

Тема 1. Адаптация первоклассников к условиям школы

Адаптация первоклассников к условиям школы (презентация)

Начало учебы в школе является переломным моментом в жизни каждого ребенка. И от того, насколько хорошо он адаптируется к новым условиям, зависит то, как комфортно ему будут следующие одиннадцать лет. Ведь от психологического настроения во многом зависят успехи в учебе и отношения со сверстниками. Рекомендации родителям первоклассников по адаптации к школе помогут ребенку легче пережить этот непростой период перехода к новой жизни.

Правильная мотивация — залог успешной учебы

Родители играют важную роль в процессе адаптации к школе. Они могут создать определенную психологическую установку, формируя таким образом отношение к учебному процессу. Период привыкания к новому образу жизни может быть разным. Он может занять от двух недель или полугода.

Многое зависит от психологических особенностей ребенка, уровня его подготовленности, типа школьного заведения и сложности образовательной программы.

Рекомендации родителям первоклассников по адаптации начинаются с создания у ребенка правильной мотивации. Именно от нее зависит, с каким желанием он будет идти в школу по утрам. Любые попытки новоиспеченного ученика познать что-то новое, независимо от результатов, должны встречать внимание и поддержку со стороны мамы и папы. Если ребенок будет ощущать психологическую опору со стороны семьи, у него будет отсутствовать страх перед новым и неизведанным, а это крайне важно для успешной адаптации.

Адаптация первоклассников: советы родителям

- Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.
- Составьте распорядок дня, которому необходимо следовать вместе.
- Объясните ребенку правила и нормы, которым нужно следовать в учебном заведении, помогите осознать важность их соблюдения.
- Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться.
- Не игнорируйте проблемы, которые возникают в начале школьной жизни. Например, если у малыша проблемы с речью, начните посещать логопеда, чтобы избавиться от них до конца первого класса.
- Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом. Профессиональные рекомендации родителям первоклассников в период адаптации помогут легче пережить непростой этап.
- Помните, что похвала — это стимул к новым победам. Старайтесь в любой работе находить повод для похвалы.
- С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя.
- Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.

Помните, что каждый ребенок индивидуален. В таком важном вопросе, как адаптация первоклассников, советы родителям начинаются именно с этого. Не

нужно сравнивать успехи своего малыша с другими и тем более приводить ему в пример кого-то. Такое поведение приведет лишь к снижению уверенности в себе и страхам перед учебной работой.

Памятка родителям первоклассников по адаптации

Если вы хотите сформировать у ребенка положительное отношение к школе и учебному процессу, учитывайте определенные советы родителям первоклассников в период адаптации. Они помогут пройти непростой жизненный период наиболее безболезненно.

- Будьте с малышом спокойно и ласково, пусть его день начинается с вашей улыбки.
- Не торопитесь, помните, что правильно рассчитать время — это ваша обязанность, не нужно подгонять ребенка.
- Обязательно дайте позавтракать первокласснику, даже если в школе предусмотрено питание.
- Никогда не прощайтесь с ребенком словами предупреждения. Не нужно говорить: «Смотри, чтоб без замечаний» или: «Не балуйся» и т.д. Лучше пожелайте ему удачного дня и не поспешите на несколько ласковых слов.
- Не встречайте ребенка вопросом, что он сегодня получил. Дайте ему время немного расслабиться и отдохнуть.
- Будьте внимательны к малышу, если видите, что он хочет с вами чем-то поделиться — выслушайте. А если не высказывает желания обсуждать пройденный день — не заставляйте.
- Не садитесь за уроки сразу после учебного дня. Дайте ребенку время на восстановление сил.
- Во время выполнения упражнений делайте небольшие паузы, чтобы ребенок мог немного отдохнуть.
- Решайте возникающие педагогические проблемы без него, при необходимости советуйтесь с учителем или психологом.
- Заканчивайте день позитивно. Не нужно выяснять отношения или напоминать о завтрашних возможных трудностях.

Тема 2. Режим дня школьника

Режим дня — это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности. Выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранять физическое и психическое равновесие, что даёт возможность соблюдения эмоционального равновесия.

Большую часть суток школьники находятся в семье. Поэтому родители должны знать гигиенические требования к режиму дня школьника и, руководствуясь ими, помочь своим детям в правильной организации распорядка дня.

НЕЛЬЗЯ:

1. Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
2. Кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами, объясняя себе и другим, что ребёнку нравится такая еда.
3. Требовать от ребёнка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.
4. Сразу после школьных занятий выполнять домашние задания.

5. Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе.
6. Заставлять ребёнка спать днём после уроков или лишать его этого права.
7. Кричать на ребёнка вообще и во время выполнения им домашних заданий.
8. Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий.
9. Ждать папу или маму, чтобы начать делать уроки.
10. Сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день.
11. Ругать ребёнка перед сном.
12. Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.
13. Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.
14. Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно.
15. Не прощать ошибки и неудачи ребёнка.

Советы психолога: «Как помочь ребёнку прожить день в спокойствии и полюбить школу?»

1. Будите ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть нашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали». Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, скажите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.
2. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка 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 откладывайте на потом, выслушайте его ведь, это не займет много времени.
3. Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.
4. После школы не торопите ребенка садиться за уроки, необходимо время для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 18 часов. Занятия по вечерам бесполезны, завтра придется все начинать сначала.
5. Не заставляйте делать все уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки». Во время приготовления уроков не стойте над душой, дайте возможность ребенку работать самому, но уж если помощь ваша нужна, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «Давай разберемся вместе»), похвала (даже если не очень получается) необходимы. Не акцентируйте внимание на оценках.

6. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то ...». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

7. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекайтесь на домашние дела, телепередачи, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости, неудачи.

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

9. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8 –летнему ребенку) 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.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает: Правильное чередование труда и отдыха.

Как же приучить начинающего школьника к самостоятельности?(*нажмите на треугольник, чтобы узнать описание пункта*)

Давайте четкие инструкции

Прежде чем что-то потребовать, научите, объясните, покажите. Это только родителям очевидно, что такое аккуратно заправленная постель и собранный портфель. У семилетки об этом весьма туманные представления.

Учите планировать время

Ко второму классу без умения управлять временем — не обойтись. Ведь у ребенка появляются обязательные домашние задания, а многие дети еще и начинают учиться во вторую смену, и им приходится собираться в школу, когда родителей нет дома.

Обсудите с ребенком, сколько времени нужно на еду, одевание, на то, чтобы решить математику, нарисовать рисунок и т.д. Чтобы проверить его предположения, засекайте вместе, сколько реально минут или часов уходит на каждое из этих дел.

Спросите, как ребенок хотел бы организовать свой день. Вместе решите, когда можно запланировать прогулку, развлечения и время на ничегонеделанье. Объясните, что дела и отдых надо чередовать.

Установите некоторые твердые рамки: к которому часу все уроки должны быть выполнены, во сколько нужно ложиться спать. А в остальном старайтесь не вмешиваться. Пусть ребенок сам определяет, что делать вперед, а что потом.

Дайте инструменты для самоконтроля

Расскажите, что взрослые на работе обычно пользуются ежедневниками и планировщиками. Пусть у ребенка тоже будут свои помощники. К примеру, купленное в канцтоварах «Расписание уроков» можно заполнить по-своему. Чтобы

ребенок не забыл вовремя поесть, начать одеваться в школу или сесть за уроки, можно завести несколько «тематических» будильников в телефоне.

В специальном календарике ребенок может каждое утро и каждый вечер ставить плюсики, как только почистит зубы. Родителю не нужно проверять этот календарь. Достаточно, чтобы ребенок сам видел, как ему удается следить за гигиеной.

Организируйте удобное питание

Несколько десятилетий назад семилетке вполне могли поручить сварить суп на газовой плите. Не призываем заниматься этим сейчас и тем более без взрослых. Но опыт наших родителей доказывает, что ребенок этого возраста вполне может питаться сам.

Чтобы ему было проще, поддерживайте дома запас полезных перекусов и продуктов, из которых ваш школьник может самостоятельно приготовить себе завтрак.

Чтобы быть уверенным, что чадо нормально питается, можно приготовить еду порционно в контейнерах. И даже наклеить стикеры «Обед», «Полдник».

Потренируйте ребёнка быстро одеваться

В школе у первоклашек (особенно у тех, кто не ходил в садик) часто возникают трудности из-за того, что они не могут быстро переодеться на физкультуру или на прогулку. Поэтому еще в августе будет полезно поиграть дома в пожарных или солдат, которые должны полностью одеваться за несколько минут. Можно играть и в модели, которым во время показа мод надо очень быстро менять наряды. Чтобы у детки не было стресса, поучаствуйте в игре сами, изобразите неуклюжего человека, который надел что-нибудь шиворот-навыворот, похохочите вместе.

Не берите на себя то, что ребёнку уже по силам

Развивайте в себе веру в ребенка и его способность быть самостоятельным. Не ругайте себя за то, что вы не можете что-то проконтролировать. Не расстраивайтесь, если у сына или дочки не вышло с первого раза всё сделать без ошибок. Это нормально. Хвалите себя, когда позволяете своему ребенку быть самостоятельным. Это куда лучше, чем быть родителем-перфекционистом.

Хвалите ребёнка за самостоятельность, а не за идеально выполненное задание

Ребенку не захочется быть самостоятельным, если родители будут постоянно его критиковать. Если начинающий школьник только учится сам делать уроки, есть вероятность, что он ошибется. Если впервые складывает физкультурную форму, очень вероятно, что она помнется. Ну и что?! Подумайте не о сиюминутном результате, а о том, что у ребенка формируется навык самостоятельности, который будет помогать ему всю жизнь.

Если ребенок ошибся, получил замечание или плохую оценку в школе, задача родителя не отругать, а помочь и утешить. Обсудить, что в следующий раз можно сделать по-другому, чтобы получить более успешный результат.

Обращайте внимание на плюсы самостоятельности

Представьте, что ребенок выполнил уроки и прибрал комнату, а потом явившийся с работы родитель начинает всё перепроверять и заставлять переделывать «как следует». Вряд ли у чада прибавится мотивации быть самостоятельным.

Лучше почаще говорите: «Смотри как здорово, что ты уже можешь сам приготовить завтрак/прибрать комнату/ сделать презентацию. Я тобой горжусь!». «Как здорово, что ты сам сделал все уроки к моему приходу. Теперь мы с тобой можем вместе поиграть». «Как хорошо, что ты сам ответственно собираешь портфель. Мне не приходится совать нос в твои личные вещи. Наверное, это было бы тебе неприятно».

Помните, что чем старше дети, тем сложнее их контролировать. Тренируя самостоятельность в начальной школе, вы избавляете и себя, и ребенка от ненужных проблем в будущем.

Ниже можно познакомиться с примерным режимом дня школьника, попробовать составить его дома с ребёнком.

Примерный режим дня школьника

7.00 час - Подъем (позднее пробуждение не даст ребенку время хорошо проснуться - может долго сохраняться сонливость).

7.00-7.20 час - Утренняя зарядка (поможет легче перейти от сна к бодрствованию и зарядит энергией).

7.20-7.30 час - Водные процедуры, уборка постели, туалет.

7.30 -7.50 час - Утренний завтрак.

7.50 - 8.20 час - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе.

8.30 - 12.30 час - Занятия в школе.

12.30 - 13.00 час - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе

13.00-13.30 час - Обед.

13.30 - 14.30 час - Послеобеденный отдых или сон.

14.30 - 16.00 час - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе.

16.00 - 16.15 час - Полдник

16.15 - 17.30 час - Приготовление домашних заданий.

17.30 - 19.00 час - Прогулки на свежем воздухе.

19.00 -19.30 час - Ужин.

19.30-20.00 час - Свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, спокойные игры, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр. по выбору)

20.00-20.30 час - Подготовка ко сну (гигиенические процедуры, чистка одежды, обуви, подготовка школьных принадлежностей на следующий день и т.д.)

20.30-7.00 час - Сон.

Тема 3. Значение семейных традиций в формировании и развитии ребёнка

*Семья – это счастье, любовь и удача,
Семья – это летом поездки на дачу.
Семья – это праздник, семейные даты,
Подарки, покупки, приятные траты.
Рождение детей, первый шаг, первый лепет,
Мечты о хорошем, волнение и трепет.
Семья – это труд, друг о друге забота,
Семья – это много домашней работы.
Семья – это важно!
Семья – это сложно!
Но счастливо жить одному невозможно!
Всегда будьте вместе, любовь берегите,
Обиды и ссоры подальше гоните,
Хочу, чтоб про вас говорили друзья:
Какая хорошая Ваша семья!*

В каждой семье существует своя непередаваемая атмосфера любви, понимания и душевного тепла. Дети, родившиеся в семьях, перенимают эту атмосферу. Как же она возникает? Подобный ореол в семье создают семейные традиции, обычаи или законы семейного досуга. Зачастую такие законы берут свои корни из семейных устоев предыдущих поколений – они крепкие и незыблемые. Благодаря им создается ощущение надежности семейных отношений, возникает крепкая связь между членами семьи, поддерживаются близкие и доверительные отношения, дети ощущают стабильность семьи.

Что такое семейные традиции

Семейные традиции – это регулярно повторяющиеся действия членов семьи, направленные на сплочение внутрисемейных связей и укрепление семьи как главной основы общества. Традиции – неременный атрибут семейного счастья и благополучия, отражающий нравственную позицию всех членов семьи. Каждая семья индивидуальна и имеет свою историю. Семейные обычаи позволяют всем членам почувствовать свою значимость, уделить время и внимание родным, проявить к ним уважение и любовь.

Примеры традиций: совместное проведение праздников, тематические обеды по выходным, поездки на отдых всей семьей, чтение сказок детям перед сном или пение колыбельных, посещение церкви по воскресеньям или религиозным праздникам, написание детьми писем Деду Морозу на Новый год, выпечка домочадцами куличей на Пасху, совместное принятие пищи и множество других.

Какие бывают семейные традиции и праздники

Проведение семейных праздников. Эта традиция своими корнями уходит в далекое прошлое – веками было принято проводить праздники в кругу семьи с родными, близкими людьми. Основным таким праздником необходимо назвать день рождения. В большинстве семей принято в этот день приглашать в дом гостей, накрывать праздничный стол, дарить подарки имениннику и непременно

задувать свечи на праздничном торте, загадав желание. К семейным праздникам относятся свадьбы, рождение детей, крещение и т. д.

Проведение общенародных праздников. К ним относится всеми любимый праздник – Новый год. Большинство семей практикует обычай проведения его вместе за большим столом, с традиционным для нашей страны салатом «Оливье». Дети пишут письма Деду Морозу, в которых просят желаемые подарки. Многие семьи празднуют Пасху, выпекая куличи и освещая их в церкви. Среди общенародных праздников традиционно празднуется Всемирный день Трудящихся – 1 мая. На этот праздник большинство семей выезжают на пикник и готовят на мангале блюда из мяса.

Игры с детьми. Важно, чтоб оба родителя принимали участие в воспитании ребенка, играли с ним. Во время игр ребенок познает мир, обретает новые навыки, повышает свой физический и интеллектуальный уровень. К примеру, по обычаю, мама каждую субботу учит ребенка играть в шахматы, а папа по воскресениям играет с сыном в футбол. Дети любят стабильность, поэтому старайтесь не нарушать заведенные обычаи.

Вечернее обсуждение минувшего дня. Стоит обратить внимание на этот важный момент, ведь во время обсуждений каждый имеет возможность поделиться с родными своими успехами, неудачами, получить полезный совет или напутственное слово.

Совместное принятие пищи. Эту традицию стоит назвать важнейшей, ведь нет ничего приятнее совместных трапез с родными людьми. Такой семейный обычай практикуют многие. Во время семейных завтраков есть прекрасная возможность обсудить планы на день и зарядиться позитивом. Совместный ужин позволит расслабиться, наслаждаясь обществом родных, поделиться впечатлениями от прожитого дня. Желательно, чтоб во время совместных трапез все присутствующие общались, а не смотрели телевизор.

Празднование значительных событий. Этот прекрасный обычай позволяет отметить такие значимые для семьи события как юбилей, именины, получение диплома или окончание школы, помолвка, предстоящее пополнение в семействе. Такие небольшие праздники дают возможность поделиться счастьем и радостью со своими близкими, стимулируют к новым успехам.

Чтение сказок перед сном. Это важнейшая традиция при воспитании детей, ведь сказки позволяют ребенку развить воображение, познать мир. К тому же ежедневное чтение сказок перед сном вырабатывает у ребенка определенный режим отхода ко сну. Даже если ребенок слишком мал, чтоб понять смысл прочитанного, на него будет успокаивающе действовать спокойный и размеренный голос мамы или папы. Такой вечерний ритуал успокоит даже самых активных детей, способствуя хорошему крепкому сну.

Прогулки всей семьей. Для развития физических способностей ребенка, и поддержания своих, важно совершать совместные прогулки. Во время такой прогулки необходимо общаться, можно рассматривать достопримечательности. С целью привития духовных ценностей желательно всей семьей посещать кино, театры, музеи, выставки. Такие походы способны расширить кругозор и повысить культурный уровень семьи в целом.

• *Традиция поцелуев.* Для создания атмосферы любви, важно почаще целовать своих родных и близких. Желательно целовать детей минимум два раза в день – утром, когда они проснулись, вечером – перед сном. Более частые поцелуи и объятия только приветствуются, даже с взрослым ребенком, потому как при недостатке ласки дети вырастают черствыми. Также немаловажно желать всем родным спокойной ночи перед ночным сном и доброго утра, проснувшись.

- *Совместные поездки на отдых.* Не стоит недооценивать этот вид досуга, потому как большинство психологов для поддержания хороших взаимоотношений, рекомендуют регулярно менять обстановку. Главное, посещать новые города и страны всем вместе, чтоб отвлечься от рутины и быта, расширить свои горизонты.
- *Православные традиции.* К ним относятся совместное посещение церкви по православным праздникам или каждое воскресенье, празднование Рождества и Пасхи, соблюдение поста, крещение детей, чтение Библии, молитвы перед сном, регулярное посещение усопших родственников.

Какие ценности лежат в основе семейных традиций

Семейные традиции порождают и воспитывают в людях важные ценности: любовь к семье, уважение к своим родным, заботу о близких, правильное понимание семьи и ее роли в жизни. Несоблюдение семейных обычаев и устоев может привести к ослаблению связей между ее членами, к разрушению семейных уз. Даже ячейка общества, в которой царит любовь, не сможет существовать без определенных важных и приятных обычаев, например, совместного досуга.

Традиции укрепляют в детях чувство благодарности к родителям, а также к бабушкам и дедушкам, прививая уважение к старшему поколению. Супругам обычаи дают ощущение незыблемости, стабильности семейных отношений. Л.Н. Толстой говорил: «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома». Человек, живущий в семье, чтущей традиции, обязательно будет окружен заботой, любовью, теплом и нежностью. У такого человека семейное благополучие обязательно передастся другим сферам жизни.

Какие семейные традиции важны в воспитании детей

Семейные обычаи играют важнейшую роль в воспитании детей. Крайне непросто прививать традиции взрослому человеку, поэтому частым явлением бывает их передача из поколения в поколение от родителей к детям. Дети воспринимают мир так, как это делают их родители, поэтому от приятных семейных обычаев зависит восприятие ребенком семьи как главного элемента своей жизни, а также определения ее места в системе ценностей. Полезными будут традиции семейного чтения перед сном, пения колыбельных, поцелуев при каждой встрече, совместных обедов, прогулок. Они определяют в ребенке понятие стабильности, незыблемости семейных укладов, дарят ощущение сплоченности, делают детей более нежными и ласковыми. Также важно прививать с детства обычай уважать и чтить своих предков, регулярно навещая их по праздникам.

Создавайте свои традиции уже сегодня, если на данный момент их мало в семье!

Тема 4. Положительные эмоции в жизни школьника

Что такое эмоция? Эмоции – это внутренние переживания человека. Эмоции выражают отношение человека к складывающимся или возможным ситуациям и носят ситуативный характер.

К эмоциональным состояниям человека относят:

- настроение (общее стойкое актуальное эмоциональное состояние человека, определяющее его общий тонус и активность);
- страсть (сильная, все себе подчиняющая увлеченность человека кем-либо или чем-либо);
- аффект (яркое, кратковременное эмоциональное переживание, например, горе при потере близкого человека, гнев при измене, радость при успехе);

- чувства (высшие человеческие эмоции, связанные с теми людьми, событиями, предметами, которые для данного человека являются значимыми);
- стресс (состояние сильного общего напряжения, возбуждения в трудных, необычных, экстремальных условиях).

Эмоции могут быть положительными и отрицательными.

Положительные эмоции большинство из нас устраивают, их хочется сохранить подольше. А вот отрицательные мешают, напрягают, делают нас уязвимыми (такие как гнев, ненависть, страх, отвращение и т.п.), поэтому от них хочется избавиться. Как же в этом помочь нашим деткам? Для начала необходимо знать, что может вызвать отрицательные эмоции у ребенка. Таких причин довольно много, выделим основные.

Что у ребенка вызывает отрицательные эмоции?

1. Противоречие между сильным желанием и невозможностью удовлетворить его (очень ярко проявляется у маленьких детей).
2. Конфликт, заключающийся в повышенных требованиях к ребенку, неуверенному в собственных силах (наблюдается в ситуации, когда родители предъявляют к ребенку завышенные требования в учении, которые ему явно не по силам).
3. Противоречивость требований родителей, родителей и педагогов (например, тренер воспитывает дисциплину, требует соблюдение определенного режима спортсменом, родители же тренера в этом не поддерживают), в результате формируется злоба, недоверие, поэтому так важна согласованность действий родителей и педагогов.
4. Частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны. В психологии существует такое понятие как заражение, т.е. произвольная передача эмоционального состояния от одного человека другому. Поэтому важно научиться самому и научить ребенка справляться со своими эмоциями.
5. Использование приказов, обвинений, угроз, оскорблений вместо доверительной беседы и совместного анализа возникшей ситуации.

Как справиться с эмоциями, которые бушуют вследствие какой-то ситуации? Будь это волнение перед важным событием или неудача, или, наоборот, когда в случае чрезвычайного успеха положительные эмоции столь сильны, что начинают мешать. Поддержите своего малыша!

Поддержка ребенка в ситуациях волнения или неудачи.

Наша искренняя забота, внимание, любовь к детям помогает им справляться со многими трудностями, сохраняют психологический комфорт ребенка, и не важно, сколько ему лет!

Ребенок постоянно задает вопрос: "Вы любите меня?". Может быть, произносит его вслух, а может быть он остается во внутреннем диалоге. Если мы любим ребенка, безусловно, он чувствует, что ответ на этот вопрос положительный, если мы любим его условно (проявляем любовь лишь когда ребенок "вел себя хорошо", был успешен), то он теряет уверенность в себе, становится тревожным и напряженным. От ответа, который получает ребенок на этот жизненно важный для него вопрос, в значительной степени зависит его основное отношение к жизни. Это принципиально значимо для его дальнейшего развития.

Важно, что в глубине души мы можем испытывать пламенную любовь к своему ребенку, но этого недостаточно. Именно через наше поведение ребенок ощущает нашу любовь к себе, он не только слышит, что мы говорим, но и чувствует, как мы говорим, а главное, что мы делаем. На ребенка наши поступки действуют гораздо сильнее, чем слова.

Какие есть способы выражения родительской любви и поддержки в трудных для ребенка ситуациях? Давайте подумаем о них вместе, ведь многими из них вы пользуетесь.

Контакт глаз

Под контактом глаз понимается наш прямой взгляд в глаза другому человеку. Большинство людей не осознают, насколько это решающий фактор. Пробовали ли вы когда-нибудь поговорить с человеком, который упорно отворачивается, избегая смотреть вам в лицо? Это трудно, представьте себе, и очень резко влияет на наше отношение к нему. Нам скорее симпатичнее и больше нравятся люди с открытым и дружелюбным взором, искренней улыбкой, доброжелательным и дружелюбным отношением к собеседнику. Многочисленные исследования показали, что открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей.

Контакт глаз (осознаем мы это или нет) является основным средством для передачи нашей любви к детям. Чем чаще родители с любовью смотрят на ребенка, тем больше он пропитан этой любовью. Однако через контакт глаз могут передаваться и другие сигналы. Особенно нежелательно использовать контакт глаз, когда родители делают ребенку внушение, наказывают, ругают, упрекают его и т.п. Когда родители используют это мощное средство контроля преимущественно в отрицательном ключе, то и ребенок видит своего родителя в основном в отрицательном плане. Пока ребенок маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией.

Внимательнее всего слушает нас ребенок, когда мы смотрим ему в глаза.

Тревожные, неуверенные дети больше всего нуждаются в контакте глаз. Ласковый взгляд способен уменьшить уровень тревожности. Переданная взглядом информация может глубже отпечататься в сознании ребенка, чем сказанные слова.

Физический контакт

Казалось бы, это вполне естественно, но исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости (помогая одеваться, переводя через дорогу и т.п.). Для физического контакта вовсе необязательно лезть к ребенку с объятиями и поцелуями, вполне достаточно прикоснуться к руке, погладить по голове, потрепать по волосам и т.п. Главное, чтобы все эти нежные прикосновения были естественны и искренни и не были демонстративны или чрезмерны.

Бытует мнение, что ласка и нежность важны для девочек, мальчикам же "телячьи нежности" ни к чему. Это в какой-то мере справедливо по отношению к мальчикам старше 7-8 лет (но и в 8, и в 10, и в 12, и в 15 лет ребенок нуждается в физическом контакте, только его формы могут быть более сдержанными), но для полноценного развития мальчику с первых дней жизни необходимо не меньше любви и физической ласки, чем девочкам.

Пристальное внимание

Следующий способ выражения любви и поддержки ребенку - пристальное внимание, под которым понимается наше полное сосредоточение на ребенке, без отвлечения на какие-либо мелочи, позволяющее ребенку почувствовать, что он в глазах родителей самый важный человек в мире. Как ни странно, чаще всего в минуты, когда ребенку больше всего необходимо наше пристальное внимание, мы в силу тех или иных обстоятельств к нему не расположены. Тут уж надо отказываться от каких-либо дел или развлечений, ибо это чрезвычайно важно для развития положительной самооценки ребенка. Если ребенок не получает достаточно пристального внимания, он чувствует, что все на свете важнее, чем он, и это служит причиной его беспокойства. В результате у такого ребенка отсутствует чувство безопасности и тем самым нарушается его эмоциональное развитие.

Вспомните, пожалуйста, как часто вы общаетесь со своим ребенком, не занимаясь при этом какой-то другой деятельностью (кроме совместной деятельности с ребенком)?

Это может быть совместная игра, поход, интимная беседа.

Если мы проявляем пристальное внимание к маленькому ребенку, то он приобретает способность и потребность делиться со взрослым своими переживаниями, делает это естественно, даже переживая кризисные периоды в своей жизни.

Саморегуляция

Мы уже говорили о том, что ребенок может "заразиться" отрицательными эмоциями взрослого, поэтому важно научиться управлять своим эмоциональным состоянием и научить этому ребенка.