

Основы семейного  
воспитания

**Психологическая**

**копилка**

**для родителей**



Педагог-психолог  
Малофеевой Е.В.





## Правило «первых трёх минут», которое нужно знать всем

Оказывается, есть такое важное правило – правило «первых трёх минут». Когда родители в семье начинают выполнять это правило, то замечают, что оно очень многое меняет в отношениях к лучшему.

**Правило «первых трёх минут»** заключается в том, чтобы всегда встречать ребенка с такой огромной радостью, как будто встречаете друга, которого не видели уже много, много лет. И не важно, вы вернулись из магазина, в который выбегали за хлебом, пришли домой с работы или вернулись из командировки.

Как правило, всё, чем с вами хочет поделиться ребенок, он «выдает» в первые минуты встречи, именно в этом и заключается важность не упустить это время.

**Вы сразу заметите тех родителей,** которые интуитивно выполняют правило «первых трех минут». Например, забирая ребенка со школы, они всегда приседают на уровень его глаз, обнимают при встрече и говорят, что по нему соскучились. В то время как другие родители просто берут ребёнка за руку, говорят «пошли», разговаривая при этом по телефону.

Приходя с работы, сразу обращайтесь всё внимание на ребёнка. Разувайтесь и бегите за ребёнком. У вас есть несколько минут для того, чтобы сесть рядом у него, расспросить про его день и выслушать. Затем уже пойдете есть, и смотреть новости. Если вы, таким образом, не обратите внимание на ребёнка, то он будет ходить за вами весь вечер, требуя общения, внимания, любви.

**Важно не количество времени, а эмоциональная близость.**

Иногда несколько минут душевной беседы значат для малыша намного больше, чем целый день, проведенный вместе с вами, если мыслями в это время вы были в другом месте. То, что мы все время спешим и озабочены, точно не сделает наших детей счастливыми, даже если мы считаем, что делаем это ради них и их благосостояния.

**Для родителей и детей выражение «время вместе» имеет разное значение.**

Для взрослых достаточно, чтобы дети просто находились рядом с ними, когда они делают что-то дома или идут в магазин. А вот для детей понятие «время вместе» – это смотреть глаза-в-глаза, когда родители садятся рядом, откладывают мобильные телефоны, исключают мысли о сотнях своих проблем и совсем не отвлекаются на посторонние дела. Ребёнок никогда не доверится, если чувствует, что в приоритете у родителей в момент общения есть что-то важнее, чем он.

Конечно, не всегда у родителей есть время на совместную игру с детьми, но в такие минуты делайте только то, что хочет ребенок. Не надо предлагать ему ваши варианты свободного времени. Время скоротечно, и вы не успеете

опомниться, как ваши сыновья и дочери повзрослеют, поэтому не теряйте времени и начинайте строить доверительные отношения с ними уже сейчас.

**Пусть правило «трех минут» вам в этом пригодится.**





## «Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки, поучений, взаимных обид?»

**1.** Будьте ребёнку спокойно: проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».

**2.** Не торопите. **Умение рассчитать время - ваша задача**, и если это вам плохо удается, то вины ребенка в этом нет.

**3.** Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придется много поработать.

**4.** Прощаясь, предупреждайте и направляйте: «Смотри не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т. п. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, скажите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.

**5.** Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте его, ведь это займет немного времени.

**6.** Если вы видите, что ребёнок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.

**7.** Выслушав замечание учителя, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка.

**8.** После школы не торопите ребёнка садиться за уроки, необходимо 2-3 часа (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков - с 15 до 17 часов. Занятия вечерами бесполезны, завтра придется все начинать сначала.

**9.** Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15-минутные «переменки».

**10.** Во время приготовления уроков не стойте над душой, дайте возможность ребёнку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «давай разберемся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если не очень получается) необходимы. Не акцентируйте внимание на оценках.

**11.** В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то...». Порой условия становятся невыполнимыми, не зависимыми от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

**12.** Найдите (попытайтесь найти) в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребёнку, не отвлекайтесь на домашние дела, телевизионные передачи, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.

**13.** Выбирайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдете много полезного.

**14.** Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учебы.

**15.** Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8-летнему ребёнку) очень любят послушать сказку перед сном, песенку и ласку. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т. п. Завтра новый день. И мы должны сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным.





## О правилах жизни ребенка в семье

*Если вы хотите, чтобы дети как можно раньше научились следовать вашим указаниям, управлять своим поведением, пытаться вводить в повседневную жизнь ребёнка не очень сложные правила. Это поможет ему лучше ориентироваться в ситуациях, придаст уверенности, избавит вас от чтения бесконечных*

*нотаций.*



**ПРАВИЛА** (ограничения, запреты, требования) – неотъемлемая часть жизни каждого ребёнка в семье.



Хорошо, если правил (ограничений, запретов, требований) **не слишком много**, если они гибкие и не вступают в явное противоречие с потребностями ребёнка.



Все ограничения, запреты, требования усваиваются ребёнком при **условии их согласованного предъявления взрослыми** членами семьи.



Важно придерживаться в предъявлении ограничений, запретов, требований дружественного, **разъяснительного тона, а не повелительного.**



Обращаясь к ограничениям, запретам, требованиям, важно пользоваться системой взаимных уступок. **Чем разнообразнее они – тем лучше.** Принципиальность уместна менее всего!

**Чтобы правила оказались более эффективными, следует учитывать некоторые условия:**

1. Правило должно быть конкретным;
2. Одно и то же правило лучше повторять несколько раз;
3. Формулировка правил должна быть позитивной (лучше сказать: «Говори тихо», а не «Не кричи»);
4. Обосновывайте для ребёнка применение правила;
5. Если ребёнок испытывает правило на «прочность», провоцируя вас на окрик или шлепок, оставайтесь спокойными и «твердыми» в выполнении правила;
6. Взрослые должны неукоснительно выполнять правила, введенные ими.



## «Как научить ребёнка слушать с первого раза»

Многие дети замечательно научились избирательно слушать, а, следовательно, и слушаться старших – и это достаточно серьезная проблема для многих родителей.

Предлагаем Вам несколько простых советов, как научить своего ребёнка внимать Вашим просьбам, пожеланиям и указаниям.

**1.** Станьте примером внимательного слушателя. Покажите ребёнку, как Вы умеете слушать мужа, друзей и особенно его самого. Больше слушайте, меньше говорите.

**2.** Говорите уважительно. Дети почти всегда отключают своё внимание, если Вы говорите с ними на повышенных тонах, критикуя, обвиняя, жалуясь или приказывая.

**3.** Вначале привлечите внимание, а затем говорите. Поймите внимание Вашего ребёнка, убедитесь, что он на Вас смотрит, прежде чем заговорить. Можно попросить: «Пожалуйста, взгляни на меня и послушай, что я скажу».

**4.** Заранее предупредите о разговоре. Попробуйте установить временные границы: «Мне нужно поговорить с тобой через минуту. Пожалуйста, будь готов».

**5.** Понизьте голос. Вместо того, чтобы кричать – начните говорить более спокойно. Обычно такое поведение застаёт детей врасплох и они проявляют интерес к дальнейшему разговору.

**6.** Говорите коротко, ласково и конкретно. Вместо: «Немедленно уберись в комнате» - более четко сформулируйте просьбу: «Пожалуйста, убери игрушки». Дети обычно более внимательны, если знают, что не придётся выслушивать целую лекцию.



## «Помощь ребенку в развитии и реализации своих возможностей»

У ребёнка старшего дошкольного возраста должно быть хорошее умственное развитие, которое является основой для успешного овладения школьных знаний. Ребенок дошкольного возраста обладает поистине огромными возможностями развития и способностями познавать. В нем заложен инстинкт познания и исследования мира. Чтобы ваши усилия были эффективными, воспользуйтесь следующими советами.

**1.** Не допускайте, чтобы ребёнок скучал во время занятий. Если ребёнку весело учиться, он учится лучше. Интерес лучшая из мотиваций, он делает детей по-настоящему творческими личностями и дает им возможность испытывать удовлетворение от интеллектуальных занятий.

**2.** Повторяйте упражнения. Развитие умственных способностей ребёнка определяется временем и практикой. Если какое-то упражнение не получается, сделайте перерыв, вернитесь к нему позднее или предложите ребёнку более легкий вариант.

**3.** Не проявляйте излишней тревоги по поводу недостаточных успехов и недостаточного продвижения вперед или даже некоторого регресса.

**4.** Будьте терпеливы, не спешите, не давайте ребёнку задания, превышающие его интеллектуальные возможности.

**5.** В занятиях с ребёнком нужна мера. Не заставляйте ребёнка делать упражнение, если он вертится, устал, расстроен, займитесь чем-то другим. Предоставьте ребёнку возможность иногда заниматься тем делом, которое ему нравится.

**6.** Дети дошкольного возраста плохо воспринимают повторяющиеся, монотонные занятия. Поэтому при проведении занятий лучше выбирать игровую форму.

**7.** Избегайте неодобрительной оценки, находите слова поддержки, чаще хвалите ребенка за его терпение, настойчивость. Никогда не подчеркивайте его слабости в сравнении с другими детьми. Формируйте у него уверенность в своих силах.

Так развитие произвольного внимания происходит постепенно и тесно связано с развитием ответственности, что предполагает тщательное выполнение любого задания - как интересного, так и неинтересного. Отчетливо сказывается на развитии внимания роль эмоциональных факторов (интереса), мыслительных и волевых процессов. Все свойства внимания значительно развиваются в результате упражнений.



Можно предложить следующие упражнения на внимание: «Сравни картинки, назови все их различия(2 пары картинок, содержащие 10-15 различий)», «Покажи что перепутал художник? (демонстрация картинок нелепого содержания)», «Раскрась вторую половинку картинки точно так же, как раскрашена первая половина».

Упражнение на развитие устойчивости внимания. Предложить газетный текст для рассмотрения. Задание: В каждой строчке зачеркни букву «а», а букву «б» подчеркни. Необходимо фиксировать время и ошибки, чтобы проанализировать результативность.

Упражнение на развитие произвольного внимания: Будь внимательным, заштрихуй красным карандашом третий, седьмой, девятый треугольники (Дан бланк с 10-ю треугольниками. Инструкция дается только один раз. Если справился, инструкцию можно усложнить).

### **Как развивать восприятие?**

**Восприятие** - это отражение сознанием человека предметов и явлений действительности в момент их воздействия на органы чувств. Восприятие цвета, формы у детей старшего дошкольного возраста на достаточном уровне. Трудным является восприятие времени - ориентация во времени суток, в оценке разных промежутков времени (неделя, часы, времена года и т. д.)

Упражнение на развитие восприятия:

1. Узнай, кто это? (предлагается фрагмент рисунка, по которому необходимо определить то целое, к которому эти части относятся).

2. «Узнай что нарисовано? (в рисунках не хватает существенных деталей, надо узнать, каких)»

3. «Золотой коврик» (залатать на ковриках дырки таким образом, чтобы рисунки коврика и заплатки не отличались)

4. «Найти все одинаковые фигуры» (5 совершенно одинаковых и 5 немного отличающихся фигур)

5. «Дорисуй геометрические фигуры»

6. «Что ты делаешь утром, днем ,вечером, ночью...?»

7. «Назови приметы осени, зимы, весны, лета» (рисунки с временами года).

8. Для развития пространственных представлений использовать ситуации из повседневной жизни. Например: «возьми на самой верхней полке справа книжку»; «нарисуй в центре листа круг, справа квадрат, слева – овал и т.д.»

К 6-7 годам формируется словесно – логическое мышление.

Необходимо учить объединять несколько картинок на основе общего признака, раскладывать на группы по существенному признаку. Можно проводить игры «Четвертый лишний» (из 4-х предметов один не подходит по существенному признаку к остальным). «Что нарисовано неправильно (сюжеты нелепицы)». «Раздели на группы» (даны геометрические фигуры, отдельно надо отобрать треугольник, квадрат, круг, отдельно фигуры по цвету, форме и т.д.) «Разложи картинки по порядку» (что было сначала, а что было потом - необходимо установить причинно-следственные связи)



### **Упражнение на развитие гибкости ума.**

«Назови как можно больше слов, обозначающих какое-либо понятие:

- а)** назови слова, обозначающие деревья(береза ,осина....);
- б)** назови слова, относящиеся к спорту(футбол, хоккей...);
- в)** назови слова, обозначающие диких животных (тигр, волк...))».

Для развития словесно-логического мышления: «Определи понятие» - постараться объяснить, что обозначает это слово (наборы слов: велосипед, кнопка, книжка, пальто, друг, бить, самолет, гвоздь и т.д.)

### **Игры, развивающие мышление и сообразительность**

**Игра «Как это можно использовать».** Слово «карандаш» - ребенок придумывает, как можно использовать этот предмет (рисовать, писать, как градусник для куклы, удочка, скалка и т.д.).

**Игра «Говори наоборот»** Предложите ребенку игру: «Я буду говорить ребенку слово, ты тоже говори, но только наоборот, например: большой - маленький (веселый -грустный, быстрый -медленный)»

**Игра «Бывает – не бывает».** Называете какую-нибудь ситуацию и бросаете ребенку мяч. Ребенок должен поймать мяч в том случае, если названная ситуация бывает, если нет, то мяч ловить не нужно (Например кошка варит кашу; Поезд летит по небу; Собака ест косточку и т.д.)

### **Как развивать память?**

Упражнение на развитие зрительной памяти. Разложите на столе перед ребенком палочки, из которых сделайте простую фигуру (домик, квадрат) попросите посмотреть внимательно на эту фигуру в течении 2 секунд, затем закройте и попросите ее повторить, сложить также. Усложните это упражнение, складывая эту фигуру из палочек разного цвета.

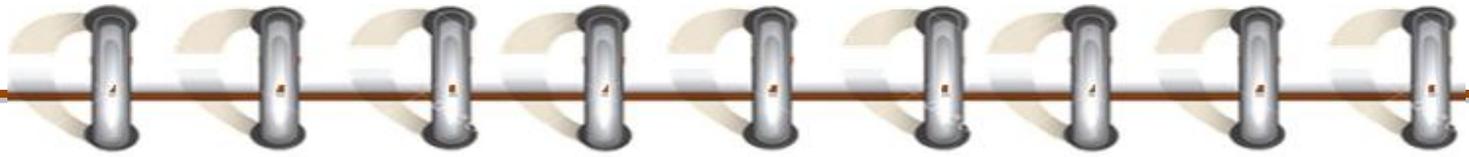
**Игра «Я - фотоаппарат».** Предложите представить себя фотоаппаратом, который может сфотографировать любой предмет, ситуацию, человека. Внимательно рассмотрев, что находится на столе, ребенок закрывает глаза и перечисляет все, что ему удалось запомнить.

Так можно развивать у детей не только зрительную память, но и внимание. Помните: всегда лучше запоминается то, что интересно ребенку. Поэтому старайтесь придумать разные игры.

### **Приемы, помогающие запоминанию:**

**1.**Если ребенок затрудняется повторить слова, дайте ему бумагу и цветные карандаши. Предложить к каждому слову сделать рисунок, который помог бы вспомнить ему эти слова. Ребенок сам выбирает, что и как он будет рисовать. Главное чтобы это помогло потом ему вспомнить прочитанное.

**2.**Прочитайте небольшой рассказ, затем попросите его кратко пересказать содержание прочитанного. Если ребенок не смог этого сделать, прочитайте рассказ еще раз, но попросите его при этом обращать внимание на отдельные специфические детали. Задайте ему вопрос: «О чем этот рассказ?» Попытайтесь связать прочитанное с тем, что хорошо знакомо ребенку, или с какой-то аналогичной историей, сравните эти истории(в чем их сходство и различие). Затем снова попросите ребенка сделать пересказ, и вы убедитесь в том, насколько он стал точным и осмысленным.



**3.** Известны различные мнемонические техники, облегчающие запоминание. Например, цвета светового спектра - красный, оранжевый, желтый и т.д. - спектр легко запоминается с помощью фразы: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»

**4.** Чтобы запомнить ряд слов, необходимо связать их в одну единую смысловую систему, которая запоминается легче.

### **Игры на развитие речи.**

**Игра «Потерянные вещи».** Необходимо дать полную характеристику каждому «утраченному предмету» (качественную: какой он? и по назначению: что им можно делать?), а остальные дети угадывают.

**Игра «Слово заблудилось»** Ведущий произносит рифмованные и нерифмованные фразы, в которых используется не подходящие по смыслу слова. Надо правильно подсказать слово.

- \* На полу из ложки молоко пьет кошка
- \* На поляне у дубочка собрала кусочки дочка (грибочки)
- \* Вкусная сварились Маша (каша), где большая крошка (ложка) наша.
- \* На дворе большой мороз, отморозить можно хвост (нос).

Рассмотренные игры и задания игрового типа позволяют в увлекательной форме развивать у детей ценные для предстоящего школьного обучения качества: внимание, сообразительность, мышление, восприятие, память, речь.

В результате систематических занятий у детей закладываются основы готовности к школе.



## «Как правильно запрещать?»

Уважаемые родители!

Тема нашей беседы – родительские запреты. Мы поговорим сегодня о том, как вести себя с ребёнком, когда возникают опасные ситуации.

Безопасность ребёнка – одно из главных условий его жизнедеятельности.

Задача родителей – оградить ребёнка от потенциальных опасностей и предупредить о существующих. Вспомните, как вы обычно реагируете, когда ребенок попадает или может попасть в ситуацию, которая, например, угрожает его здоровью?

Существуют **три стратегии поведения родителей**, которые связаны с безопасностью ребёнка. **Первая стратегия** – оберегать ребёнка любыми способами от различных опасностей. Родители действуют по принципу «знаю, где упадет, и постелю соломинку». Ребёнок растёт несамостоятельным. Он не умеет определять степень опасности и не знает, как реагировать на нее.

**Вторая стратегия** – предупреждать с расчетом на инстинкт самосохранения ребёнка. «Не ходи – упадешь!» – говорят родители. Как вы думаете, такая стратегия принесет пользу? Тоже нет. Ребёнок станет боязливым, будет воспринимать все вокруг как опасное и непреодолимое. Поднимите руку, кто узнал себя?

**Третья стратегия** – определить границы и показать способы реагирования в той или иной ситуации. «Предупрежден значит вооружен!» – именно этому принципу следуют родители, которые придерживаются третьей стратегии. Что в этом случае получает ребёнок? Он получает личный опыт и может самостоятельно определить степень опасности, овладевает навыками реагирования на сложившиеся обстоятельства. Поднимите руку, кто предпочитает эту стратегию?

Итак, подведем **итоги**. **При первой стратегии** поведения родителей есть вероятность, что, став взрослым, ребёнок так и не научится определять степень опасности и правильно на нее реагировать. **При второй стратегии** – у ребёнка могут возникнуть страхи, которые помешают ему адекватно воспринимать опасность. **Третья стратегия** – наиболее эффективная. Родители, которые ей следуют, дают возможность ребёнку самому понять ситуацию и выбрать правильный способ реагирования на нее.

Итак, как же правильно запрещать?

**1. Все, что опасно для жизни, однозначно «нельзя».**

Нельзя бить, кусаться, играть со спичками, обижать маленьких.

**2. Если запрещаете, приводите аргументы.**



Ребёнок должен понимать причинно-следственную связь запретов. Если вы много раз без объяснений повторяете «нельзя», ребёнок может уступить вам. Но как только вы будете вне поля зрения, ребёнок нарушит запрет из-за любопытства. Ведь ему не объяснили, почему этого делать не стоит. В данном случае хорошо, если вы на примере покажете ребёнку, что будет, если он нарушит запрет.

**3. Если запрещаете, предложите альтернативу.** Ребёнок лучше воспринимает запреты, когда взрослый может предложить другие варианты. Например: «Рисовать на обоях нельзя, а вот на мольберте или на ватмане сколько хочешь. Пойдем вместе нарисуем что-нибудь». Таким образом, вы переключите внимание ребёнка на другой объект, и в то же время он поймет, что его свободу не ограничили и его мнение ценят.

**4. Запретов не должно быть много.** Если вы часто употребляете слова «нет» и «нельзя», ребёнок перестает их воспринимать. Он будет либо протестовать и устраивать истерики, либо возложит все полномочия по решению различных ситуаций на ваши плечи и перестанет проявлять личную инициативу. Кроме того, при частом повторении «нет» теряется ценность подобных слов – запрет перестает нести определенную значимость, и ребёнок начинает пренебрегать им, игнорировать.

**5. Если вы что-то запретили, не отменяйте запрет.** Не поддавайтесь на просьбы и обещания ребёнка, его протесты и ухищрения. Будьте последовательными. Это необходимо для того, чтобы ребёнок понял, что к мнению взрослого нужно прислушиваться. Если вы будете колебаться, поменяете свое решение, это выведет ребёнка из равновесия. Для него будет непонятно, почему вчера «было можно», а сегодня «нельзя». В дальнейшем ребёнок будет воспринимать запреты неоднозначно, а авторитет взрослого в его глазах начнет падать.

**6. Проговаривайте запреты спокойно, но требовательно, без лишних эмоций.**

Когда что-то запрещаете ребёнку, оставайтесь спокойными, контролируйте себя. Ведь ребёнок определяет и оценивает ситуацию по вашим эмоциям. Раздраженный и громкий голос помешает ему запомнить запрет и его причины. А положительные эмоции не позволят воспринять ограничения всерьез. Потому все запреты проговаривайте без лишней эмоциональной окраски, в спокойном, но требовательном тоне. Так ребёнок лучше поймет и примет, что запрет это не родительская прихоть, а естественное ограничение.

**7. Запрещайте, но будьте справедливыми.** Седьмое – запрещайте, но будьте справедливыми. Для начала обсудите запреты в семейном кругу без присутствия ребёнка. Всем членам семьи необходимо договориться о поведении и правилах в определенных ситуациях и в дальнейшем придерживаться единой позиции. Разногласия между родителями могут вызвать у ребёнка недоумение и вывести из равновесия. Но главное правило – большинство запретов справедливо для всех. Ситуации, когда то, что запрещено ребёнку, разрешено взрослому, необходимо разъяснять.