

- Поощрение хорошего поведения.
- Способы снятия напряжения:
 - домашние батуты,
 - песок (контейнер, заполненный кинетическим песком),
 - вода (ванны, душ, контрастное умывание, игры с водой),
 - прогулки,
 - качели,
 - гамаки (действие: расслабление, нормализация сна, улучшает концентрацию внимания; Особо показано детям с СДВГ).
- Качественное время - время, которое вы проводите с кем-то, безраздельно уделяя ему все свое внимание:
 - может быть небольшим промежутком (15-30 минут);
 - это безраздельное внимание, уделенное только ребенку (если вы играете с ребенком и разговариваете одновременно по телефону, то это не про качественное время. Это время вы делите как минимум на двоих: на ребенка, и на того, кто на той «стороне провода»);
 - это время удовольствия ребенка. Когда мама не сама проявляет инициативу (почитать книгу, собрать пазлы и т.п.), а спрашивает у ребенка: «Во что ты хочешь, чтобы я с тобой поиграла?» или «Чем ты хочешь заняться сейчас?». Ключевым здесь является именно желание ребенка.

КНИГИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

- Е.Бурмистрова «Не едет не красная не машина»
- Л.Петрановская «Если с ребенком трудно»
- Л.Петрановская «Что делать, если ...»

ТЕРПЕНИЯ ВАМ И МУДРОСТИ!

Проект «Факультет родительских наук» БФ «Дорога к дому» компании «Северсталь»

Серия «В помощь родителю»

Составитель:
доцент кафедры психологии и педагогики
Вологодского государственного университета,
кандидат психологических наук
Вадурина Елена Николаевна.

Проект осуществляет свою деятельность
на базе БУ СО ВО «Территориальный центр
социальной помощи семье и детям»
г. Вологда, ул. Энгельса, д. 61



Руководитель проекта:
**Кондакова
Светлана Григорьевна**



8 (8172) 54-41-43
+7 (921) 149-49-75



fakultet35@mail.ru
<https://родителям35.рф> и дорога-к-дому.рф



ОСОБЕННОСТИ И ТРУДНОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНИКА (ОТ 3 ДО 7)

Проект «Факультет родительских наук»
БФ «Дорога к дому» компании «Северсталь»

Серия «В помощь родителю»



ИГРА НА РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ: «ЧТО ВИДИШ ТЫ, А Я?»

Уважаемые родители, предлагаем информацию, которая позволит вам понимать, что является нормой развития ребенка дошкольного возраста, чем объясняются трудности в поведении, как взрослые могут помогать.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА:

- Благоприятный период для развития памяти (дети обычно быстро запоминают, без усилий).
- Начало развития воображения (придумывают, фантазируют, появляются страхи).
- Любознательность (возраст «почемучек» - задают много вопросов).
- Развивается волевая сфера.
- Учатся удерживать внимание (временной период - возраст+минута).
- Важно движение – развивается мозг ребенка.

ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ:

- Открыт всему, доверчив и нет «фильтров» (подражает всему – и хорошему, и плохому).
- «Фильтр» в этом возрасте – взрослый и его реакция (помогать понимать, что хорошо, а что плохо).
- Взрослый – главный человек!
- «Плохое» поведение – это сигнал, что с чем-то не справляется (крик о помощи!).
- Детский эгоцентризм – особая познавательная позиция, которая выражается в том, что:
 - ребенок уверен, что он в центре всего,
 - не понимает, что чувствуют другие,
 - все события – связаны с ним (думает, что он причина всех событий в семье, в том числе и плохих).

Это не эгоизм, а ступень развития!

Правила: взрослый и ребенок встают спинами друг к другу (на улице, дома и т.д.) и по очереди называют то, что, по их мнению, видит другой перед собой. Потом меняются местами и проверяют, насколько точно назвали.

УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

- Наши ожидания, что ребенок будет себя контролировать - не по возможностям ребенка.
- Повторяем одно и то же много раз – это нормально, нужно время, чтобы у ребенка сформировался навык.
- Формируется не сразу, постепенно – до школы.

Игры, которые развивают навыки самоконтроля: настольные, докрасить, доделать; «Море волнуется раз»; «Замри-отомри» (взрослый вместе, сначала командует взрослый, потом вслух ребенок, ребенок про себя).

ПРАВИЛА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

- Главный в доме - родитель! (Можно так ребенку и проговорить: «Мы главные, мы устанавливаем правила. У других может быть по-другому, а у нас так».)
- Чтобы дети слышали, с ними надо говорить спокойным, твердым тоном. Это должно быть спокойное, волевое утверждение, за которым стоит уверенность в том, что именно родители могут устанавливать правила и у них есть силы сделать это уважительно.
- Правило «такого тона я не слышу» (с 2-2,5 лет).
 - в ситуациях, если ребенок кричит на вас, требует, говорит ноющим голосом;
- Правило «подожди» (с 2,5-3 лет) – важно, чтобы ребенок учился ждать и мог потерпеть:
 - когда ребенок отвлекает вас от какого-то дела или разговора, скажите ему: «Подожди, пожалуйста, я сейчас закончу... и ты мне расскажешь (или покажешь...)»;
 - начинать с нескольких секунд, постепенно увеличивая время;

- затем обязательно уделить ребенку время и внимания, поблагодарив его, что подождал, а вы смогли доделать дело.

- «Правило трех звонков»:

- за десять минут до того, как вы собираетесь прервать ребенка (вывести из процесса, которым он увлечен), сообщите ему: «У тебя осталось 10 минут», — и поставьте наглядный таймер;

- по истечении десяти минут предупредите о втором звонке: «У тебя осталось 3 минуты»;

- затем: «У тебя осталась 1 минута». После этого вы должны подойти и спокойно помочь ребенку завершить процесс.

Это не сработает сразу. Потребуется примерно 6-8 недель для выработки шаблона поведения. Но в результате, если вы будете пользоваться «тремя звонками» регулярно, вы научитесь своего рода «технике безопасности» в управлении взрывными состояниями своего ребенка.

СПОСОБЫ ПОМОЩИ ДОШКОЛЬНИКУ

- Дети учатся через подражание – показываем пример.
- Играем вместе (настольные игры, игры с правилами).
- Рисование (особенно полезно утомляемым детям, чрезмерно активным).
- Психологические мультики (например, серия «Азбука эмоций»).
- Бонусы – поощрения (систему поощрений надо хорошо продумать).
- Терапевтические сказки – истории (для более старших детей).

«Жила-была девочка, похожая на тебя...»

Дорис Бретт

- Соблюдение режима дня, двигательная активность.
- Дозирование гаджетов!