

***Упражнения для снятия стресса**

Стресс иногда является необходимым. Он позволяет приспособиться к новым условиям, оказывает положительное влияние на работоспособность и творчество. Но стрессовое состояние также является сигналом, оповещением, что следует остановиться, снять напряжение и избавиться от негативных переживаний

1. Упражнения для снятия эмоционального стресса:

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Закрытые глаза удваивают эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно;
- Сделайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони;
- Слегка помассируйте кончик мизинца;
- Поместите орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажмите и сделайте орехом круговые движения (3 мин);
- Если все сделанные упражнения не принесли облегчения, то сделайте несколько физических упражнений (10 прыжков или 10 приседаний)

2. Методика стирания негативной информации из памяти

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый лист бумаги, карандаши, стирательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ. Мысленно возьмите резинку (губку) и начинайте последовательно стирать с листа бумаги созданную негативную информацию. Стирайте до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Проведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезнет, повторите процедуру (то же самое можно делать мысленно закрашивая негатив-экран кистью и красками).

3. Осознание положительного в негативной ситуации

Одну ладонь положите на затылок, другую на лоб. Закройте глаза и подумайте о негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох-выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз и попробуйте найти в ней положительные позитивные моменты. После появления своеобразной пульсации между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-выдохом. Упражнение выполняется от 30с до 10 минут.

Очень полезно выполнять упражнения для глаз

«Филин» Держать глаза закрытыми на счет 1-4. Широко раскрыть глаза посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

«Метелки» Частое моргание без напряжения до 10-15 раз.

* - Ну в кого он такой? Мы не воспитывали в нем это! А может он делает это мне назло?!

Ребенок не оправдывает родительских ожиданий, не потому что не хочет, а потому что не может физиологически. Он родился таким в силу своего темперамента. Часто родители беспокоятся, нет ли в поведении ребенка каких либо отклонений.

Познакомьтесь с признаками, характерными для детей различных темпераментов и краткими рекомендациями родителям таких детей.

САНГВИНИК Такой ребенок верток и подвижен. Слезы появляются мгновенно, но он быстро утешается. Быстро переключается с одного занятия на другое. Родителей беспокоит несобранность, рассеянность, неаккуратность. Но все же ребенок приятен в общении: заводи́ла, выдумщик, фантазер. Засыпает легко и быстро, также и просыпается. Встает рано. В играх любит лазать, ползать, раскачиваться, бегать. «Быть непостоянным» - не порок, а свойство этого темперамента. Такие дети миролюбивы, не помнят зла, добры и щедры. Ребенок-сангвиник – весел, жизнерадостен. Ловок и общителен.

Его игры и повседневная жизнь должны быть подвижными. Удерживать внимание такой ребенок может научиться с помощью взрослого в совместных занятиях, требующих усидчивости, доведении дела до конца (чтение книг, настольные игры, шашки и шахматы). В противном случае, во взрослой жизни такой ребенок будет иметь проблемы с планированием своей деятельности в целом. Родителям нужно следить за режимом дня и порядком в игровом уголке.

МЕЛАНХОЛИК В его поведении много непонятного, но оно вытекает из его богатого внутреннего мира. Когда он не играет, то чаще бывает задумчивым и грустным. Если расстроится, то плачет долго и горько. С трудом включается в игры других ребят, но преодолев себя, способен получить радость и удовольствие. Пугается чужих людей и сверстников, но с теми, кого любит добр, мягок, открыт и доверчив. Часто слишком рассудителен. Любит уединяться, не играет в грубые игры. Разборчив в еде, быстро устает, с трудом переключается на другой вид деятельности. Засыпает поздно, в кроватке любит размышлять и фантазировать.

Такой ребенок требует много заботы и понимания. Родители должны знать, что накопление проблем, грубое обращение неприемлимы для ребенка-меланхолика.

Он долго фиксируется на них и переживает. У ребенка в семье должен быть объект – взрослый, животное, игрушка, которому он мог бы довериться полностью. У таких детей часты проблемы в общении в силу своей замкнутости. Родители очень внимательно должны относиться к его окружению, друзьям, чаще приглашать их к себе домой, устраивать праздники. Помогать ребенку при конфликтах с ними. Ребенок должен чувствовать, что он не одинок в своем одиночестве и что иметь друзей – это здорово!

ХОЛЕРИК Ребенок всегда знает, чего хочет, настойчив, решителен, бесстрашен. Любит риск, отчаянные истории и приключения. С трудом идет на компромисс, не прислушивается к мнению других. Излишне самостоятелен, чтобы добиться своего, бывает вспыльчив и агрессивен. В его поведении много зависит от воли, многого может добиться сам, не обращая внимание на синяки и шишки. Спит мало, просыпается рано. В еде неразборчив, любит «хватать куски». В его поступках часто отсутствует элемент обдумывания, он импульсивен, подвержен вспышкам гнева, драчун и крикун, но может притихнуть и стать «золотым ребенком» на некоторое время. Играет в грубые порывистые игры, часто конфликтует со сверстниками.

В обращении с ребенком-холериком необходимо много терпения и спокойствия. Такому ребенку необходим постоянный выплеск энергии (подвижные игры, занятия спортом, танцы). Полезны упражнения на снятие запретов «Ругаемся овощами», «Бой подушками» и т.д. Необходимо воспитывать нравственное поведение (сочувствие и уважение к пожилым, больным людям, заботливое отношение к животным и др.). Читать и рассказывать ребенку-холерику лучше книги и истории о героических подвигах и поступках, где воля и спокойствие творят чудеса. Ругать и наказывать ребенка лучше после того, как он успокоится, объясняя последствия его поступка. Ни в коем случае не стыдить при других! Ребенок и сам бы хотел научиться держать себя в руках, так поймите его и помогайте!

ФЛЕГМАТИК Медлительный молчун, полненький, спокойный. Любит несколько игрушек, мало фантазирует, играет спокойно, не шумно. Мало двигается, любит поспать; засыпает легко, встает поздно. Кушает много, в еде не разборчив. Тщательно складывает одежду, игрушки – любит порядок во всем. Часто пьет только из своей чашки, ест только своей ложкой, в садике играет своей игрушкой. Если что то не так может добиваться своего почти с холерической энергией. Разговаривает медленно с паузами. Не любит игры, где нужно проявлять быстроту и сноровку. Это «надежный» ребенок – послушный и пунктуальный. Самостоятельно принимать решения затрудняется, спокойно отдает право выбора другому. Знает много стихов и песен, новое не любит, но с удовольствием вспоминает уже известное. Для других детей он скучен и ленив, они не приглашают его играть в активные игры, но любят играть с ним в традиционные ролевые (Дочки-матери, врач). Новые правило и информацию запоминает медленно, но надолго, редко ошибается.

Родителей беспокоит обесцвеченность эмоционального мира ребенка, некоторое безразличие и не способность сопереживать. В совместных занятиях рекомендуются упражнения на развитие творческой фантазии (музыка, вышивание, лепка, рисование). Не надо делать ребенка «удобным» для себя; старайтесь не слишком рано отправлять спать на ночь, не давайте пересыпать днем, закаляйте, потирайте во время еды, не давайте много сладкого. В игре не предоставляйте ребенка самому себе, тормозите, зажигайте, заинтересовывайте. Не стоит настойчиво внешне проявлять свою любовь к ребенку-флегматику. Напротив, кажущееся равнодушие взрослого будут действовать на него так, что он будет стремиться к преодолению своего равнодушия, завоеванию любви, особенно, если это родители или же симпатичный сверстник

***РАННИЙ ВОЗРАСТ**

Относительно родителей, а особенно матери, этот период (до трех лет) можно сравнить с «весенним посевом» всей дальнейшей жизни ребенка, т.к. именно в этот период закладываются *основные человеческие благополучия в дальнейшей жизни*

В первый год закладывается основа эмоционального благополучия ребенка. Родителям в этот период важно быть просто рядом с ребенком (ласка, тепло, забота, телесный контакт с ребенком).

необъяснимую связь с матерью, находясь от нее на расстоянии.

Если ребенок находится в этот период в вынужденной депривации могут развиваться различные эмоциональные нарушения. Ребенок часто неадекватен, не умеет сочувствовать, понять окружающих, часто агрессивен. Это основа эмоциональности, коммуникабельности ребенка в дальнейшей жизни.

В период с двух до трех лет закладываются основы мотивации к любой деятельности (желание ребенка учиться и работать, творческие способности). Родителям в этот период необходимо развивать ребенка, создавая ему условия. Это всевозможные игры с ребенком, общение, диалог, краски, карандаши, пластилин. Важно оценивать самостоятельность ребенка. Девиз этого периода – рабочий беспорядок, чумазый ребенок, может даже ограниченно травмированный. (привести пример с педантично-аккуратной мамой).

Если условия не соблюдаются ребенок, как правило, не бывает успешен в дальнейшей деятельности.

В период с 2,5 до 3,5 идет формирование полоролевой идентификации. Теперь просто необходимо участие в воспитании ребенка родителей обоего пола (или их заменителей). У детей должен быть пример для подражания, что будет являться залогом успешности полоролевых отношений (в дальнейшей семейной жизни).

После трех лет удобно отдать ребенка в детский сад, где также будут выполняться условия для удовлетворения потребностей ребенка.

В условиях ДООУ ребенок будет лишь «оттачивать» навыки заложенные родителями. К тому же, так называемый кризис трех лет, будет полезно пережить при опосредованном воспитании. Так как у ребенка в норме возникает негативизм по отношению к родителям.

Ребенок меньше (по времени) будет демонстрировать ему свой негативизм. К тому же, в условиях ДООУ происходит благоприятное гармоничное,

целостное развитие детей, а при необходимости специалисты-педагоги могут помочь и самим родителям.

* *Снимает Оля сапожки сама
Под краном помоем ложки сама
Уронит мамину чашку сама
В лужицу изорвет бумажку сама
В конфеты насыплет соли сама
Вот сколько у нашей Оли ума!*

Вряд ли надо обсуждать сам факт появления данного кризиса. Большинство родителей хорошо знакомы с неожиданным и нежелательным изменением во всем облике поведения ребенка.

Выделяют основные симптомы:

- негативизм
- упрямство
- строптивость
- своеволие

Негативизм от обычного непослушания отличается тем, что ребенок не делает что-то только потому, что *его об этом попросили*.

Упрямство – ребенок настаивает на своем, не потому что ему этого хочется, а потому что *он этого требует*.

Строптивость ребенка безлична, т.е. направлена не столько против руководящего взрослого, сколько против норм воспитания, навязываемого образа жизни. Это стремление к самостоятельности выражается в реакции (**Я САМ**).

Своеволие – это собственно поступки, которые на свой страх и риск делает ребенок наперекор взрослому.

Все эти симптомы указывают на рождение Личности. Все в жизни проходит, происходит поэтапно. Так вот так называемый «Кризис трех лет» - это первый начальный этап развития самостоятельности. Лишь гораздо позже самостоятельность выступает со своей важнейшей конструктивной стороны. Бывает так, что родители гасят этот кризис авторитарным доминированием, иногда физически, формируя страх, ненависть и неполноценность в будущем.

* Во первых, **наберитесь терпения!** Мысль о том, что это возрастное явление и окупится в будущем должна вас стимулировать.

* **Поощряйте любую самостоятельность ребенка. Ограничение может быть единственным – опасно для жизни.**

* **Воспитание обязательно должно быть единым согласованным мамой и папой.** (Если что то разрешаете, то вместе, запрещаете – то всегда и оба. Если кто то наказывает ребенка, то именно он должен его и простить, другой при этом занимает нейтральную позицию.) Ребенок раздираемый противоречиями вырастает манипулятором, часто лживым и конфликтным.

***Реагировать на истерики нужно прямо противоположно.** Чем громче ребенок, тем тише Вы. Но когда ребенок успокоится обязательно возьмите на руки, поговорите, улыбнитесь.* **Ребенок становится агрессивным по отношению к Вам – начните с себя.** Начните с себя; исключите любую агрессию в его адрес

говорите о своих чувствах (мне больно, обидно, грустно и т.д.), заведите домашних животных, которым нужна забота

***НЕВРОТИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ У ДЕТЕЙ**

К 4-5 годам у дошкольников особенно заметны отдельные болезненные нарушения такие, как **заикание, тики, энурез (недержание мочи)**

Заикание связано с трудным началом речи, ее неравномерным развитием. Испуги, на которые многие так любят ссылаться, не причина, а один из факторов нервной возбудимости наряду со слабостью артикулярного аппарата. Бывает, что заикание как общее нервное расстройство – следствие тяжелых родов, когда новорожденный не смог из-за удушья сразу закричать, последующих осложнений на мозг при инфекционных заболеваниях, сотрясений и ушибов головного мозга. Косвенно способствует возникновению заикания такой фактор, как чрезмерно быстрый или медленный темп речи родителей. Например, быстрая в речи, стремительная в движениях мать постоянно торопит дочь, не обладающую подобным темпераментом. Это вызывает общее нервное перенапряжение у девочки, особенно если речь еще недостаточно отчетлива. Своими запинками, растягиваниями слов ребенок ребенок как бы возвращается в свой обычный, но уже поврежденный темп мышления и речи. И наоборот, преобладающие запинки на первых словах и буквах характерны для детей с флегматичными родителями.

При появлении заикания нельзя фиксировать на нем внимание, поправлять речь, заставлять ребенка говорить по правилам. Это пока выше его сил. Не нужно спешить с обращением к логопеду, если достаточно четко произносятся звуки. Главное – критически посмотреть на отношения в семье, собственную речь, привести ее в соответствии с темпом речи ребенка, устранить свою повышенную возбудимость, нетерпение, стремление контролировать каждый шаг. Следует также уделить внимание устранению страхов, если они беспокоят ребенка, путем проговаривания, проигрывания, прорисовки травмирующей ситуации (необходима консультация психолога).

Тики- непроизвольные движения определенных групп мышц, чаще всего встречаются у подвижных детей, если они не могут выразить свою активность, которая чрезмерно ограничивается взрослыми. Как и при заикании не нужно заставлять детей бороться с так называемыми вредными привычками. Постоянный контроль движения, из-за которого как раз они и возникли, способен только фиксировать их.

Энурез – ночное **непроизвольное недержание мочи** – чаще встречается у детей с флегматическим темпераментом. Причина энурезов – прежде всего чрезмерно интенсивная стимуляция ребенка со стороны родителей, без конца торопящих, подгоняющих и наказывающих за неисполнение их завышенных требований и ожиданий. Нельзя скинуть со счетов также недостаточность ухода и эмоционального контакта с детьми, раннее помещение в ясли, воспитание у родственников. Об энурезе как болезненном состоянии можно говорить, если непроизвольное недержание мочи бывает чаще, чем раз в неделю после 4 лет.

Заикание, тики, энурезы нередко сочетаются или дополняют друг друга. При создании благоприятных условий в семье, отсутствии конфликтов. Соответствии воспитания реальным психофизиологическим возможностям детей, постепенном

укреплении их нервной системы все отмеченные расстройства заметно уменьшаются или проходят к концу дошкольного возраста

Влияние родительских установок на развитие детей

Ребенок – это человек маленького роста, со своими проблемами, чувствами переживаниями. Часто мы обращаемся к ребенку со словами, которые калечат его психику. Установки возникают повседневно. Одни – случайны, слабы, другие – постоянны и сильны, и чем раньше они усвоены, тем их действие сильнее. Они залегают глубоко в подсознании ребенка, не исчезают и в благоприятный для них момент жизни ребенка воздействуют на его поведение и чувства.

<i>Негативные установки</i>		<i>Позитивные установки</i>
<i>Сказав так:</i>	<i>Подумайте о последствиях</i>	<i>И вовремя исправьтесь</i>
<i>- Горе ты мое!</i>	Чувство вины, низкая самооценка, отчуждение, конфликты с родителями	<i>-Счастье мое, радость моя!</i>
<i>-Плакса-нытик!</i>	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, эмоциональное напряжение, страхи	<i>-Поплачь, будет легче...</i>
<i>-Вот дурашка, все готов раздать!</i>	Низкая самооценка, жадность, накопительство, Трудности в общении со сверстниками, эгоизм	<i>-Молодец, что делишься с другими!</i>
<i>- Не твоего ума дело!</i>	Низкая самооценка, задержки психического развития, отсутствие своего мнения, робость, конфликты с родителями	<i>-А как ты думаешь?</i>
<i>-Ты совсем как твой папа (мама)...</i>	Трудности в общении с родителями, идентификация неудач, неадекватная самооценка, упрямство	<i>-Папа у нас замечательный человек!</i> <i>-Мама у нас умница!</i>
<i>-- Уйди с глаз моих, встань в угол!</i>	Нарушение взаимоотношений с родителями, скрытность, недоверие, озлобленность	<i>- Иди ко мне, давай во всем разберемся вместе!</i>
<i>-Жизнь очень трудна: вырастешь – узнаешь!</i>	Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, склонность к несчастным случаям, пессимизм, подозрительность	<i>- Жизнь интересна и прекрасна! Все будет хорошо!</i>
<i>- Никого не бойся! Давай</i>	Отсутствие самоконтроля, агрессивность, ощущение вседозволенности, проблемы в	<i>- Держи себя в руках, уважай людей!</i>

Почему дети ругаются?

Рано или поздно, каждый ребенок приносит домой «изящные» выражения, шокирующие взрослых. Ругань – зачастую нечто новое для ребенка, и потому интересное. Чаще всего это бывает проявлением демонстративности, когда ребенку хочется выделиться, противопоставить себя окружающим, показаться взрослее и независимее, чем он есть на самом деле. Такие дети рано начинают подражать плохим примерам. К ним как будто липнет все отрицательное.

Еще сложнее обстоит дело с возбудимыми и расторможенными детьми. Такие дети, войдя в раж, уже не контролируют свои слова и поступки. Зачастую они просто не могут сдержаться. Это не капризы, а болезнь. И педагогические приемы в данном случае необходимо сочетать с лечением у врача.

Что делать?

Начинать борьбу с детской грубостью надо на уровне тона, не дожидаясь, пока ребенок уже настолько распоясывается, что ему ничего не стоит оскорбить бабушку или заявить отцу с матерью: «Отвяжитесь! Надоели!»

- *Никогда не позволяйте детям говорить с Вами властным, требовательным тоном! Как бы ребенок не был обижен, расстроен или взволнован, нельзя допускать в его речи грубых интонаций. Возьмите себе за правило не выполнять детских просьб, выраженных грубым тоном. Предупредите об этом ребенка заранее. Предположим, дочь властно, грубо требует купить ей шоколадку. Спокойно ответьте: «Я, конечно, могу купить, но ты каким то странным тоном со мной разговариваешь. Когда люди хотят чтобы им сделали что то хорошее или приятное, они говорят по другому. Так что подумай. Может тебе придет в голову, как надо попросить по хорошему!»*
- *Дети – это наше зеркало. Они копируют манеры, привычки, интонации родителей. Так, что здесь, как нигде, действует принцип «начни с себя». Детское хамство, как правило, порождает ответные крики, ругань, скандалы. Это будет только подпитывать ребенка. Таким поведением Вы закрепите мысль, что сильнее тот, кто громче и изощреннее. А тихая ненависть и скрытая агрессия будут накапливаться в еще слабом теле. Спокойно скажите: «Я сейчас не хочу с тобой разговаривать, успокойся – поговорим»*
- *Ни в коем случае не позволяйте втянуть себя в перебранку. Если это случится, Вам будет трудно удержаться от резкости, и тогда начнется торговля: «Ага, тебе можно на меня кричать, а мне нельзя?» Хотя и здесь нельзя пасовать: «Наша обязанность – воспитывать тебя, конечно, лучше это делать спокойно, но, наверное ты еще не умеешь контролировать себя как взрослые, и сразу понимать спокойный тон, поэтому приходится повышать голос. Обязанность же детей – уважать родителей, слушаться их, помогать им. И это сущая мелочь по сравнению с правом беззаботно*

жить, играть, заниматься любимым делом, быть одетыми и накормленными. Давай будем выполнять свои обязанности.»

Словарь добрых слов и выражений

Важно не только не только всеми доступными способами выкорчевывать скверные слова из нашей речи и речи наших детей, но и высаживать ростки добра – светлые и чистые слова, которые мы часто в общении с детьми попросту называем волшебными. Их набор не ограничивается всем известными «спасибо» и «пожалуйста». Говорите сами и приучайте детей к правильной, красивой, вежливой и что не мало важно исконно русской речи

- **Приветствие**

Доброе утро! Добрый день! Добрый вечер!
Доброго здоровья! Мир вашему дому! Мое почтение!
Приветствую вас! Рад вас видеть! Рад встрече с вами!

- **Прощание**

Всего доброго! Всего хорошего! Будьте здоровы!
Доброй ночи! Доброго пути! До встречи! Счастливо!
Честь имею! Храни вас господь! Позвольте откланяться!

- **Знакомство**

Будем знакомы! Весьма рад! Очень приятно!
Позвольте представиться! Разрешите с вами познакомиться!

- **Извинение**

Извините, пожалуйста! Не обессудьте! Поймите меня!
Помилуйте! Признаюсь! Каюсь! Я был не прав!

- **Просьба**

Будьте добры! Будьте любезны! Если вас не затруднит...
Не откажите, пожалуйста! Не смогли бы вы... Позвольте..
Прошу вас... Разрешите... Буду признательна(лен) вам, если...

- **Благодарение**

Большое спасибо Вы очень учтивы Весьма вам признателен
Вы мне очень помогли Примите слова благодарности
Премного благодарен Спасибо за добрые слова

- **Пожелания**

Будьте здоровы Всяческих благ Счастья вам Удачного дня
Приятного сна Приятного аппетита Спокойной ночи

- **Телефонный разговор**

Алло Извините за беспокойство Я вас слушаю
Кто у телефона? Минуточку... Кому он должен перезвонить?
Неприменно выполню вашу просьбу Отлично слышу
Перезвоните, пожалуйста Что я могу передать Я могу помочь?
Приятно было побеседовать Ясно Неприменно передам

- **В транспорте**

Не надо шуметь Вам будет удобно... Вы выходите?
Место свободно? Осторожно! Позвольте пройти...
Прощу прощения... Вас не затруднит передать на билет

Вчера на собрании в ясельной группе я говорила о воспитании, как о создании условий для ребенка (благоприятных условий для удовлетворения его основных потребностей – биологических, в общении, в познании). Ваши дети старше, хотя потребности остались те же, метод воспитания изменился. Теперь Вы можете воспитывать ребенка – влияя на него:

- *посредством слов*
- *посредством поступков*
- *собственным примером*

Все эти 3 влияния должны быть достойны. Не надейтесь, что ребенок сделает их лучше потом, чем Вы сейчас, потому что Вы сегодня устали, расстроены или озлоблены. Все эти 3 влияния заслуживают отдельного разговора. Сегодня я хочу поговорить о влиянии посредством обращенной речи, а точнее о влиянии родительских установок на подсознание ребенка.

Известно, что психика человека состоит из сознания и подсознания. В подсознании верховодят психологические защиты и установки, в том числе родительские, которые заставляют человека фиксировано относиться к себе, людям и жизни в целом. Если установки негативные, то впоследствии они отрицательно могут проявиться в поведении ребенка, делая его жизнь стереотипной и эмоционально ограниченной.

Установки возникают повседневно. Одни случайны, слабы, другие принципиальны, сильны и постоянны. Установки формируются с раннего детства, и чем раньше они усвоены, тем их действие сильнее. Раз возникнув, установка не исчезнет, и в благоприятны для нее моменты в жизни ребенка воздействует на его поведение и чувства. Победить установку может только контрустановка, причем постоянно подкрепляемая положительными проявлениями со стороны родителей и окружающих.

Готовы ли Вы к школе?

На пороге школы у каждого родителя возникают естественные вопросы. Готов ли мой ребенок к школе? Каковы критерии этой готовности? Могу ли я поспособствовать успешности или безболезненной адаптации моего ребенка к школе?

Прежде всего, **нужно знать компоненты общей, т.н. «психологической готовности» к школе.** Спорным остается вопрос о «ядре» такой готовности, но бесспорна взаимозависимость ее компонентов. Выпадение или недоразвитие одного из них приводит к скорому отрицательному отношению ребенка к школе. Ребенок не хочет идти в школу, потому что становится неуспешным.

Изначально правильно особое внимание уделяют **мотивационной готовности.** Это наличие желания идти в школу, готовность сменить свой социальный статус и группу, готовность овладевать новыми знаниями, умениями и навыками. Мотивация может быть социального и учебного характера. Социальная мотивация заключается только в смене окружения, взросления, приобретения атрибутов школьного обучения, учебная – это выраженное желание приобретать новые знания, умения, навыки.

Проверить мотивационную готовность очень просто в доверительной беседе с ребенком. Спросите его: «Ты хочешь сейчас в школу или походим пока в детский сад? Почему? Хочешь, мы с тобой поделаем что-нибудь вместе; поиграем или почитаем? Что интересней в школе, урок или перемена?» Учебная готовность встречается редко, однако если нет и социальной, которая является нормой у дошкольников, стоит задуматься. Ответы ребенка подскажут Вам пути решения проблемы. Мотивационная незрелость детей чаще всего встречается в семьях с гипо-(скрытая безнадзорность) и гипер-(чрезмерная опекаемость) опекой. Изнеживающее воспитание делает дошкольника сверхчувствительным к фрустрирующим ситуациям. Другая группа родителей часто отступает перед трудностями «не хочет, не умеет – и не надо», что является для ребенка доступом к вседозволенности и безнаказанности, что в результате прорастает в большую проблему для самих родителей. Возможно, стоит пересмотреть чрезмерно требовательное отношение к старшим учащимся детям в семье, это может пугать будущего первоклассника. Старайтесь избегать нелестных замечаний в отношении учителей и школы в целом.

Другая, не менее важная зрелость – **эмоциональная.** Это способность ребенка успешно общаться со сверстниками, подчиняя свое поведение нормам детских групп. Эмоциональная готовность находится в зависимости от физиологической основы темперамента – типа нервной деятельности ребенка. Каждый тип темперамента имеет черты, которые при определенных обстоятельствах могут

становиться недостатками. Темперамент становится наиболее устойчивой чертой личности.

Зная индивидуальные особенности своего ребенка, необходимо согласовать с учителем меры воздействия на него, которые не «ломали» бы его природные качества, а развивали положительные, сильные стороны. Всегда проявляйте живой интерес к общению ребенка, его друзьям. «Постарайся понять другого, уважай людей» - говорите это чаще ребенку и постарайтесь, чтобы Ваши слова не расходились с делом.

Под интеллектуальной готовностью подразумевается достаточный уровень психических процессов (восприятия, памяти, внимания, мышления, речи), мелкой моторики, умение копировать с образца, достаточный уровень произвольной работоспособности. Понимаемая таким образом интеллектуальная зрелость отражает функциональное созревание структур головного мозга.

Если вы сомневаетесь в подобной готовности вашего ребенка следует обратиться к специалистам (психологу, дефектологу, логопеду) для детального обследования вашего ребенка. Они порекомендуют Вам специальные упражнения для развития. Возможно придется показать ребенка невропатологу или психоневрологу. Нельзя «насиловать» детей непосильными нагрузками, обучение и развитие должно быть в зоне его ближайшего развития.

Таким образом, уважаемые родители, будьте сами готовы стать родителями первоклассника. Наберитесь терпения и обеспечьте себя достаточным свободным временем для того, чтобы ваш дошкольник стал успешным школьником. Если Ваша готовность (З П – принять, понять, помочь) станет не разовой помощью, а привычным образом жизни, Ваш ребенок безусловно будет счастливее других.

Педагог-психолог НДОУ №208
Панова Марна Владимировна