

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №3 «ТЕРЕМОК»
ГОРОДА ЗАРИНСКА**

Консультация для родителей
«В первый раз в детский сад»

Педагог-психолог
Омельницкая Н.В.

Адаптация к детскому саду сложный период и для детей и для их родителей. Поэтому, если мы взрослые, поведем себя неправильно, то у малыша могут возникнуть проблемы в общении со сверстниками и педагогами.

Вы решили отдать своего ребенка в детский сад и уже состоялось знакомство с воспитателями, с детьми группы... Но все равно, при мысли, что каждое утро придется оставлять кричащего малыша в чужих руках у мамы сердце обливается кровью. И все-таки детский сад лучше, чем самые добрые родители или бабушки, потому что в кругу сверстников ребенок научиться дружить, ссориться, играть, учиться. Во избежание каких-либо проблем нужно заранее подготовиться к походу в детский сад.

Наши советы

1. За два-три месяца до приёма ребенка в детский сад уже дома нужно приучить малыша к режиму дошкольного учреждения (рациональное питание, дневной сон, продолжительное пребывание на свежем воздухе).

2. Необходимо уделить серьёзное внимание формированию навыков самостоятельности (раздеваться, одеваться, самостоятельно занять себя игрушкой).

3. Родителям надо заранее рассказать ребёнку, что такое детский сад и зачем дети туда ходят.

4. Не оставляйте кроху в детском саду на длительные сроки в первые дни.

5. Поддерживайте доброжелательную, теплую атмосферу в семье.

6. Учите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои.

7. В присутствии детей избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

8. Избегайте конфликтов в семье, потому что любые разногласия в семье усиливают отрицательные проявления у малыша.

Уважаемые мамы и папы! Если в вашем доме царят взаимопонимание и гармония, то адаптационный период пройдет быстро, и малыш будет с удовольствием посещать детский сад, расти и развиваться. Желаем Вам терпения и успехов!

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №3 «ТЕРЕМОК»
ГОРОДА ЗАРИНСКА**

Консультация для родителей
«Что посеешь – то и пожнешь!»

Педагог-психолог
Омельницкая Н.В.

Всестороннее воспитание ребенка, подготовка его к жизни в обществе – главная социальная задача, решаемая обществом и семьей.

Родители – первые воспитатели и учителя ребенка, поэтому их роль в формировании его личности огромна.

В повседневном общении с родителями малыш учится познавать мир, подражает взрослым, приобретает жизненный опыт, усваивает нормы поведения.

В семье ребенок приобретает первый социальный опыт, первые чувства гражданственности. Если родителям свойственна широта интересов, действенное отношение ко всему происходящему в нашей стране, то и ребенок, разделяя их настроение, приобщаясь к их делам и заботам, усваивает соответствующие нравственные нормы.

Велико влияние семейного микроклимата на становление личности человека. Семья – школа чувств ребенка. Наблюдая за отношениями взрослых, их эмоциональными реакциями и ощущая на себе все многообразие проявлений чувств близких ему людей, ребенок приобретает нравственно - эмоциональный опыт. В спокойной обстановке малыш спокоен, ему свойственно чувство защищенности, эмоциональной уравновешенности.

Будет ли первоначальный опыт общения ребенка со взрослыми в системе отношений «взрослые – ребенка» положительным, зависит от того, какое положение он занимает в семейном коллективе. Если взрослые все свое внимание концентрируют на том, чтобы удовлетворить любое желание, любой каприз малыша, создаются условия для процветания эгоцентризма. Там, где ребенок равноправный член семьи, где он причастен к ее делам, разделяет общие заботы, выполняет (в меру своих возможностей!) определенные обязанности, создаются более благоприятные условия для формирования у него активной жизненной позиции.

А. С. Макаренко писал: «Я требую, чтобы детская жизнь была организована, как опыт, воспитывающий определенную группу привычек...»

Привычка... Что это такое? В Толковом словаре В. И. Даля этому слову дано следующее определение: «Все, что принято или усвоено человеком по опыту, на деле, по частому повторению». Психология так определяет понятие привычки: «Устойчивая форма действия, которая в определенных условиях становится потребностью».

Привычка властвует над нами. Привыкнув рано вставать, мы мечтаем хоть в выходной день выспаться, но ровно в семь, как и в будни, убеждаемся, что спать уже не хочется.

Мы привыкаем к вещам и людям, привыкаем обедать в одно и то же время, делать гимнастику по утрам, быть не сдержанными и наоборот. А как некоторые из нас привыкают к телевизору!

Нелегко победить дурную привычку: это самая трудная победа... над самим собой.

Отрицательные привычки откуда они?

С привычками ребенок не рождается. Плохому мы, взрослые, его не учим. Откуда же у детей нежелательные привычки?

Одна из существенных причин – это пример старших. Отсутствие целенаправленного и своевременного воспитания полезных привычек также может открыть путь для нежелательного в поведении ребенка. Если взрослые не требуют от детей, чтобы они не выходили из – за стола, не прожевав и не проглотив пищу, ребята бегут играть с полным ртом.

Сталкиваясь с новыми обязанностями, получая в свое распоряжение новые вещи или попадая в новые условия, ребенок еще не знает, как себя вести; его опыт невелик, привычной формы поведения в этих новых обстоятельствах еще нет. Если взрослые не подскажут, как надо себя вести, и не проследят, чтобы все делалось, как надо, образование привычек будет стихийным.

Маленькому ребенку порой приходится решать большую для него проблему из области, которую мы, взрослые именуем моралью. Правда, пока вопросы, над которыми бьется малыш, еще не назовешь в полном смысле моральными проблемами, и решаются они сугубо в практическом плане – в поступках ребенка. Но то, что потом из этого вырастает, безусловно, относится именно к этой области. И здесь дело не обходиться без привычек.

Совесть. Мы часто употребляем это слово. Но над тем, что такое совесть, задумываемся редко: уж больно расхожее слово.

Совесть – разность между тем поведением, каким оно должно быть в представлении человека, и тем, какое оно есть на самом деле. И потому голос совести звучит лишь тогда, когда человек ощутит эту разность. Потому – то очень часто бывают бесполезными обращения к совести распоясавшихся детей. Нет, у них не сформировалось представление о поведении, соответствующим взглядом нашего общества, и очень низок их идеал. Но навязать идеал в одну минуту – резким замечанием или мягоньким пожеланием невозможно. Идеал человеческий, а вместе с ним и совесть растет и шлифуется с годами вместе с человеком.

Еще с первобытных времен человеческое общество самосохранялось определенными запретами. И нарушение какого – либо из них грозило не только карой богов и общественным осуждением, но и создавало внутреннее неудобство для самого нарушителя, ибо соблюдение правила было привычкой. Ощущаем же мы невымытые руки перед едой и отправляемся в ванную, даже не вспомнив надпись на плакате: «Грязные руки – источник инфекционных заболеваний!» Видимо, как и зерна гигиены можно и нужно сеять и растить путем долгой и постоянной тренировки зерна совести.

Но на одних «нельзя» взрослых невозможно построить воспитание. Бесконечные запреты будут вызывать протесты растущей личности или вынудят создавать себе личину, подстраиваться, приспособливаться лишь внешне. Необходимо, чтобы запреты стали внутренней убежденностью ребенка.

Как избавить ребенка от вредной привычки?

Привычки отличаются большой устойчивостью. В этом их ценность (если речь идет о полезных) и в то же время именно этим свойством определяются трудности, когда надо избавиться от нежелательной. К.Д.Ушинский писал по этому поводу: «Если бы для искоренения вредной привычки достаточно было одновременного, хотя самого энергетического усилия над собой, тогда не трудно было бы от нее избавиться... Но в том - то и беда, что привычка, установляясь понемногу и в течение времени, искореняется точно также понемногу и после продолжительной борьбы с нею.

Сознание наше и наша воля должны постоянно стоять на страже против дурной привычки, которая, залегши в нашей нервной системе, подкарауливает всякую минуту слабости или забывания, чтобы ею воспользоваться».

Если у ребенка укоренилась нежелательная привычка, то прежде всего надо найти и постараться устранить ту причину, которая ее обусловила. «При искоренении привычки, - писал К. Д. Ушинский, - следует вникнуть, отчего эта привычка произошла, и действовать против причины, а не против последствий».

Одно из средств перевоспитания вредной привычки – замещение ее полезной. Малыш не знает, чем заняться. Надо приучать его находить себе дело, развивать интересы, дать ему возможность почувствовать радость достижений в овладении тем или иным умением.

Итак, осуждение вредных привычек, устранение причин, порождающих и укрепляющих их и замещение положительными – вот основные пути, ведущие к искоренению нежелательного в поведении ребенка.

В тех случаях, когда малыш поступает в соответствии с требованиями взрослых, вопреки своей привычке, он нуждается в одобрении. Если он стремится исправиться, его усилия надо поддержать добрым словом. Такое поощрение вызовет еще большее старание и породит уверенность в своих силах. Однако поощрение не предполагает вознаграждение ребенка за то, что он поступил так, как требуют правила («вот тебе конфетка!»). Это порождает нехорошую черту характера – торгашество.

Если ребенок не выполняет указаний, оставляет их без внимания, не проявляет даже попыток противостоять своей прежней привычке, он заслуживает порицания. Дети обычно очень чутко реагируют на изменения отношения старших и стараются вернуть их расположение, заслужить одобрение. Когда это не помогает, в исключительных случаях, приходится прибегать к наказанию. Однако оно должно быть крайней мерой.

Опираясь на то положительное, что уже воспитано у ребенка, на его любовь и привязанность к воспитателю, родным и близким, стремление пользоваться их расположением, можно достичь гораздо большего в воспитании навыков и привычек, чем с помощью даже самых разумных наказаний.

Многие отрицательные привычки взрослые сами невольно прививают ребенку. Так, например, постоянно пичкают его едой, насильно кормят, причем в таких количествах, которые превышают его потребности. Это нередко ведет к так называемой привычной рвоте, которая может в другой раз появиться при одном только виде пищи.

Чрезмерная строгость в отношениях с детьми порождает у них привычку скрывать свои мысли и чувства, а излишняя опека лишает самостоятельности, ограничивает возможность приобретения многих навыков и полезных привычек, доступных их сверстникам.

Привычки, приобретенные ребенком, сохраняются длительно и становятся, как гласит народная мудрость, второй натурой. Многие из них, складываясь в дошкольном возрасте, остаются на всю жизнь.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №3 «ТЕРЕМОК»
ГОРОДА ЗАРИНСКА**

Консультация для родителей

**«Как надо вести себя родителям с
маленьким упрямым»**

Педагог-психолог
Омельницкая Н.В.

Как часто мы, родители, обвиняем своих детей в упрямстве. Возможно, стоит задуматься, не является ли упрямство и Вашей чертой. Достаточно ли у Вас воображения и гибкости, чтобы направить упрямство своего ребенка во что-то более интересное, захватывающее и даже завораживающее, что бы соответствовало тому сказочному и удивительному миру, в котором он пребывает?

А может быть, стоит задуматься, что беспокоит Вашего ребенка? Состояние волнения и тревоги влечет за собой, как правило, длительный, неразрешимый эмоциональный стресс. А как определить источник детского стресса и вовремя предотвратить состояние невроза у ребенка? Учтите, что в этом случае в состоянии возбуждения, Ваше неугомонное чадо непоседлив и не доводит начатое дело до конца по причине возникшей неустойчивости внимания. Ребенок не в силах следовать Вашим замечаниям. Они только еще сильнее возбуждают его психику и сделают упрямым без предела.

Чтобы упрямство не осложняло жизнь родителей и жизнь малыша, не нужно создавать себе искусственных проблем. Вам необходимо вспомнить себя, каким Вы были в детстве.

Если Ваш ребенок особенно упрям, старайтесь не заикливаться на этой его черте. Не стоит спорить с ребенком и, тем более, ссориться с ним. К примеру, Ваша малышка из самых добрых побуждений захотела Вам помочь: стоит и моет посуду. Вдруг, у нее из рук выскальзывает Ваша любимая чашка. Вы, полная негодования, потребуете прекратить такое мытье. При этом Ваша дочь будет мыть посуду с удвоенной энергией, будто бы Вам «назло». Как правило, дети испытывают интерес ко всему, что «нельзя».

Постарайтесь понять своего ребенка, проявить терпение и чуткость. Попробуйте превратить мытье в игру и домыть посуду вместе, подчеркивая при этом, что дочка Вам очень помогла. Постарайтесь объяснить своей малышке, что ей нужно немножечко вырасти, чтобы стать главной помощницей в доме. Пусть она не расстраивается из-за разбитой маминой чашки. Нужно лишь немного подождать, и посуда не будет выскальзывать из ее рук.

Но если «дух противоречия» беспричинен, Ваш малыш стал тревожен и агрессивен, обязательно покажите его врачу.

Родителям необходимо помнить, что упрямство может быть проявлением не только возрастных особенностей ребенка, но и симптомами заболевания малыша.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №3 «ТЕРЕМОК»
ГОРОДА ЗАРИНСКА**

Консультация для родителей
«Гиперактивность – что это?»

Педагог-психолог
Омельницкая Н.В.

В первую очередь это медицинский неврологический диагноз. Наш мозг развивается неравномерно и процессы возбуждения формируются раньше, чем процессы торможения практически у всех. Например, мы наблюдаем, что малыш, бегаёт, веселится, балуется и считаем, что всё в порядке, как вдруг! Начинаются капризы, истерика... Что же случилось? Ребёнок переутомился. Он бегаёт не потому что полон сил, а наоборот, потому что истощён и не может остановиться. И истерика – это крайнее проявление этого утомления. Такое случается со всеми детьми, и они не обязательно являются «гиперактивными». Это может быть просто разрешаемое взрослыми поведение: «избалованность» или «педагогическая запущенность». Поэтому, если у вас есть подозрение, что с вашим малышом что-то не так: посетите врача-невролога, который проведёт специальную диагностику и примет решение – нужны ли медицинские препараты или достаточно только педагогического воздействия.

Основным признаком гиперактивности является дефицит внимания (врачи так и пишут: «синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)»). Ребёнок не может долго удерживать внимание (задаёт много вопросов, но не слышит ни одного ответа), не слышит, что ему говорят (восприятие исключительно речевой инструкции формируется к 5-6 годам), совершает импульсивные поступки (и не может их объяснить), двигательно расторможен (не сидит и не стоит спокойно, отвлекается сам и мешает окружающим).

Дети с гиперактивностью «неудобны» для взрослого: они отвлекают на себя внимание как самого педагога, так и других детей. И чаще всего реакция на поведение такого ребёнка: окрик, замечание, в лучшем случае – тактильный контакт (обнять, взять за руку). Этим детям требуется больше внимания взрослого, ведь не нужно забывать, что ребёнок просто не может вести себя так, как нам хочется, ему нужна наша помощь и поддержка, а не замечания.

Чтобы помочь гиперактивному ребёнку необходим комплекс мер:

Во-первых, это медицинская консультация.

Во-вторых, собственно педагогические воздействия. В каждом конкретном случае это могут быть разные меры. Однако, основополагающие принципы таковы:

- Режим дня, как можно более чёткий. Если у вас запланированы мероприятия в выходной день, постарайтесь найти время, чтобы ребёнок всё равно смог отдохнуть и успокоиться.
- Система разрешений и запретов. Причём запретов должно быть немного, они должны быть объяснены и иметь форму правил. Например: «когда мы переходим через дорогу, нужно держать меня за руку». И объяснения: «потому что на дороге опасно / потому что я за тебя волнуюсь...». И правило выполняется всегда. Если ребёнок делает что-то не то, лучше говорить не «нельзя», а «можно, только другое».
- Снизить нагрузку на ребёнка: давать больше перерывов, уменьшать время занятия, не требовать педантичности и аккуратности в

начале работы. Отмечать не то, что не получилось, а то, что выполнено правильно. И вся работа получается лучше, если ребёнок ещё не устал: с утра, в начале занятия.

- Дать ребёнку возможность быть успешным, найти то, за что его можно похвалить.
- Чаще использовать тактильный контакт: (объятия, пальчиковые игры, массажи).

Все эти правила можно применять к любому ребёнку, независимо есть ли у него диагноз «гиперактивность» или нет.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №3 «ТЕРЕМОК»
ГОРОДА ЗАРИНСКА**

Консультация для родителей

**«Проблема, о которой говорят
шёпотом»**

Педагог-психолог
Омельницкая Н.В.

Сегодня я хочу поднять очень деликатную тему, на которую трудно говорить и взрослым друг с другом, и взрослым с детьми.

Как известно, дети начинают познавать мир сразу, как появляются на свет. И в первую очередь, они изучают мир руками и на вкус. Только потом глазами, а ещё позже – словами и образами, чему их нужно учить (начиная с 3-х лет).

Конечно они изучают своё и чужое тело. И ничего удивительного в том, что изучают они его руками. Если вы заметили у своего ребёнка интерес к каким-то отдельным частям своего (или чужого, чаще сверстника противоположного пола) тела, не пугайтесь и не ругайтесь! Помните, что ребёнок просто изучает окружающий мир. Однако, прореагировать всё же нужно! Что можно сделать? Во-первых, объясните малышу, что есть части тела (и свои и чужие), которые нельзя трогать руками просто так: лицо, глаза, нос, рот, и конечно, то что в трусиках. Всё это нужно мыть (под присмотром взрослого) и следить чтобы туда не попала инфекция (конъюнктивиты, стоматиты, циститы, молочница и т.д.). А во-вторых, расскажите ребёнку, что болеть – плохо и неприятно, опишите последствия. Кстати, если ребёнок испытывает неудобства, проверьте, может там уже есть какая-нибудь инфекция.

Да, у детей могут быть сексуальные игры, но нужно помнить, что для ребёнка первична не сексуальность, а игра. Они повторяют в своей игре то, что видят в мире взрослых. И игры в дочки-матери повторяют отношения в семье, а игра в доктора демонстрирует интерес запретному. Точно так же запретным может быть мамина косметичка или папины инструменты. Тут тоже очень важно разговаривать с ребёнком. Объясните, что инструменты у папы свои, а у малыша – свои (так же и косметика). И есть вещи неприличные, которые взрослые не делают (а он же у вас уже большой!): «Ты разве когда-нибудь видел, чтобы мама (или папа, или воспитатели, или любой взрослый) снимали штаны (или ковырялись в носу) при всех? Если тебе где-то неудобно конечно поправь (отвернись и высморкайся, походи умойся, попроси помыть), скажи, чтобы взрослый помог...»

Так же, ребёнок может совершать навязчивые движения, или тики. Засовывать пальцы в рот или в трусы, мусолить волосы, одежду. Вспомните, может и вы, когда нервничаете грызёте ручку (или курите), крутите что-то в пальцах? Это проявление тревожности, сигнал о том, что у вашего ребёнка есть проблемы, которые его беспокоят. У некоторых детей так может проявляться из характер, их личностная тревожность, может быть, у вас сложная ситуация в семье, которую нужно менять, а может быть, вашему ребёнку требуется медицинская помощь. Чтобы точно выяснить, что происходит с малышом, поговорите с воспитателем, психологом, педиатром, неврологом.

Иногда бывает, что ребёнок уже выяснил, что эти навязчивые движения приносят удовольствие или успокаивают его. И малыш, зная, что так нельзя, когда его никто не видит (или когда ему плохо) засовывает руки в рот или в трусы. Что же делать взрослым?

Во-первых: не ругайте, не бейте и не наказывайте малыша! Он ни в чём не виноват!

Во-вторых: разговаривайте с ребёнком (примерные темы я уже писала).

В-третьих: не давайте малышу возможности выполнять навязчивые действия. Вытаскивайте руку, обнимайте, гладьте и держите его за ручки, или просите оставить их на виду. Меняйте тему разговора или пугающее его поведение. Рассказывайте ребёнку сказки, покажите пальчиковые игры, гимнастики. Дайте игрушку-защитника, которого нужно обнимать.

Проконсультируйтесь со специалистами: воспитателем, психологом, врачом.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №3 «ТЕРЕМОК»
ГОРОДА ЗАРИНСКА**

Консультация для родителей

**«Причины детских страхов и методы
борьбы с ними»**

Педагог-психолог
Омельницкая Н.В.

Страх - это самая большая проблема во всем мире не только у взрослых, но и у детей. Страх в своем выражении может иметь пассивную и активную форму – может вызывать психическую и психофизическую депрессию, а может выразиться и в переживании риска, во влечении ринуться навстречу опасности.

Факторы, участвующие в возникновении страхов, можно сгруппировать следующим образом (причины страхов у детей):

- наличие страхов у родителей, главным образом у матери;
- тревожность в отношениях с ребенком, избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками;
- излишне ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей;
- большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы со стороны взрослых в семье;
- отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;
- конфликтные отношения между родителями;
- психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;
- психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Страхи – не каприз избалованного ребенка, не слабость, а серьезная проблема, с которой нужно работать, и часто в первую очередь Вам нужно изменять себя.

Для борьбы с конкретным страхом ребенка можно воспользоваться методами, изложенными в работах А.И. Захарова.

1) Рисуночный метод.

Ребенку предлагается нарисовать то, чего он боится.

При использовании рисуночного метода эффективными являются упражнения: «Парикмахерская» и «Больница».

Упражнение «Парикмахерская»:

Ведущий просит детей закрыть глаза и представить какое-либо страшное существо, которого обычно боятся все дети, и нарисовать его. Затем взрослый сообщает, что это существо – девушка, которая собирается выйти замуж. И, конечно, ей необходимо посетить парикмахерскую, где ей сделают красивую прическу, макияж и т.д. Детям предлагается в роли парикмахера и украсить свою «девушку» как можно лучше (подкрасить глаза, брови, губы, надеть серьги и т.д.).

Упражнение «Больница»:

Взрослый сообщает, что у страшного существа очень болят зубы, распухла щека. Детям надо нарисовать на лице «существа» страдания (слезы, повязку и т.д.). Оно очень боится идти к врачу. Детям предлагается

превратиться в добрых и внимательных врачей, которых никто не боится, полечить «существо» и нарисовать на его лице выражение радости (можно это сделать на другом рисунке).

Главное (при использовании этих способов коррекции страхов) – дать детям возможность побывать в роли помогающих, а значит, сильных!

2) Игровой метод.

В игре ребенок может дать выход своим эмоциям, желаниям, набирается опыта общения и расширяет круг своих знакомств, учится управлять собой, следовать правилам, развивает воображение и физическую ловкость, приобретает знания и умения, укрепляет уверенность в себе. Играя в сражения, прятки, лазая по деревьям, чердакам, сараям, изображая казаков-разбойников и строгую маму своей куклы, дети и сами изживают свои страхи.

Игры, предлагаемые для устранения страхов, давно известны.

1 - «Пятнашки».

Эмоциональный накал игры создают и нарочито подчеркнутые угрозы водящего, которыми он сыплет, как из рога изобилия: «Только попадись!», «Ну, погоди!», «Ага, попался!». Затем водящий взрослый восклицает с похвалой: «Ну и быстрый!», «Смотри, какой ловкий!», «Надо же, никак не могу догнать!», «Ух, устал!», «Сдаюсь!» и т.д. Убегающий в ответ: «Не догонишь!», «Все равно убегу!», «Только попробуй!» и т.п. Таким образом, одновременно устраняются страхи боли и уколов, физических наказаний. Так что, если родители имеют обыкновение шлепать детей дома, то здесь предоставляется полная возможность и детям поступать аналогичным образом, так сказать, «осуществить гласность и демократию на деле».

2 - «Жмурки».

Водящему плотно завязывают глаза, свет приглушен, и полумрак создает атмосферу необычности и таинственности происходящего. То есть имитируется замкнутое пространство, которого так боятся дети в обычной жизни.

3 - «Прятки».

Возникающие при игре азарт, эмоциональное вовлечение, поддержка всех играющих не дают проявиться страхам темноты, одиночества, замкнутого пространства и способствуют их эффективному устранению.

4 - «Быстрые ответы».

Игра не только снимает торможение, возникающее при внезапных вопросах, но и развивает сообразительность, находчивость, смекалку.

3) Ролевые игры.

Взрослый предлагает истории, моделирующие ситуации риска, опасности, тревоги, напряжения, борьбы, поражения и победы. Соответственно он и распределяет роли так, чтобы тревожные и неуверенные в себе дети занимали ведущие позиции в игре или смогли приобрести их при его незаметной поддержке.

Раньше считалось, что смех - это лучшее средство против страха. Так что побольше смейтесь и все ваши страхи уйдут.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №3 «ТЕРЕМОК»
ГОРОДА ЗАРИНСКА**

Консультация для родителей
«Игра в жизни ребенка»

Педагог-психолог
Омельницкая Н.В.

Как правило, участие родителей в жизни детей проявляется через игру. Зачастую игра – первая фаза более серьезной деятельности. Необычное свойство – уметь играть с детьми, не теряя достоинства и не сюсюкая. Например, ребенок восхищается умением взрослых строить песочные замки, но воспринимает как друга только того, кто ожесточенно старается построить замок лучше, соревнуясь с ребенком, так как этот взрослый принимает серьезность игры и участвует в ней с тем, же интересом, что и ребенок.

Известно, что лучшим и проверенным средством формирования детской личности дошкольного возраста является активная деятельность самого ребенка. Игра в этом отношении имеет ряд преимуществ. Она является важным средством контроля в жизни детей, дает большую возможность для проявления детской непосредственности, положительных чувств и поступков. Характер ролевых и строительных игр способствует воспитанию у детей добрых и осознанных взаимоотношений. Усвоение различных правил помогает регулированию детских взаимоотношений.

Дидактические игры особенно интересуют детей своей занимательностью и содержанием: отгадать, найти, назвать. Дети добиваются результата в игре, руководствуясь определенными правилами. Интерес к качеству игровой задачи проявляется: аккуратно сложить узор, верно, подобрать картинку и так далее.

Особенно большой интерес для детей представляет ролевая игра. Она захватывает их своим содержанием, мотивами и занимательностью сюжета. Такая игра при умелом руководстве существенно изменяет характер поведения детей. Но что бы она полностью оправдывала себя, необходимо выразить в игре красоту человеческих отношений и систематизировать детские представления об окружающем. Дети способны на интересную выдумку, сами вносят разнообразие в ту или иную игру. Детская инициатива, если она поддержана и получает развитие, оказывает огромное влияние на воспитание как личности одного ребенка, так и всего детского коллектива.

Можно выделить такие типы игр:

- **Сенсомоторные игры:** это действия, направленные на желание получить интересные для ребенка ощущения такие игры преобладают в первые, 2-3 года жизни. Примеры погремушки, звон какими-либо предметами друг о друга.

- **Сюжетные игры:** это такие игры, направленные на совместные действия предмет - ребенок, которые описывают определенный сюжет, взятый как из реальной жизни, так и из сказки, мультфильмов и т.п. Катать машины, кормить и укладывать спать куклу – примеры таких игр. Чаще всего они развиваются в 3-4 года, однако не исчезают и впоследствии, встречаясь иногда даже у взрослых.

- **Ролевые игры:** в таких играх ребенок выбирает для себя определенную роль человека в обществе и воспроизводит те модели поведения, которые, как он считает, ему подходит. Это могут быть, например, позиции, связанные с профессиями (например, в игре в магазин),

ролях солдат и т.п. Именно эти игры наиболее значимые для ребенка в возрасте 4-6 лет.

- **Игры с правилами:** они представляют собой созданные ситуации, которые не имеющие прямых и очевидных параллелей с реальной жизнью, в которых люди действуют на основе заранее сформированных правил. Чаще всего это игры состязания. К этой группе относятся, например, - спортивные игры – футбол, хоккей или волейбол, а также разнообразного рода детские прятки, пятнашки, перестрелки и т.п. Подобные игры начинают преобладать в младшем школьном возрасте, но сохраняются и дальше, к некоторым из них неравнодушно и до сих пор большинство взрослых.

Иногда родители, желая воспитать своего ребенка очень ответственным, грамотным, стремятся как можно раньше приобщить его к учебной деятельности (например, наняв репетитора и «усадив» его за изучение иностранных языков), не оставляя времени на игры, тем самым снижая социальность в развитии ребенка. Оно становится дисгармоничным - например, ребенок очень хорошо умеет считать, писать, но оказывается совершенно не умеет налаживать контакт со сверстниками; в худшем случае - у ребенка может случиться нервное перенапряжение, могут возникнуть проблемы с поведением, навязчивые страхи и т.п.

Именно в дошкольном возрасте возникает умение вести себя в соответствии с принятыми на себя ролями, что очень важно для дальнейшего социального развития ребенка.

Игра – наиболее эффективный способ развития познавательных процессов ребенка. Внимание, память, мышление, воображение наиболее интенсивно активизируются, развиваются у дошкольников именно в игре, а не в других видах деятельности. Игра способствует преодолению эгоцентризма у ребенка, учит его ограничивать свою точку зрения от чужой. Он обучается соотносить различные точки зрения, вставать на позицию других людей.

Играя, дети учатся жить!

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №3 «ТЕРЕМОК»
ГОРОДА ЗАРИНСКА**

Консультация для родителей
«Ребенок в конфликтной семье»

Педагог-психолог
Омельницкая Н.В.

Среди явно неблагополучных семей большую группу составляют брачные союзы с нарушением общения. Их личные взаимоотношения характеризуются отсутствием взаимоуважения и взаимопонимания, нарастанием эмоционального отчуждения и преобладанием конфликтного взаимодействия.

Естественно, конфликтной семья становится не сразу, а спустя некоторое время после образования брачного союза. Следует разграничивать такие понятия, как «семейные конфликты» и «конфликтные семьи», так как конфликт в семье еще не означает, что семья конфликтная. Конфликтной семья считается, когда супруги даже по мелочным причинам затевают ссоры с взаимными оскорблениями и бранью.

Конфликтные семьи могут быть как шумные, скандальные, так и тихими, где супружеские отношения отличаются полным отчуждением, стремлением избегать всякого взаимодействия. Скрытая напряженность, враждебная обстановка в семье – для детей зло не меньшее, чем открытые скандалы супругов.

Нити семейных конфликтов тянутся очень далеко. Их последствия отражаются не только на состоянии детской души, но и на всей дальнейшей жизни. Эмоциональная нестабильность семейных отношений приводит к формированию у ребенка чувства страха, замкнутости и нелюдимости. Постепенно чувство страха может сменяться агрессивностью. Агрессивность является защитной реакцией психики ребенка. Иногда ребенок является не только свидетелем конфликта, но и объектом эмоциональной разрядки конфликтующих. Дети из таких семей выходят с глубоким внутри личностным конфликтом, получают неблагополучный старт в жизнь. Ребенок впервые усваивает роли мужа и жены, отца и матери, мужчины и женщины в процессе общения с родителями, происходит его вхождение в мир человеческих отношений. Отрицательные воспоминания детства очень вредны, они обуславливают мышление, чувства и поступки во взрослом возрасте. Поэтому очень важно уметь находить оптимальные варианты разрешения возникших семейных трудностей, не втягивать в них детей.

Самый приемлемый выход из конфликта – компромисс, открытый поиск наиболее удобного и справедливого для обеих сторон решения. Важно научиться управлять отрицательными эмоциями, уметь решать конфликт с позиции доброты. Известный чешский психотерапевт С. Кратохвил предложил своеобразную супружескую тактику, следование которой способствует предупреждению возможных конфликтов. В частности он рекомендует использовать позитивные формы поведения.

1. Интересоваться партнером, познать его не только положительные качества, но и понять его слабые стороны.

2. Слушать партнера. Умение слушать обеспечивает хороший контакт в семье, более ценный, чем умение говорить.

3. Не злоупотреблять критикой. Критика не должна задевать достоинства партнера, она должна содержать позитивные элементы.

4. Понимать свои ошибки. Если понять свои ошибки, то ссоры и конфликта можно избежать.

5. Войти в положение другого. Если человек попытается поставить себя на место другого, постарается понять ситуацию, позволит избежать конфликта.

6. Улыбаться. Приветливая улыбка противоположна конфликту. Приветливость и доброжелательность одного вызывает аналогичную ответную реакцию у другого, снимает напряжение.

Американский психолог Ян Готлиб предлагает ряд советов, помогающих избежать ссор. Ссориться наедине, без детей, ясно сформулировать проблему, контролировать эмоции, выдвигать позитивные предложения.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №3 «ТЕРЕМОК»
ГОРОДА ЗАРИНСКА**

Консультация для родителей
«Все начинается с любви»

Педагог-психолог
Омельницкая Н.В.

Счастье – состояние души.

Человек есть то, что он любит и ценит. Все в этой жизни начинается с любви. Любовь – это все! Сколько существует человечество, столько и пытаются люди определить рецепт счастья. Порой жизнь человек проживает в ожидании его, а так и уйдет в мир иной, не испытав, что же это такое. Пожелание счастья – самое распространенное пожелание в официальных ритуалах и семейных праздниках. Но многие ли из нас могут назвать себя счастливыми? Увы! Мы разучились радоваться жизни, мы разучились любить. В этом причина наших несчастий, неуспехов, неудач. Чего вам больше всего не хватает в вашей жизни? Главный дефицит нашей жизни – любовь! Ее не хватает мужчинам и женщинам, взрослым и детям.

Информация к размышлению: наши здания выше, но терпение короче; мы тратим больше, но имеем меньше; мы покупаем больше вещей, но меньше ими наслаждаемся. Наши квартиры становятся большими, а семьи меньшими; у нас больше удобств, но меньше времени. Мы приумножили свою собственность, но уменьшили свои ценности. Мы говорим слишком много, любим слишком редко, ненавидим слишком часто. Мы освоили внешний мир, но не внутренний; мы очищаем воздух, но загрязняем душу. У нас выросли доходы, но упала нравственность; мы гонимся за количеством, но теряем качество. Наше время – это время большого количества развлечений, но меньших радостей; большого разнообразия пищи, но неполноценного питания. Наши дома выглядят красочно с наружи, но в них живут разбитые семьи. (Из книги Е.В. Бачевой «Мой путь к себе»)

Вы кричите, топаете ногами, раздражаетесь по любому поводу, а это значит исчезла гармония души, ушли спокойствие, доброжелательность. Из вашей жизни ушла любовь.

Научиться любить – разве такое возможно? Возможно. Научиться выражать свою любовь под силу и мужчине, и женщине, и ребенку. Было бы желание. Как считает американский психолог Росс Кэмбелла, есть четыре способа выражения любви: глаза, физический контакт, слово и поступок.

Глаза – зеркало души. Издавна у нас существует эта поговорка. Именно по глазам мы узнаем настроение человека, его самочувствие, интерес или его отсутствие.

Второй способ выражения любви – это физический контакт: поглаживания, объятия, поцелуи. Быть нежным и ласковым – это такое простое умение любить. Где еще нашим детям научиться нежности и заботе? Только в семье.

Слова, слова... наш язык так богат, что казалось бы, с третьим способом выражения любви проблем нет. А жизнь говорит: «Есть!» Как часто признаетесь вы в любви своим близким? А ведь им так хочется знать, почувствовать, что их любят, что ими гордятся, ими любят. Ребенок – тот же драгоценный сосуд, который ежедневно, ежечасно надо наполнять любовью. Если этого не делать, пустоту заполнять отрицательные эмоции: обида, злость, страх, недоверие. Живое то слово дороже мертвой буквы!

Любовь доказывай делом. Поступок – еще один способ выражения любви. Что отдашь – то и получишь. Бумеранг нелюбви, брошенный во времени, обязательно вернется к тому, кто его бросил. Радовать близких, должно стать нормой поведения каждого человека.

Любить умеет не тот, кто любит кричать о своей любви: у многих чувство выражается и словом и делом, у иного только делом, и, может быть тем сильнее, чем молчаливее (Н. Чернышевский).

Нельзя не сказать несколько слов о любви к себе. Любовь к себе – это вовсе не эгоизм. Любовь к себе – это ярко выраженное чувство собственного достоинства. Я люблю себя, и это значит, что я не могу нахамить, обидеть, сделать больно другому человеку. Любить себя – это не сидеть перед телевизором, а делать физические упражнения, читать, размышлять, медитировать. Любовь к себе гарантирует вам, что жизнь вы проживете счастливо: вы будите делать то, что именно вам предназначено на этой Земле. Любовь к себе – главная любовь на Земле. Именно она создает гармонию в вашей душе, ведет вас к успеху, дает вам состояться как личности, выстоять в любом несчастье. Дети уважают только тех родителей, которые имеют чувство собственного достоинства, умеют любить и ценить себя.

Человек не может любить другого, не любя себя, так как невозможно дать то, чего не имеешь, можно только сделать вид, что даешь. Тот, кто любит себя, мало болеет и долго живет. В православной религии любовь к себе начинается через любовь к БОГУ. «Возлюби ближнего своего, как самого себя», говорится в Библии. Но, если мы говорим о любви к себе, причем же здесь любовь к другому? А при том, что если действительно есть любовь к другому, то, значит, есть любовь и к себе.

Кто не любит себя, у того произойдет замена любви на что-нибудь другое, к примеру, на уныние и всевозможные «страстишки» - от карточной игры, бесконечных посиделок и выпивок до любовных похождения. А почему человеком принимается эта замена? Потому что она заглушает, компенсирует душевную боль. Поэтому любимому человеку и своему ребенку мы должны говорить об их исключительности и потрясающей ценности, за которую они могут себя любить. Высокие оценки надо давать любимому человеку и в большом, и в малом. (В.Т. Лобин. «трудное счастье совершенства»).

Если вы сами не будите любить себя, то кто вас будет любить? Жалеть – да, будут, но любить – нет.

Система ценностей зрелой личности: Я (он + она) – ПРОСТРАНСТВО ЛЮБВИ – ДЕТИ – РОДИТЕЛИ – РАБОТА – УВЛЕЧЕНИЯ, ДРУЗЬЯ. Если у пары выстроена правильная система ценностей, то дети будут гармонизироваться в этих полях и их судьбы будут счастливыми. Но часто ДЕТИ и РАБОТА нарушают систему ценностей, выходят на первый план и мешают счастливой жизни. Зрелая личность – это уверенный в себе человек, который уходит от насилия над собой и над окружающими. Смысл жизни заключается в возвращении к себе, к своей сути, к своему Богу. Для этого

нужно раскрыть в себе свободу, любовь, мудрость, радость, счастье и реализовать его в жизни. Жизнь человека – это реализация себя. Не должны быть смыслом жизни дети, работа, религия. Чтобы жить со смыслом, нужно любить саму жизнь, во всех ее проявлениях, принимая все то, что она преподносит. Нужно больше внимания уделять себе. Раскрыть в себе радость, успех, здоровье, любовь и проявить эти качества в жизни. Именно этот путь принесет наибольшую пользу и вам, и детям. Нельзя детям дать то, что не имеешь сам. Не надо сильно отвлекаться материальными вопросами. Главное раскрыть себя. (А. Некрасов.) Любящий жизнь человек, ценит каждое мгновение, благодарит за простые радости жизни (за пищу, здоровье, любовь...)

Гармония с Миром и самим собой – это залог нашего физического и духовного благополучия жизни.

Будьте счастливы!