей более сильных выражается в упрямстве, у слабых в капризах.

Первые проявления упрямства не случайно обнаруживаются у совсем маленьких детей в возрасте 2—3 лет. Именно в этот период у ребёнка резко возрастает активность, самостоятельность, настойчивость в достижении своих, пусть даже самых незамысловатых желаний. В это время малыш уже может иметь своё мнение не совсем совпадающее с мнением родителей, и пытается его отстоять одним из способов настоять на своём является упрямство—первая попытка самоутверждения.

Тактика родителя в это время должна сводиться к терпеливому и настойчивому, но мягкому по форме приобщению ребёнка к правилам и нормам принятым в человеческом обществе. От окружающих его взрослых малыш усваивает правильные способы действия с предметами: из чашки пьют, а не стучат по столу и сбрасывать на пол нельзя. Кошку можно гладить, но нельзя держать за хвост. Книгу можно листать, рассматривать в ней картинки, но нельзя рвать.

В общении со взрослым ребёнок уясняет и первые правила поведения с людьми: можно рассчитывать на помощь взрослого, если их об этом попросить, но нельзя добиваться своего криком, плачем. Умелое поведение родителей помогает малышу научиться вести себя как положено в разных ситуациях (дома, на прогулке, в поликлинике, на приёме у врача), даёт ему возможность овладеть необходимыми навыками: самостоятельно есть, одеваться. Одной из самых частых причин проявления упрямства и капризов у малышей является отступление от привычного уклада жизни—нарушение режима, резкая смена обстановки, обилие новых впечатлений, плохое самочувствие во время болезни. Как только нормализуется обстановка исчезает и упрямство. Поэтому необходимо в первую очередь отыскать, что мешает ребёнку, что вызывает его протест. Для этого надо хорошо представлять себе привычки, потребности и желания малыша, разумно их оценивать.

- *Например*, для ребёнка раннего возраста очень значима обстановка за столом, когда он ест: его место, посуда, порядок принятия пищи, сама еда(например, незнакомое блюдо часто вызывают недоверие и отказ от

них). Для взрослого не так уж это важно, и он может просто не понять, с какой собственно стати малыш, который всегда прекрасно ел, вдруг начал отворачиваться от ложки или чашки, отталкивать хлеб, плакать и скандалить за едой так, что любой завтрак или обед становится мучением для обоих. А всё дело, оказывается, в том, что мама села кормить его не справа, как он привык, а слева, да ещё поставила перед ним большую тарелку, да ещё предлагает совершенно незнакомое овощное рагу, причём сразу полную порцию.

Так возникают споры из-за еды, которые во многих семьях вырастают в проблему. А ведь есть простые способы этого избежать—щадить привычки и желания ребёнка, если они не являются совершенно неприемлемыми или опасными для него самого и окружающих.

Другой распространённой причиной проявления упрямства в раннем возрасте является несвоевременное стремление родителей (молодых, неопытных) как можно раньше приучить малыша к пользования горшком, как самообслуживания. Если родители в своих требованиях всегда строги, педантичны, да ещё обладают властным характером, то детей они всегда или почти всегда считают упрямыми.

При этом, обычно, равнодушные к внутреннему миру собственного ребёнка. Просьбы детей их раздражают, а причины того или иного желания ребёнка мотивы его действий они часто и не стараются понять.

- *Например*, Вовкина мама—очень сердится на сына за то, что он часто роняет игрушки с полки и не убирает их на место. Она ругает его, запрещает даже подходить к полкам, а, если, малыш всё таки подходит, напряжённо за ним следит, волнуется, нервничает. Однако мама не видит простой и очевидной причины: предназначенные для игрушек полки расположены неудобно для ребёнка слишком высоко. Хотя Вова и может до них дотянуться, но ему трудно действовать поднятыми вверх руками, да и плохо видно, что находится в глубине. Естественно он часто роняет вещи с полки и не всегда может как следует разместить их. Мама же объясняет это предельно просто: «делает мне на зло!»

Одной из распространённых ошибок воспитания, ведущих к появлению упрямства, бывает именно повышенная требовательность родителей в приучении ребёнка к порядку без учёта его реальных умений.

Если упрямство свойственно, как правило, сильным, активным и энергичным детям, упорно отстаивающим своё мнение в открытой борьбе с такими же энергичными родителями, то несколько иначе обстоит дело с капризами. Капризы вызываются в общем теми же причинами, что и упрямство, однако свойственные чаще детям более слабым, более зависимым от взрослых. Обычно они менее уверены в себе, не умеют отстаивать свою точку зрения. Это более изнеженные, беспомощные дети, которые не овладели необходимыми умениями. Иногда, это физически слабые малыши, часто болеющие, легко утомляющиеся, а иногда, такие, которые без особых оснований оцениваются как «слабые» взрослыми.

«Капризность» как устойчивая форма поведения, «черта характера», присущая некоторым дошкольникам, отличается следующими признаками:

- *Капризный ребёнок, как правило, находится в особом состоянии «готовности» к капризу: если упрямый малыш проявляет своё упрямство только в ответ на поведение или требование родителей, то капризный начинает кукситься, ныть, плакать по любому поводу. Если для упряма самое главное—не уступить взрослому, а настоять на своём и если взрослый отстанет, махнёт рукой—он будет только рад! То капризуля, наоборот, скорее стремится добиться ещё большего внимания к себе, к своей особе. У упрямого ребёнка излюбленное выражение: «Я хочу!» У капризного—«Я не хочу!»*

Если упрямство ребёнка—результат излишней требовательности родителей, то капризы, наоборот, следствие чрезмерной уступчивости его близких.

Родителям необходимо изменить своё отношение к ребёнку, отказаться от привычной позиции, научиться относиться к нему не как полностью подчинённому и зависимому существу, а как к человеку, имеющему определённые права, собственное мнение, которое вполне заслуживает уважения!

В целом же для искоренения и упрямства и капризов необходимо осознанное изменение поведения взрослых, так как корни этих качеств лежат не в ребёнке, а в родителях. Искать же источник упрямства и капризов только в ребёнке бесполезно.

Становление гендерной идентичности ребёнка-дошкольника.

Для чего нужно воспитывать у мальчиков активность, инициативность, силу, сдержанность, способность терпеть боль и «держат удар» и прочие мужские качества? Для того, чтобы он более успешно мог бы удовлетворять свои эгоистические потребности или сумел отвечать за свои поступки в детстве, а в будущем нести ответственность также за своих детей и жену, за родителей, когда они состарятся? Зачем воспитывать девочку ласковой, нежной, заботливой, если в будущем её некому будет защитить? Эти вопросы волнуют и родителей, и педагогов. Возможно, их широкое обсуждение поможет найти приемлемые ответы.

Одной из важных задач дошкольного образования является социализация воспитанников, в процессе которой создаются условия для эффективного развития личности ребёнка. Существенное влияние на будущее воспитанников оказывает гендерная (полоролевая) социализация, под которой понимается процесс создания у мальчиков и девочек представлений о мужественности и женственности, направленный на совершенствование их индивидуальности и ориентированный на становление и развитие полоролевого поведения. Употребляя термин «гендер» вместо слова «пол», мы призваны подчеркнуть, что многие различия между мужчинами и женщинами определяются уровнем социально-экономического развития общества, особенностями культуры и конкретным образом жизни индивида, а не являются прямым следствием их биологического пола. Попытаемся проследить, как происходит процесс социализации мальчика и девочки в дошкольном возрасте.

Известно, что ещё до рождения многие родители хотят знать пол будущего ребёнка, поскольку от этого во многом будет зависеть, как они его назовут, какую одежду, коляску, игрушки и украшения будут ему покупать. Именно с рождения начинается длительный процесс становления и развития гендерной идентичности ребёнка.

Многими учёными признаётся, что гендерная идентичность—аспект самосознания, описывающий переживание человеком себя как представителя определённого пола—является одним из самых ранних, центральных и активно-организующих компонентов Я-концепции человека. Её становление начинается с самого рождения ребёнка. К двухлетнему возрасту ребёнок уже знает свой пол, но затрудняется объяснить, почему его называют мальчиком или девочкой. В 3-4 года он различает пол окружающих людей, но допускает обратимость и возможность изменения пола. Сравнивая себя с другими людьми, он узнаёт, что мальчики носят брюки, а девочки—платья; что мальчики играют в машинки, а девочки—в куклы; что мама готовит завтрак и обед, а папа—ремонтирует мебель и технику. Однако пол человека ребёнок устанавливает исходя не из биологических признаков, а из особенностей его одежды, поведения или видов деятельности.

Приведём пример: девочка 4—5 лет стояла на крыльце школы, когда женщина садилась за руль своего автомобиля. Она внимательно рассматривала её, а потом подошла ко ней и с недоумением спросила: «Ты что ли мальчик?» Вероятно, в её детском сознании вождение автомобиля связывается с мужчиной, папой, а потому внесла некоторую путаницу в её систему представлений о видах деятельности и занятиях мужчин и женщин.

К 6—7 годам ребёнок признаёт окончательную необратимость своей половой принадлежности, у него складывается система половой идентичности, которая в дальнейшем будет развиваться и содержательно обогащаться за счёт собственного опыта.

Формирование гендерной идентичности происходит благодаря особенностям социализации девочек и мальчиков с младенческого возраста, поскольку родители стараются создать гендерно нормированный образ ребёнка. Девочке покупают одежду ярких тонов, платьица, на длинные волосы повязывают бантики. Мальчик обычно носит короткую стрижку, одежду сдержанных тонов, брючки, ботинки. Родители также поощряют гендерно нормированное поведение детей: у девочек—нерешительность, аккуратность, эмоциональность; у мальчиков—активность, сдержанность, умение постоять за себя. В дальнейшем гендерная социализация происходит в различных социальных группах: в детском саду, в школе, компании сверстников. Воспитатели, другие дети, родители, книги, родственники, игрушки и телевидение—из всех этих источников ребёнок узнаёт о поведении, которое расценивается обществом как соответствующее тому или другому полу.

В психологической науке выделяют несколько теорий, описывающих механизмы гендерной идентичности ребёнка. Согласно *теории идентификации*, ведущая роль в становлении гендерной идентичности детей отводится биологическим факторам, а основным её механизмом служит процесс отождествления ребёнка с родителями. Наиболее значимыми является наличие достойных образцов идентификации, как для девочки, так и для мальчика. В теории половой типизации ведущая роль отводится социальному научению в системе воспитательных воздействий на ребёнка. Помимо этого на формирование гендерной идентичности ребёнка оказывает влияние пол родителя, наличие старших братьев и сестёр. Важно также, совпадает ли пол ребёнка с родительскими ожиданиями. Если нет, то существует риск подавления присущих полу поведенческих проявлений. Сознательно или неосознанно поощряя одни формы поведения и порицая другие, можно регулировать процесс создания у ребёнка той или иной гендерной идентичности. Сторонники *теории* когнитивного развития полагают, что процесс формирования полового стереотипа связан с проявлениями самокатегоризации, то есть причислением ребёнком самого себя к определённому полу. Они утверждают, что главное—это понимание ребёнком своей половой принадлежности. Согласно *теории социальных ожиданий*, основную роль в формировании полоролевого поведения играют социальные ожидания общества, которые возникают в соответствии с

конкретными социальными условиями, которые могут сильно отличаться друг от друга в различных культурах. *Теория гендерной схемы* предполагает, что на протяжении первых 6—7 лет жизни у детей на основании тех моделей поведения, которые предъявляются ребёнку, формируется «гендерная схема». Ребёнок усваивает представление о том, что значит быть мужчиной или женщиной, затем осознаёт себя в качестве мальчика или девочки и начинает регулировать своё поведение в зависимости от доминирующих представлений женственности и мужественности.

Берн Ш. Описывает четыре стадии становления гендерной идентичности ребёнка:

- Гендерная идентичность—относится к тому или иному полу;
- Гендерная константность—понимание того, что гендер неизменен;
- Дифференциальное подражание: мальчики—обычно поведению мужчин, девочки—поведению женщин;
- Гендерная саморегуляция—ребёнок сам контролирует своё поведение, применяя санкции к самому себе.

Таким образом, ещё до того, как пойти в школу, дети проявляют достаточно серьёзные знания о гендерных различиях в игрушках, одежде, действиях, присущих мужчинам и женщинам. Однако нельзя считать, что гендерная идентичность целиком формируется в детстве. В подростковом, юношеском, взрослом возрасте многие люди отходят от того понимания различий между полами, которые им внушали в детстве.

Принято выделять ряд основных механизмов социализации, способов усвоения и воспроизведения социального опыта. Прежде всего, это подражание родителю своего пола, импатия его поведения. Наверное, следует прислушаться к пословице, которая гласит: **«Ребёнок учится тому, что видит у себя в дому»**. Действие этого механизма можно проследить в играх дошкольников. Часто ребёнок строит отношения в игре, воспроизводя ситуации, которые он наблюдает в семье. Другим механизмом является механизм полоролевой идентификации, сущность которого заключается в отождествлении ребёнком себя с представителем определённого пола, ориентация на идеал полоролевого поведения матери и отца. Нарушения данного механизма выражаются в отсутствии проявлений маскулинности или фемининности либо несоответствии их биологическому полу. Одной из причин возникновения нарушений может быть неправильное воспитание, когда, например, родители очень хотели мальчика, а родилась девочка, на которую они перенесли свои ожидания, приёмы воспитания, или наоборот. Это может происходить и в том случае, если в воспитании ребёнка принимает участие один родитель, представляющий эталон только женского или только мужского поведения. Третьим механизмом социальной оценки желаемого поведения, проявляющийся в реакции окружающих на полоролевые проявления ребёнка. Ребёнка хвалят или порицают, если он поступает в соответствии или же против представлений окружающих.

Наиболее влиятельным институтом социализации в дошкольном возрасте является семья. Формирование гендерной идентичности ребёнка определяет

тип, состав, структура семьи, порядок рождения детей, профессиональные роли родителей, характер супружеских и детско-родительских взаимоотношений, гендерные характеристики родителей, включая их идентичность и гендерные стереотипы и установки.

В процессе воспитания семья внедряет в сознание детей гендерные нормы и создаёт представление о том, каким должен быть «настоящий мужчина» и «настоящая женщина», то есть стереотипизирует сознание ребёнка. Гендерные стереотипы сильно различаются в разных культурах.

В нашей культуре за **мужчиной** закреплены такие качества, как *активность, ориентация на достижения, доминантность, агрессивность, уравновешенность, сдержанность, стремление к успеху.*

Женщина же по распространённым представлениям должна быть мягкой, пассивной, ведомой, экспрессивной, эмоциональной и эмпатичной.

Эти родительские установки влияют на формирование гендерной идентичности ребёнка. Об их действии красноречиво говорит следующий пример. Двум группам родителей продемонстрировали одну и ту же видеозапись полуторагодовалого ребёнка, но одной группе его называли мальчиком, а другой—девочкой. Родители первой группы—как пассивную, ласковую и нежную девочку. Однако бывают случаи, когда родители воспитывают ребёнка в соответствии с его полом, а он всё равно ведёт себя, как представители противоположного пола. В таких случаях говорят, что «природа берёт своё», то есть сказывается влияние биологических факторов (биохимических процессов в организме, гормональных и др.).

Помимо детско-родительских отношений на формирование гендерной идентичности большое влияние оказывают отношения между детьми в семье. Так, некоторые учёные утверждают, что если пол младшего ребёнка совпадает с полом старшего, то традиционные полоролевые особенности у младшего обычно выражены сильнее. *Так, младшая сестра девочки будет содержать в себе больше «девчоночьего», чем младшая сестра мальчика. Наличие старших братьев может также сказаться на формировании гендерной идентичности их младшей сестры в семье.*

Особо следует отметить важную роль матери в процессе идентификации девочки. Согласно Г.Бланк, идеал превосходной матери начинает формироваться у ребёнка на первом году жизни. У девочки через идентификацию с матерью формируется образ материнства, и этот стандарт становится частью её самой. Для всех женщин первичная и преобладающая модель—это их мать. С этим женским идеалом матери женщина в дальнейшем себя сравнивает и оценивает. Может возникнуть реакция вины в случае, когда она обнаруживает, что ведёт себя вразрез с идеальной ролевой моделью. Для девочки первичное телесное единство с матерью является основой формирования женской психологии, в то время как для мальчика основой формирования мужской психологии оказывается разрыв первичного телесного единства с матерью. *Мальчик должен уйти от матери, чтобы*

ощутить себя мужчиной, а девочка должна полюбить отца, чтобы почувствовать себя женщиной.

Образ отца также чрезвычайно важен для становления гендерной идентичности ребёнка. Неясный, неяркий пример отца из-за его отсутствия или недостаточного влияния осложняет процесс приобщения мальчика к мужской субкультуре. Отсутствие отца в раннем возрасте ребёнка может сказаться на его сексуально-ролевой ориентации. С целью успешной гендерной идентификации мальчика, то есть развития его по маскулинному типу, необходимы продолжительное общение с сильным с сильным и справедливым отцом, совместные занятия, прогулки, посещение культурных мероприятий. Отец оказывает влияние и на формирование эталона будущего мужа у дочери. Ей очень важно понаблюдать и усвоить способы поведения матери по отношению к отцу, отца—к матери.

В формировании будущего мужчины и будущей женщины большое значение имеют игры и игрушки. С их помощью ребёнок овладевает нормами и правилами жизни в обществе. В сюжетно-ролевой игре дети моделируют взаимоотношения взрослых, они выбирают те социальные и профессиональные роли, которые им, возможно, предстоит играть в своей жизни. Мальчики играют в путешествия, войны с игрушками солдатами, строят башни и орудия, водят машины. Девочки играют в школу, парикмахерскую, магазин, больницу.

Половая принадлежность детей сказывается и на выборе игрушек. Мальчик скорее предпочтёт пистолет, ножик, легковую машину, а девочка—куклу, посуду, мебель. Выбор ребёнком игрушек хорошо диагностирует, как идёт половая идентификация, считает В.С.Мухина. Если мальчик выбирает куклу и мебель, то нужно посмотреть, в чём дело. Если он подражает старшей сестре, то следует заинтересовать его игрушками для мальчиков.

В игровой деятельности мальчик стремиться к независимости: они утверждают свою индивидуальность, стараясь отделиться от воспитателя или матери. Для девочек более приемлема взаимозависимость: они обретают собственную индивидуальность в своих социальных связях. Для игр мальчиков более характерна групповая деятельность, игры девочек происходят в меньших по размеру группах. В этих группах меньше агрессивности, больше взаимности, здесь чаще подражают взаимоотношениям взрослых, а разговоры более доверительные и интимные. Кроме того, мальчики и девочки имеют различное игровое пространство. Мальчики ориентированы на освоение вертикального пространства и широкого горизонтального: заборы, чердаки, деревья, подвалы, рвы. При этом их игры отличаются динамичностью, шумностью. Игры девочек происходит в ограниченном пространстве статистического характера. Мальчики, занимая в десять раз больше места на игровом поле, гораздо чаще вмешиваются в девчоночьи игры. Девочки же, если и делают что-либо подобное, то обычно просят разрешения.

В играх детей закрепляются гендерные различия, в них формируются взгляды будущих женщин и мужчин на мир и на должное поведение друг

друга. Традиционные игры направлены на усвоение ребёнком своей половой и психосексуальной роли. Как считает А.А.Чекалина, у ребёнка, не играющего в соответствующие полу игрушки, формирование адекватных полоролевых стереотипов поведения неизбежно столкнётся с трудностями в общении со сверстниками как своего, так и противоположного.

Закономерно возникает вопрос, нужно ли позволять детям играть в неполотипизированные игры или всё же пресекать их? Приведём некоторые мнения, высказанные воспитателями детского сада—слушателями курсов повышения квалификации. Большинство высказываний сводилось к тому, что не следует запрещать ребёнку играть в «чужие» игры:

- Детей нужно знакомить с разнообразными играми, вызывать у них интерес; возможно, в будущем такой мальчик будет двигаться в гуманитарном направлении (педагог, врач), а девочка станет спортсменкой, юристом;
- Пусть мальчик играет в «дочки—матери», ведь в ней он учится играть роль отца, проявляющего доброту, внимание, чуткость, заботливое отношение к кукле; игра—средство изучения индивидуальности ребёнка, формирования его умений и навыков, важно учить детей играть различные положительные роли;
- В игре важно сделать акцент на том, что мальчик—это будущий папа, а девочка—мама; да и девочкам также нравится часто подвижные игры, и нет ничего плохого, что они вместе с мальчиками играют в «казаков-разбойников»: другое дело, если мальчики вообще не играют в «мальчишечьи» игры, а девочка ведёт себя как «пацанка»—с ними нужна особая работа педагога или психолога;
- В игре ребёнок познаёт окружающий мир, общается со сверстниками, получает опыт и не важно, игра эта в «дочки-матери» или в «казаков-разбойников», главное, чтобы ребёнок получал в ней удовольствие;
- Пресекать такие игры не следует, поскольку мальчик учится быть хорошим семьянином, ухаживать за детьми, а девочка—постоять за себя, проявлять активность;
- Не видим ничего плохого в том, что мальчик играет с девочками в куклы, в дальнейшей жизни он скорее всего будет заботливым отцом, ведь в игре он подражает взрослому, а значит, дома так делает его папа; в своём детстве у девочек иногда возникает желание поиграть с мальчиками в «войну», но мальчишки не охотно берут девочек, а ведь можно найти «золотую середину»—быть «медсестрой».

Но есть у воспитателей и другое мнение: «Необходимо в мягкой форме пресекать такие игры, так как с раннего детства закладываются привычки, стереотипы поведения, что может привести к неправильной ориентации. Ношение женщинами брюк уже привело к тому, что они взяли на себя много мужских обязанностей, такие как зарабатывание денег, карьера. А мужчины, напротив, не умеют работать физически, ветрены, безответственны, теряют то плечо, на которое хочется опереться».

Представляется, что в каждом из этих высказываний есть разумное зерно, и в каждом конкретном случае необходимо анализировать причины, которые побуждают того или иного ребёнка играть в игры (полотипизированные или наоборот), а также поощрять в первую очередь те виды игровой деятельности, которые больше соответствуют индивидуальности ребёнка, а не продиктованы традиционными гендерными стереотипами.

Следует отметить, что для мальчиков, чаще всего, поведение, присущее противоположному полу, является неприемлемым, а для девочек—вполне допустимым: «маменькны сыночки» зачастую подвергаются насмешкам, а к девочкам—сорванцам относятся весьма благосклонно. Мальчиков, которые не соответствуют критериям мужественности нарушают межполовые границы, другие мальчики дразнят, высмеивают и избегают, считая их женоподобными. Девочки же, напротив, могут свободно пересекать межполовые границы, если они преуспевают в делах, которые в мире мальчиков считаются главными, например, в спорте. Такие девочки-сорванцы благодаря играм с мальчиками пользуются авторитетом у других девочек.

К семи годам мальчики и девочки могут демонстрировать довольно широкий спектр гендерных особенностей—от адекватного, ярко выраженного в высказываниях (одежде, игрушках) до неадекватного и даже негативного по отношению к своей половой принадлежности. К концу дошкольного возраста у мальчиков и девочек чётко прослеживаются четыре типа полоролевого поведения, описанных Л.Э.Семёновой: маскуинный, феминный, андрогинный и недифференцированный.

Маскуинные дети ценят авторитет силы и независимость поведения, ориентированы на высокие индивидуальные достижения, независимо от пола отвергают женское общество и отдают предпочтение мужскому, что свидетельствует о потребности маскуинных детей в значимых мужчинах. Такие дети не терпят возражений, отстаивают своё мнение любыми способами, включая агрессивные действия. Им присущ независимо-соревновательный стиль поведения, авторитарный характер взаимоотношений со сверстниками.

Феминные дети независимо от половой принадлежности принимают эмоционально-экспрессивный стиль поведения, связанный с отказом от собственной инициативы и самостоятельности, ориентированностью на других, зависимым и подчинённым поведением. Особенно ярко заметна тенденция у феминизированных мальчиков к сознательному ограничению своего «исследовательского пространства». Такие дети в совместной деятельности, как правило, являются ведомыми, безинициативными. Их поведение часто характеризуется избеганием контактов и взаимодействия, особенно со сверстниками своего пола и маскуинными девочками. Феминные девочки в социальных контактах остаются успешными.

Андрогинные дети относительно свободно от жёсткой половой типизации, признают за собой право на осознание различного рода деятельности без привязанности к традиционным нормам. Им присуща высокая социальная активность, многочисленность и разнообразность контактов и поведения. Они активно взаимодействуют со взрослыми и сверстниками независимо от пола, являются популярными у детей всех полоролевых групп. Андрогинные дети объединяют в себя и демонстрируют в своём поведении традиционно мужские и женские черты, выполняют маскулинные и феминные роли. Их маскулинные качества носят конструктивный характер (защита, помощь). Им присущи настойчивость, самостоятельность в принятии решений, высокий уровень реальных достижений.

Недифференцированные дети отвергают как мужской, так и женский стиль поведения, характеризуются отсутствием каких-либо полоролевых стереотипов, эмоциональным отвержением всех видов деятельности. Их основные характеристики—пассивность, низкие реальные достижения, отсутствие принятия в коллективе сверстниками и ответное избегание контактов.

По мнению Л.Э.Семёновой, в дошкольной среде в целом доминируют андрогинная культура поведения, что может отражать некоторые тенденции в современной ситуации, где наряду с созданием традиционных стереотипов наблюдается отказ от жёсткой половой тенденции. Вместе с тем, среди дошкольников, имеются дети, которые нуждаются в целенаправленной психолого-педагогической помощи в формировании у них представлений об особенностях различных вариантов полоролевого поведения. Именно в этом возрасте родители, воспитатели, психологи могут оказать значимое воздействие на формирование гендерной идентичности ребёнка.

Таким образом, разделение ролей происходит в детстве, оно включает не только игры, типичные для детей разного пола, но и другие значительные различия между мальчиками и девочками. Две половые группы представляют собой два разных типа скульптур: мужской и женский.

В заключении можно подчеркнуть, что, несмотря на то, что мальчики и девочки во многом отличаются друг от друга, диапазон индивидуальных различий намного превосходит диапазон гендерных различий, которые в большей своей части обусловлены своими культурными факторами, то есть влиянием социума и культурных традиций, в которой проживает и воспитывается ребёнок.

Роль взрослого в формировании у детей отзывчивого отношения к сверстникам в ситуации игрового взаимодействия и в повседневной жизни».

Потребность в общении—одна из самых главных в жизни человека. Общение—это главное условие и основной способ жизни человека.

Не каждое взаимодействие можно назвать по праву общением. Чтобы оно являлось таковым, оно должно соответствовать 4 критериям:

- Внимание и интерес к другому.
- Эмоциональное отношение к другому.
- Инициативные акты (стремление вызвать интерес другого).
- Чувствительность к тому отношению, которое проявляет партнёр.

Ещё один немаловажный критерий—содержание общения, которое и является объединителем общающихся (тема разговора, совместная деятельность). Чтобы можно было избежать проблем в воспитании, взрослый должен создать эту общность в коллективе детей. Особенно велика роль общения в дошкольном возрасте. Для маленького ребёнка общение с другими людьми это не только источник разнообразных впечатлений, но и главное условие формирования личности. Через общение со взрослым ребёнок учится чувствовать, мыслить, разговаривать, пользоваться предметами. Другими словами, общение со взрослыми является главным и решающим условием становления всех процессов и качеств психики ребёнка.

Но наравне с этой сферой общение существует и другая—общение со сверстниками. Важно понять отличия общения детей со взрослыми и со сверстниками.

Общение со сверстниками имеет свои специфические черты:

- Особо яркая эмоциональная насыщенность (примером в 10 раз большая интенсивность экспериментально-мимических проявлений).
- Нестандартность детских высказываний (звукоподражание, «Неправильные» слова).
- Преобладание инициативных высказываний над ответными (ребёнку важнее сказать, чем выслушать).
- Общение со сверстником гораздо богаче по назначению, функциям.

Ребёнок учится:

- *говорить и делать как надо;
- *слушать и понимать другого;
- * выражать себя;
- *управлять другими;
- * вступать в разнообразные отношения.

Эгоистическое:

- *безразличие к другим;
- *интересы сосредоточены на предметах;

- * грубость, агрессивность как метод достижения желаемого;
- * высокомерная позиция по отношению к другим.

Конкурентное (характерно для детей 3-5 лет как естественное):

- * стремление к первенству во всём;
- * знает, как добиться похвалы, как делать правильно;
- * другой—конкурент, которого нужно превзойти;
- * стремление привлечь внимание (как «+», так и «-»);
- * завистливость, обидчивость.

Гуманное:

- * другой как Человек;
- * чувствительность к желаниям и интересам других;
- * охотно оказывает помощь, так как сам получает от этого радость;

Как учить общаться:

Прежде всего, необходимо помнить, что простое наличие сверстников и игрушек не является гарантией формирования гуманных отношений между детьми, как и факт воспитательного воздействия посещения детского сада.

Часто проблемы, возникающие в воспитании и процессе общения, порождаются типичным для детей дошкольного возраста неумением распознать состояние другого. Один из приёмов, применяемых в данной ситуации,—словесное описание взрослым, в конкретной ситуации с переносом в практическую деятельность. Важно привлекать внимание ребёнка не только к негативным переживаниям другого (страх, плач), но и позитивным (радость, удовольствие). Одним из хороших методов воспитания человечности у детей является внимание к болеющим детям.

Необходимо стремиться к тому, чтобы поведение и поступки ребёнка стали осознанными. Для этого нужно развивать «эмоциональное предвосхищение», т.е. предвидение результата своих поступков. Но из-за особенностей психического развития дошкольники не могут удерживать конечную цель действий и им не понятна логика взрослых. Поэтому нужно учить детей поэтапному анализу действий и поступков. Заставить сделать это не возможно. Поэтому необходимо придумать действенный стимул к совершению позитивных поступков!

Желаю вам успеха!

Общение—это искусство.

Человек постоянно находится в водовороте контактов с людьми близкими ему и совершенно незнакомыми. Его успехи, достижения, а также душевное благополучие во многом зависит от того, как хорошо он освоил в детстве искусство общения. И помочь ему в этом не первых порах должен именно взрослый. Ведь именно близкий человек, обладающий достаточно богатым житейским опытом, знающий особенности характера своего малыша, является для него авторитетом в первые годы жизни.

Пока круг общения ребёнка ограничен близкими взрослыми, проблем обычно не возникает. Постепенно, с увеличением контактов со сверстниками и другими взрослыми, у ребёнка могут возникнуть проблемы в плане общения. Они могут быть разными и варьироваться в зависимости от типа темперамента ребёнка, особенностей воспитания и множества других факторов. О них мы поговорим далее. Для начала, чтобы более глубоко понять особенности общения вашего малыша с другими людьми и ваше отношение к ним, проведём небольшое тестирование. Для этого постарайтесь вдумчиво и достаточно развёрнуто ответить на следующие вопросы:

1. Много ли у вашего малыша знакомых-сверстников, детей старше его, детей младшего его?
2. Проявляет ли малыш инициативу при знакомстве с новым человеком?
3. Выявляют ли у ребёнка интерес новые люди? Если да, что в чём это проявляется?
4. Если вам случилось оставлять малыша одного, как он себя вёл?
5. Участвует ли ваш малыш в коллективных играх и забавах во дворе, когда к вам приходит гости?
6. Может ли ребёнок занять себя сам?
7. Умеет ли ребёнок придумывать игры и забавы своих друзей, братьев или сестёр?
8. Если вашему ребёнку нравится другой малыш, как он это показывает, в чём проявляется его симпатия?
9. Часто ли ваш малыш обижается?
10. Что будет делать ваш ребёнок, если у него отняли игрушку?
11. Сможет ли ваш малыш постоять за себя, если возникает такая необходимость?
12. Что будет делать ваш малыш, если попадает в новый коллектив, в новую обстановку?
13. Умеет ли ваш ребёнок делиться игрушками?
14. Жалует ли ваш ребёнок другого малыша, если его обидели?
15. Любит ли ваш малыш ходить на детские игровые площадки?
16. Любит ли ваш малыш быть в центре внимания?

После того как вы закончите отвечать на вопросы, у вас получится своеобразный психологический портрет вашего ребёнка. Если вы достаточно развёрнуто отвечали, вырисуются особенности общения ребёнка, его коммуникативные предпочтения, а, возможно, и проблемы. Задумайтесь над ними, понаблюдайте за поведением своего малыша в ситуации общения с другими детьми, со взрослыми. Это даст вам дополнительную «пищу» для размышлений.

Парадоксально, но факт: неприятности всегда возникают «вдруг», как бы из ничего. Был малыш милым, улыбчивым, обаятельным, коммуникабельным. Как вдруг резко изменился: стал замкнутым, неразговорчивым, часто расстраиваться, ни на минуту не отпускает от себя. Родители в недоумении: что случилось с ребёнком? Опять обратимся к житейской мудрости: «вдруг» и «просто та» ничего не случается. Это тоже факт. В жизни человека, как и в природе, всё взаимосвязано. И возникшие у ребёнка проблемы в общении не исключение. Давайте рассмотрим ситуацию в динамике.

В среднем до 2—2,5, а то и 3-х лет круг общения ребёнка составляют взрослые—мама, папа, бабушка, дедушка и т.д. (помните, мы говорим о полной семье, в которой есть оба родителя; у детей в неполных семьях часто проблемы иного плана). Его любят, о нём заботятся, знают о его особенностях, в общем, ребёнок живёт в ситуации полного доверия, любви и согласия. Ему всегда готовы помочь, поддержать.

Но вот малыш вступает в новые контакты, вокруг всё непривычно: новые лица, новые характеры. И далеко не всегда эти люди готовы, выполнить просьбу ребёнка, согласиться с его желаниями, дать ему то, что он хочет... и начинается непонимание, недовольство, нежелание общаться. Одной из причин такого поворота может быть искусственное ограничение контактов ребёнка родителями. Да, современная ситуация, характеризующаяся, как высоко криминальная, не располагает к расширению круга общения. Родителям гораздо спокойнее оставить малыша дома перед телевизором, чем отпустить во двор, в котором может случиться всё что угодно, а соседские дети жутко не воспитанные. С другой стороны, в жизни могут сложиться объективные обстоятельства, которые не позволят ребёнку удовлетворить естественную потребность в общении (занятость родителей, болезнь кого-то из родственников, проживающих вместе с ребёнком, и т.д.). Конечно, необходимо учитывать всё вышеперечисленные факты, но исходить в процессе воспитания нужно из интересов самого ребёнка. Ведь он просто нуждается в разнообразных впечатлениях, в разнообразном опыте, причём как позитивном, так и негативном.

Итак, очень условно можно сказать, что трудности в общении у ребёнка вызываются двумя причинами.

Первая связана с чрезмерным стремлением к лидерству. Другими словами, этот ребёнок—эгоист. Данное качество не развивается само по себе. Обычно оно систематически и, естественно, с благими целями культивируется родителями.

Такой стиль воспитания психологи называют «кумир семьи». Ребёнку оказывают постоянное внимание, потворствуют его прихотям и желаниям, идут у него на поводу. Ребёнок очень быстро привыкает к такому взаимодействию и начинает считать его единственно верным. Естественно, что, приходя в коллектив сверстников, он начинает вести себя так же, как и в семье. Это, в свою очередь, вызывает у сверстников, с одной стороны, недоумение, а с другой провоцирует их агрессивное поведение по отношению к «Маленькому Наполеону». В итоге ребёнка перестают принимать в играх, он становится обидчивым и ослабленным. А взрослые, в свою очередь, искренне недоумевают по поводу негативных изменений в поведении и характере ребёнка.

Вторая причину можно связать с излишней застенчивостью малыша. Если в первом случае родители ведут себя чересчур мягко, то родителей застенчивых малышей скорее можно охарактеризовать как властных, авторитарных и не терпящих возражений. Эти родители больше всего предпочитают крик, моральные унижения, давления и т.п. Они не допускают послаблений, предъявляя ребёнку повышенные требования. Малыш не может справиться с таким нажимом, он не в состоянии открыто противостоять ему. Мир начинает казаться ему враждебным, как и люди, живущие в нём. А тогда приходит и выход: лучший способ—это избегать контактов, а поддержку можно найти и в самом себе. Ребёнка начинает пугать всё новое и непривычное. В итоге он может начать «тихую войну», делая всё назло взрослым.

Итак, понимая свои ошибки и спровоцированные ими трудности в общении у детей, вы сможете найти подход к решению проблемы.

Гиперактивность у детей.

Как определить есть ли у вашего ребёнка гиперактивность!

Термин «гиперактивность» обозначает синдром, присущий конкретному человеку, т.е. несколько симптомов, которые не стоит путать с живостью, активностью, свойство большинству детей. О том, что ребёнок гиперактивный свидетельствуют следующие признаки:

- постоянное гримасничанье;
- быстрый темп речи, бессвязная речь; ребёнок, начав что-то рассказывать, сам себя перебивает;
- движения ребёнка порывисты, но неуклюжи;
- ребёнок большее количество времени предпочитает находиться в «образе» («сегодня я белочка») и требует обращаться с ним соответственно;
- старается привлечь к себе внимание взрослых и сверстников любыми способами, вплоть до агрессивных;
- не может сосредоточиться и долго усидеть на месте;
- чаще, чем другие дети, ломает и разбирает игрушки, рвёт книжки, портит вещи;
- не реагирует на просьбы и замечания взрослых, продолжая заниматься своим делом;
- демонстративно ведёт себя в людных местах, выкрикивает ругательства, закатывает истерики;
- мало и плохо спит, предпочитает спать в родительской кровати.

Коррекция гиперактивного поведения может осуществляться в трёх направлениях:

- **Снятие чрезмерной двигательной активности путём физических упражнений.**

Упражнение «Скачут как мячик».

Под музыку ребёнок перепрыгивает через 4-5 мячей, лежащих недалеко друг от друга.

Мячики должны быть разной величины.

Упражнение «Ползу как змея».

Ребёнок должен проползти между расставленными кеглями (или другими предметами).

Упражнение «Не отдам мяч». (Участвуют 2 детей). Ребёнок несёт под мышками два мяча, плотно прижимая к себе. Другой ребёнок старается пощекотать его, чтобы он уронил мяч. Упражнение выполняют по очереди. Гиперактивным детям следует постоянно напоминать правила, чтобы они не нанесли вред друг другу.

- **Формирование навыков позитивного общения со взрослыми и сверстниками.**

Кукольный театр. Предлагается ребёнку разыграть некоторые ситуации от имени кукол. Примерные ситуации:

—кукла подралась из-за машинки;

—одна из кукол забрала все игрушки и ни с кем не хочет играть, остальные просят игрушку. (и т.п.).

Ролевые игры. Предлагается детям ситуация, героями которой они становятся (можно использовать наряды, какие-то заменяющие предметы).

—«Представь себе, что ты оказался на необитаемом острове. Что ты будешь делать? Кого ты позовёшь на помощь?»

—«Представь себе, что ты—доктор Айболит. Как ты будешь лечить зверюшек?». (и т.п.).

- **Формирование самоконтроля.**

—**Упражнение «Сержусь, но улыбаюсь».** Под медленную музыку дети в течении 1 мин. топают ногами и сохраняют улыбку на лице.

—**Упражнение «А зелёным не рисовать».** На листе бумаги по трафарету нарисовать ёлку, крокодила, огурец. Предложите детям раскрасить изображения любым цветом, кроме зелёного.

Рекомендации родителям по взаимодействию с детьми синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.

(СДВГ)

В самом начале пути родителям и педагогам необходимо выработать единую стратегию поведения и требований к ребёнку.

Обращаться с таким ребёнком необходимо мягко и спокойно. Гиперактивный ребёнок восприимчив как к позитивным, так и к негативным эмоциям. Поэтому, присоединившись к вашему настроению, может впасть в эйфорию.

В общении с этими детьми недопустим попустительский стиль поведения, т.к. гиперактивные дети сразу же чувствуют ситуацию и начинают манипулировать взрослыми.

Похвала и позитивная реакция взрослого очень необходима этим детям. Но надо, помнить о том, что делать это надо не слишком эмоционально.

Важно научиться давать инструкции гиперактивному ребёнку. Указания должны быть немногословными и содержать не более 10-ти слов. Не давайте, инструкции сразу: пойти в комнату, убрать игрушки, помыть руки и прийти в столовую. Лучше давать те же указания по порциям, следующее только после того, как выполнено предыдущее. Их выполнение необходимо контролировать.

Как и в общении с другими детьми, с гиперактивным ребёнком взрослому необходимо быть особенно последовательным в воспитании. Запретов не должно быть много, но они должны быть чётко знать, какие санкции последуют за нарушением запрета.

Постепенно взрослый должен вырабатывать у себя умение перестраивать деструктивные действия ребёнка на конструктивный лад. Например, если ребёнок кричит, можно начать петь с ним его любимому. Песенку, постепенно снижая громкость голоса. Можно предлагать ребёнку несколько действий на выбор.

Гиперактивному ребёнку трудно переключиться с одного действия на другое. Поэтому необходимо заранее предупредить ребёнка о начале новой деятельности. Причём очень хорошо, если это будет звонок будильника или кухонный таймер. В случае выполнения просьба родителей ребёнка необходимо поощрить (не обязательно материально).

Усталость этих детей выражается в двигательном беспокойстве, часто принимаемом окружающими за активность. Утомление приводит к снижению самоконтроля. Поэтому стоит ограничивать время пребывания гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей.

Одно из важнейших условий успешного взаимодействия с гиперактивным ребёнком—соблюдение режима дня. Все процедуры в виде деятельности должны быть заранее известны ребёнку.

Желательно выработать с ребёнком систему поощрений. Например, за каждое хорошо и своевременно выполненное действие ребёнок получает жетоны, которые затем меняются на награды: право идти на прогулку в первой паре, дежурство во время обеда, совместное чтение, в зависимости от интересов ребёнка.

Важно помнить, что в общении с гиперактивным ребёнком взрослому необходимо сохранять спокойствие, т.к. эти дети в большей степени склонны к манипулированию.

При подборе игр следует учитывать особенности гиперактивных детей: неумение длительное время подчиняться групповым правилам, быстрая утомляемость, неумение выслушивать и выполнять инструкцию. В играх этим детям трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому начинать необходимо с индивидуальной работы с ребёнком, затем включать его в деятельность с 2—3-мя детьми, а затем и с большой подгруппой.

Гиперактивный ребёнок требует особо бережного отношения к себе из-за своей эмоциональности и ранимости. Снизить эмоциональное напряжение поможет мягкий массаж, приятные тактильные ощущения, психогимнастические игры.

Полезно обучить детей играм, которые смогли бы направить их избыточную энергию в позитивное русло. Например, родители могут обучить детей играть в пальчиковые игры. Кроме своего прямого назначения, эти игры способствуют налаживанию отношения с ребёнком.

Одним из важнейших факторов, влияющих на выздоровление ребёнка с СДВГ, является доброе, спокойное и последовательное отношение к нему.

Необходимо помнить, что негативные методы воспитания неэффективны у этих детей. Особенности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но легко отвечают на малейшую похвалу.

Среди психолого-педагогических методов коррекции СДВГ особо выделяют поведенческую психопатию. Её цель—изменение отношения окружающих ребёнка в семье и учебном заведении. Комплексный подход—необходимое условие успеха. Тесное сотрудничество детского сада и семьи включает следующие условия:

- Постоянный обмен информацией;
- Выработку единых принципов в отношении ребёнка: система «вознаграждений», помощь и поддержка взрослых, участие в совместной деятельности.

Программа «вознаграждения» обязательно должна включать следующие моменты:

1. Каждый день перед ребёнком становится определённая цель, которую он должен достичь.
2. Усилия ребёнка при достижении этой цели всячески поощряются.

3. В конце дня поведение ребёнка оценивается в соответствии с достигнутыми результатами.
4. Родители и педагоги обязательно сообщают друг другу о достижениях ребёнка.
5. При значительном улучшении в поведении ребёнка получает давно обещанное вознаграждение.

Примерами поставленных целей для ребёнка-дошкольника могут быть следующие: помощь родителям по дому, примерное поведение, хорошее выполнение поручений в детском саду и дома, активное и плодотворное участие на занятиях и в играх и т.д. в разговоре с ребёнком избегайте директивных высказываний. Дайте ребёнку почувствовать, что он делает полезное для всей семьи дело, что на него надеются, что никто кроме него не сможет выполнить то или иное поручение. Старайтесь избегать одёргиваний.

Система поощрений вырабатывается на основе знаний родителями потребностей и интересов своего ребёнка. Примеры: вечерний просмотр телевизора на полчаса дольше положенного времени, приготовление любимого десерта, поездка, посещение каких-либо мероприятий, покупка долго ожидаемой вещи или игрушки и т.д. Но если что-то пообещали ребёнку, а он выполнил необходимое поручение, **вы обязаны сделать обещанное!**

При неудовлетворённом поведении рекомендуется легко наказывать. Но оно не должно быть немедленным и неизбежным (словесное неодобрение, временная изоляция от общения, лишение «привилегий»).

Рекомендуется написать список того, что родители ожидают от ребёнка в плане поведения. Можно его нарисовать и в доступной форме объяснить ребёнку, при этом стараться как можно реже использовать частицу «не» (вместо «не кричать» — «вести себя тихо» или «разговаривать спокойно»). После составления и обсуждения этого списка родители педагоги следят за неукоснительным выполнением ребёнком этого списка и немедленно поощряют за его выполнение. От физического наказания следует отказаться.

И родителям, и ребёнку необходимо научиться таким психотерапевтическим методикам, как визуализация, медитация, аутогенная тренировка;

1. **Визуализация:** мысленное слияние с воображаемым предметом, картинкой или процессом. Это создаёт эффект для восстановления умственного и физического равновесия.
2. **Медитация:** погружение в состояние спокойной сосредоточенности.
3. **Аутогенная тренировка:** сознательное управление некоторыми функциями организма. Достижение — мышечное расслабление. Саморасслабление для гиперактивного ребёнка — это позитивный опыт самоконтроля и своеобразная игра.

Неоценимое положительное влияние на детей оказывает общение с домашними животными. У родителей появляется возможность научить ребёнка быть ответственным за свои действия и за жизнь другого, быть самостоятельным.

Как надо вести себя родителям с гиперактивным ребёнком

1. Проконсультироваться с врачом, правильно выполнять все его предписания и дозировать лекарства.
2. Убрать из поля зрения все лекарственные средства и предметы, которые могут причинить ребёнку вред.
3. Главное лекарство ребёнка—это ваше полноценное общение с ним. Важнее всего—это мера воспитательных воздействий, система и методика их осуществления.
4. Любое разногласие усиливает у малыша негативные проявления.
5. Продумать режим дня ребёнка до мелочей. Желательно, чтобы он совпадал с режимом дня в детском саду. Прежде всего, самим родителям чётко придерживаться этого режима. Важно, чтобы малыш сам хорошо знал, когда он должен встать, когда пойти гулять и т.д.
6. Используйте возможности игры в полной мере:
 - Дидактические игры (лото, мозаика и т.д.) и различные конструкторы помогут ребёнку научиться сосредоточиться и быть внимательным;
 - Подвижные и спортивные игры помогут ребёнку переключить свою энергию в положительное русло. Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок занимался каким-либо видом спорта, лучше, если этот будет плавание, бег, велосипедный спорт;
 - Сюжетные игры помогут вашему ребёнку научиться налаживать контакт со сверстниками.
7. Занимайтесь с ребёнком рисованием. Начинайте с листа большого формата с постепенным переходом к маленькому.
8. Читайте вместе с ребёнком его любимые сказки.
9. Лучше ограничьте пребывание ребёнка в больших и шумных компаниях взрослых и детей. Интенсивного общения со сверстниками в течение дня в детском саду ему вполне достаточно.
10. Старайтесь сделать так, чтобы в процессе игр ребёнок взаимодействовал с какой-нибудь одной игрушкой, чтобы другие не отвлекали его внимания.
11. Учитесь владеть собой, исключите крик из вашего общения с ребёнком. Вербальная и телесная агрессия вызывает обычно такую же ответную реакцию.
12. Не замыкайте в себе, поговорите об особенностях своего малыша с воспитателями группы, другими специалистами. Помните, что они ваши союзники и желают лишь добра вашему ребёнку.

13. Поручите ребёнку часть посильных домашних дел, которые ему необходимо выполнять ежедневно. Ни в коем случае не выполняйте их за него.
14. Заведите дневник контроля и отмечайте в нём вместе с ребёнком его успехи в детском саду и дома. Продумайте графы и знаковую систему, которая наглядно демонстрировала бы ребёнку его успехи.
15. Введите балльную или знаковую систему вознаграждения, с помощью которой вы сможете каждый хороший поступок отметить.
16. Старайтесь ставить реальные задачи перед малышом. Не используйте завышенных или заниженных требований.
17. Чётко определите для ребёнка рамки дозволенного.
18. Не навязывайте жёстких правил, ваши указания должны быть именно указаниями, а не приказами.
19. Вызывающее поведение вашего ребёнка—это способ привлечь ваше внимание. Дайте ему позитивный способ общения, уделяйте ему больше времени. Учите его правилам взаимодействия.
20. Оберегайте ребёнка от переутомления, которое приводит к снижению самоконтроля.
21. Старайтесь дома создавать спокойную атмосферу.
22. Следите за сном ребёнка, он должен выспаться.
23. Развивайте у ребёнка осознанное торможение. Перед тем как что-либо сделать, необходимо подумать, представить свои действия.
24. Ваше спокойствие—лучший пример для ребёнка.
25. Используйте физическую нагрузку для расходования физической избыточной энергии, но не переутомляйте ребёнка.
26. Найдите занятие, в котором бы ребёнок хорошо разбирался. Это увлечение должно стать «полигоном успеха», в котором у него будет повышаться уверенность в себе. Главное, чтобы это занятие было действительно интересным для малыша.