



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ПЕРМСКОГО КРАЯ



ГБУК «ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ»



Книга рецептов для родителей





Национальный проект "Образование"



Федеральный проект
«Поддержка семей, имеющих детей»



Министерство образования и науки
Пермского края



Государственное бюджетное учреждение
Пермского края
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

Книга рецептов для родителей

Под редакцией
О. Н. Богомягковой, К. А. Маловой

Пермь
2019

**Государственное бюджетное учреждение
Пермского края
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»**

Книга рецептов для родителей

**Рецензенты: кандидат педагогических наук Н. Л. Лестова,
кандидат психологических наук Ю.С. Шведчикова**

**Авторы: Н. Н. Акатьева, Е. Е. Аюпова, И. В. Бардасова,
Т. М. Басанова, Е. С. Беляева, О.Н. Богомяккова, И. А. Васильева,
Н. В. Вахрушева, Е. В. Вичугова, Р. И. Жандармова, Н. Б. Жесик,
Н. Ф. Жукова, Т. Л. Заблоцкая, И. Ю. Зольникова, Г. С. Игошева,
О.А. Кадочникова, Е.В. Кашина, О. В. Кислицына, Т. С. Колегова,
С. А. Коломойцева, Ю. А. Король, А. И. Кочергина,
А. А. Мельникова, О. А. Меньшикова, Л. В. Новикова,
Н. М. Новикова, Ю. А. Норсеева, М. С. Паршакова, С. И. Петрова,
О. Н. Пешкина, Е. А. Пирожкова, О.Н. Поносова, Е.А. Пьянкова,
Л. В. Реш, С. А. Сергеева, А. А. Ситникова, Е. В. Стрельченко,
Н. В. Сухарева, О. А. Тиунова, О.А. Тычинина, О. В. Фасхутдинова,
Г. А. Худяков, Е. П. Цветкова, М. Л. Чедова, Е. Г. Чертанова,
О. А. Чинных, Е. И. Чудинова, М. Н. Шкурин, Е. В. Шулепова**

Под редакцией О. Н. Богомякковой, К. А. Маловой

**«Книга рецептов для родителей» создана
в рамках реализации мероприятия
«Государственная поддержка некоммерческих
организаций в целях оказания
психолого-педагогической, методической
и консультативной помощи гражданам,
имеющих детей» федерального проекта
«Поддержка семей, имеющих детей»
национального проекта «Образование»**

УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Предлагаем Вашему вниманию книгу, в которой собран профессиональный опыт и жизненная мудрость в вопросах благополучного развития и успешного воспитания детей.

Каждый родитель мечтает о том, чтобы его ребенок был успешным, здоровым, легко адаптировался в современном мире, стремился к достижениям, был эмоционально чутким и вместе с тем стрессоустойчивым.

Меняется мир - меняются дети, и при этом сохраняются классические инструменты, которыми может пользоваться родитель в воспитании своих детей.

Может Ваш ребенок только родился, может ему исполнился один год, может он еще дошкольник или только пошел в школу, а может Ваш ребенок уже превращается в маленького взрослого, и Вы все чаще замечаете подростковый бунт... И тогда, как внимательный взрослый, Вы видите какие-то особенности его поведения, эмоциональных реакций, общения, которые вызывают у Вас вопросы. Ответить на эти вопросы призвана книга, которую Вы держите.

Содержание книги состоит из двух частей, каждая из которых может использоваться сама по себе или в комбинации с другими рецептами. Каждый рецепт - это набор ингредиентов из эмоций, поведения детей, родительских реакций. Смесь этих проявлений дает нам тот эффект от взаимодействия, который позволяет нам гордиться или страдать в своей родительской роли, а ребенку быть более успешным в социальном мире. И только Вам, уважаемый читатель, решать какие ингредиенты Вы будете смешивать, встречаясь со своим ребенком. Именно Вы сможете сами себе ответить на вопрос откуда берутся «трудные дети» и как не оказаться тем «трудным взрослым», который не может договориться со своим ребенком.

Каждый рецепт этой книги - это повод посмотреть на ситуацию со стороны, задуматься, заметить, что получается, а что не очень и по-новому построить мир детско-родительского взаимодействия.

Если после прочтения этой книги у Вас все еще остаются вопросы, в последней ее части Вы найдете ту навигацию, через которую сможете привести своего ребенка в мир безопасного детства.



**РЕЦЕПТЫ
★ ПСИХОЛОГА ★**

ТРЕВОЖНОСТЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Эмоциональное отвержение и дистанцирование со стороны взрослых
- Повышенная эмоциональность и тревожность взрослых
- Неблагоприятный эмоциональный фон в семье
- Противоречивость и неадекватность требований, предъявляемых взрослыми
- Противоречием между требованиями в семье и школе, детском саду
- Непоследовательность в воспитании
- Предъявление противоречивых требований
- Постоянное сравнение ребёнка и приведение в пример других

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Частое проявление беспокойства
- Трудности с концентрацией внимания
- Тихий голос, напряжённый взгляд, повышенный тонус мышц на лице и шее;
- Раздражительность, выраженная скованность или неусидчивость
- Нарушения сна
- Проблемы с аппетитом (изменения в пищевом поведении)
- Низкая работоспособность
- Неуверенность, зажатость, чрезмерное смущение
- Соматические расстройства организма: болезненные ощущения в животе, головные боли, спазмы в дыхательных путях, жажда, сниженный тонус мышц ног

ОПАСНЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Почаще конфликтовать родителям и другим членами семьи.
- Наказать ребёнка, а через 5 минут дать конфеты или мама говорит нельзя, а бабушка можно.
- Предъявить ребёнку противоречивые требования: «Иди, поиграй в песочнице, но не испачкайся».
- Запретить ребёнку переживать, плакать, кричать, прыгать, бегать.
- Сравнить достижения своего ребёнка с достижениями других детей.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Обращаться к ребёнку по имени. Исключить из лексикона обидные и резкие слова, которые могут унижить достоинство ребёнка
- Отмечать успехи ребёнка, делиться ими со всеми членами семьи
- Доверять ребёнку, принимать его таким, какой он есть, учитывать возможности ребёнка и не требовать того, чего он не сможет сделать
- Обнимайте его, целуйте, прижимайте к себе – ребёнок должен знать, что родители его любят и что с ними он всегда как за каменной стеной
- Интересуйтесь жизнью, мыслями, чувствами и страхами ребёнка.
- Научите ребёнка говорить о своих чувствах и страхах с Вами, вместе обсуждайте ситуации из его жизни, вместе ищите выход.
- Заранее готовьте ребёнка к каким-либо жизненным переменам или важным событиям – всегда рассказывайте ему о том, что будет с ним скоро происходить
- Создавайте для ребёнка ситуации, где бы он смог проявить свои таланты, достоинства, чтобы приобрести уверенность в себе и заслужить уважение сверстников
- Показывайте ребёнку разницу в его достижениях - сравнивайте прошлые успехи с настоящими, отмечая его старание и усердие

СТРАХ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Запугивание детей родителями
- Ограждение ребенка от проблем
- Конфликты между родителями
- Телесные наказания
- Конфликты со сверстниками
- Богатая детская фантазия

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Резкие перемены в настроении
- Ночные кошмары
- Уход в себя

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Пережитые ребенком травмирующие ситуации. Пример: боязнь собак (улицы) после укуса животным.
- Использование устрашающих образов и объектов (животного, человека) либо ситуации для пресечения нежелательного поведения ребенка. Пример: «будешь капризничать - отдам чужой тете».
- Эмоциональное беспокойство, напряженность взрослых, установка на неудачу Запреты, предостережения («упадешь», «ударисься») зарождают чувство тревоги, трансформирующееся в страх.
- Агрессивное поведение родителей. Демонстрация силы, доминирования родителем снижает чувство базового доверия и безопасности. Боязливость, постоянное ожидание беды формирует страхи.
- Фильмы, компьютерные игры, которые нередко содержат сцены насилия, угроз. Ребенок неспособен критически оценить возможность подобных ситуаций, начинает бояться их повторения.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Помните, что детские страхи - это серьезная проблема и не надо воспринимать их только как «возрастные» трудности
- Не иронизируйте, ребенок поймет, что защиты ждать не от кого, и окончательно закроется
- Направляйте и контролируйте просмотр детских мультфильмов, старайтесь, чтобы дети смотрели передачи с положительными героями, ориентированные на добро, тепло
- Стремитесь к тому, чтобы в семье была спокойная, доброжелательная атмосфера, избегайте ссор, конфликтов, особенно в присутствии детей
- Не запугивайте ребенка: «Не будешь спать - позову волка» и т.п.
- Больше поощряйте, хвалите, одобряйте и морально поддерживайте ребенка
- Рисуйте с ребенком страх и все то, чего он боится
- Посмейтесь вместе с ребенком. Этот способ предполагает наличие бурной фантазии у родителей
- Помните, что тревогу и страх из врагов можно превратить в своих союзников. Работайте над собой, со своими детьми, и вы обязательно справитесь с негативными переживаниями

ИЗЫСКАННЫЙ ВКУС И НЕПРЕВЗОЙДЕННЫЙ АРОМАТ ПРИДАДУТ

- Доверительные взаимоотношения, а также положительный пример родителей
- Гибкость и непосредственность в воспитании
- Уменьшение тревожности, излишней опеки и чрезмерного контроля



АГРЕССИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Скандалы в семье
 - Применение физической силы во время семейных ссор (драки)
 - Грубое, жестокое обращение с ребенком
 - Привлечение ребенка к посещению (просмотру) жестоких спортивных состязаний: бокса, боев без правил и т. п.
 - Просмотр боевиков, сцен насилия как в художественных, так и в мультипликационных фильмах,
 - Одобрение агрессивного поведения как способа решения конфликта, проблемы: «а ты тоже его ударь», «и ты сломай», «а ты что, отнять не можешь?!»
-

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- В результате смешивания всех ингредиентов мы получаем детей, воспринимающих большой круг ситуаций как угрожающих, враждебных по отношению к ним, сверхчувствительных к негативному отношению к себе, заранее настроенных на негативное восприятие себя со стороны окружающих, которые не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение, всегда винят окружающих в собственном деструктивном поведении.
 - Помимо всего, у детей слабо развит контроль над своими эмоциями, слабо осознают свои эмоции, кроме гнева, боятся непредсказуемости в поведении родителей.
-

РЕЦЕПТ РОДИТЕЛЬСКОГО ПОВЕДЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЙ СНИЖЕНИЮ ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ

- Будьте внимательны к чувствам и желаниям своего ребенка
- Адекватно оценивайте возможности ребенка
- Стремитесь вовремя, ненавязчиво и без излишних наставлений оказывать ребенку необходимую помощь
- Предоставляйте ребенку самостоятельность в делах, которые ему по силам
- Умейте идти на компромисс
- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Помните: в сложной работе быть родителем не бывает выходных. Если есть правила и режим, то они должны быть всегда, не вносите дезорганизацию в жизнь ребенка
- Найдите оптимальный путь воспитания ребенка, с которым согласны и папа, и мама, и все, кто участвует в воспитательном процессе
- И самое главное правило: любите ребенка просто за, то, что он у вас есть, без каких-либо других условий!

СТРАХ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Травмирующая ситуация
- Запугивание родителями (гнев и угрозы)
- Общая тревожность ближайшего окружения
- Большое количество запретов;
- Установки на неудачу
- Недостаток внимания родителей
- Проявление агрессии по отношению к ребенку
- Эмоционально нестабильная атмосфера в семье

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Проблемы в общении
- Проявление агрессивности
- Трудности в социальной адаптации
- Неврозы
- Невротические расстройства (тики, навязчивые движения, энурез, заикание)
- Плохой сон
- Раздражительность
- Комплексы

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Страх – это естественная эмоция человека, и она помогает нам выжить.
- Детские страхи, как правило не связаны непосредственно с актуальной угрозой, основаны на информации, которую дети получают от ближайших взрослых и пропускают сквозь призму своей яркой фантазии и воображения.
- Детский страх носит временный характер.
- Причиной детского страха являются возрастные особенности развития.
- Детский страх позитивен, так как он удерживает ребенка от опасных и необдуманных поступков. Вместе с тем страх задерживает развитие личности ребенка, вызывает у него пониженную самооценку, тормозит творческую деятельность и приводит к повышенной тревожности.
- Иногда страх становится настолько сильным, что мешает радоваться жизни и познавать мир

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Познакомить ребенка, что такое страх и откуда он взялся
- Принять детский страх
- Сочинить вместе с ребенком сказку про страх, которая непременно должна закончиться победой главного героя над страхом
- Рисование страха и работа с рисунком
- Личный пример родителя в преодолении любого страха в детстве
- Побольше хвалить

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

Страх начинает мешать в жизни, когда налицо внутренний конфликт: «хочу, но не могу». Страх - «тормоз для развития».

ДЕЛИКАТЕС

Уверенность ребенка в себе и доверие близким

СТРАХ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Чрезмерная опека, излишние требования к ребенку, строгость
- Эмоциональная напряженность в семье, ссоры между родителями
- Отсутствие эмоционального контакта с ребенком, отзывчивости на потребности и чувства ребенка
- Использование физических наказаний, жестокость, агрессивное поведение родителей, унижение ребенка
- Страхи самих родителей и их тревожность, разговоры взрослых о болезнях и несчастьях
- Травматичный опыт в жизни ребенка
- Внушение страхов самими родителями
- Отсутствие общения со сверстниками

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Травматический опыт (например, укус собаки)
- Нормальное взросление (например, естественный страх смерти)
- Нарушение отношений с родителями
- Психические заболевания
- Другие чувства и желания (например, ребенок боится оставаться один)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Возрастным страхам подвержены практически все дети, но ярко они проявляются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития.
2. От 1 года до 3 лет чаще встречаются боязнь темноты, страх оставаться одному, страхи ночных страшных сновидений (волк и Баба-яга).
3. На 2-ом году жизни наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли и связанный с этим страх медицинских работников.
4. В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, страхи темноты, страхи замкнутого пространства и страхи сказочных персонажей
5. От 5 –7 лет ведущим становится страх смерти.
6. Дети ощущают себя несколько неуверенно в окружающем их мире без поддержки со стороны родителей. Неуверенность ребенка в детстве может в будущем перерасти в неуверенность в себе уже и во взрослом возрасте, неуверенность в принятии решений.



СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Развить у детей позитивное самовосприятие
- Способствовать повышению уверенности в себе ребенка
- Сформировать адекватную самооценку
- Воспитать у ребенка чувство собственного достоинства
- Днем ребенку следует предоставить большую игровую активность, возможность поиграть в подвижные, шумные, эмоционально насыщенные игры
- Совместное с ребенком рисование, лепка, игры, чтение сказок, сочинение историй, игры с водой и с песком выстраиваем в позитивной форме
- Совместные прогулки с ребенком – это общение, ненавязчивые советы, наблюдение за окружающей средой
- Задавайте нейтральные вопросы: «Что было интересного в садике?», «Чем занимался?», «Как твои успехи?» и т.п.
- Радуйтесь успехам ребёнка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребёнка о событиях в его жизни
- Ребёнок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

- Когда ребенку нечем заняться, он возвращается к своим переживаниям, в том числе тревожным, и они постепенно обрастают все новыми негативными образами.
- Убеждать ребенка, что привидений, вампиров и т.д. не существует – это бесполезно.
- Смеяться над страхами ребенка.
- Заставлять ребенка преодолевать страхи «силой воли».
- Пугать чем-либо – значит пугать смертью.

ДЕЛИКАТЕС

Воспитание оптимизма, воспитание уверенного в себе, самостоятельного, знающего то, что положено знать по возрасту об опасностях и угрозах, но относящегося к этому отважно

ЗЛОСТЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Раздражение
- Подозрительность
- Негативизм
- Обидчивость
- Гнев
- Чувство вины
- Упрямство
- Агрессия

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Асоциальное поведение
- Девиантное поведение
- Зависимое поведение
- Нарочитое непослушание - желание быть в центре внимания
- Проказы - жажда эмоциональных впечатлений
- Упрямство - свидетельство желания быть независимым
- Агрессия как способ самозащиты
- Суета, беготня - выход энергии

РЕЦЕПТ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩИ В СИТУАЦИИ ДЕТСКОЙ ЗЛОСТИ:

1. **Терпение** и еще раз терпение. Это самая большая благодетель, которая только может быть у родителей.
2. **Объяснение.** Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте кратки, не нужно нудных нотаций, которые только портят отношения.
3. **Отвлечение.** Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что ему хочется.
4. **Неторопливость.** Не спешите наказывать сына или дочь - подождите, пока проступок повторится.
5. **Награда.** Награды более эффективны, чем наказания.

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

- Безусловно принимайте ребенка
- Активно и заинтересованно выслушивайте рассказы ребенка о его переживаниях и потребностях
- Не вмешивайтесь в те его занятия, с которыми он справляется сам;
- Помогайте, когда он просит
- Поддерживайте каждый успех
- Делитесь своими чувствами, проявляя доверие к ребенку
- Конструктивно решайте конфликты
- Используйте в повседневном общении приветливые фразы, ласковые слова
- Обнимайте ребенка не менее 4 раз в день

ДЕЛИКАТЕС

Любовь, Объятия,
Нежность и Забота
в неограниченном
количестве



АГРЕССИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Чувство страха и тревожности
- Отстаивание собственной точки зрения и своих прав
- Желание получить независимость и стать самостоятельным
- Отсутствие возможности удовлетворить определенное желание
- Запреты со стороны родителей или других взрослых

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Чувствительность и частые обиды
- Обвинение окружающих в собственных неудачах и ошибках
- Отказ подчиняться правилам и противостояние им
- Открытые конфликты со сверстниками
- Провокация окружающих на ссоры и конфликты
- Истерика на замечания или действия

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Агрессивное поведение детей - это «крик о помощи» и своеобразный метод привлечения внимания. Такой ребёнок «сигнализирует» о том, что он нуждается в любви и ласке, понимании и принятии. С помощью агрессии он даёт понять, что испытывает внутренний дискомфорт, что чувствует себя отверженным и забытым.
- Агрессивный ребенок - это результат неправильного воспитания и нездорового микроклимата в семье. Напряженное состояние ребенка, частые всплески негативных эмоций должны стать поводом для беспокойства родителей и послужить началом для перемен в повседневной жизни.
- В подростковом периоде проявление агрессии носит показательный характер: «Я взрослый и могу себе это позволить!». Чаще всего агрессию проявляют лидеры и/или аутсайдеры, так как агрессия в этом периоде тесно связана с общением со сверстниками.
- Полное отсутствие контроля, как и его чрезмерное проявление, несут в себе большую опасность влияния на формы поведения ребёнка и в частности на уровень проявления агрессивного поведения. Чрезмерность контроля со стороны родителей может порождать страх, тревогу, которые аккумулируясь в ребёнке, приведут к неизбежному протесту против существующих правил. Часто это происходит именно в форме агрессии.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Учим переключать внимание на игру или другое занятие
- Исключить запугивание и шантажирование
- Взрослым стать личным образцом спокойствия и примером для подражания
- Предложите ребенку нарисовать свою агрессию или ее причину, а затем порвать рисунок
- Занятие спортом поможет трансформировать агрессию у детей
- В период агрессивных реакций взрослым следует использовать минимум слов и тем самым не провоцировать далее негативную реакцию у детей
- Окружите ребенка теплотой и заботой. Он должен быть уверенным, его любят и не дадут в обиду



ЗЛОСТЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Усталость
- Беспомощность
- Не удовлетворенная потребность
- Чувство вины
- Осуждения со стороны родителя
- Неконтролируемые отрицательные эмоции родителей

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Раздражительность
- Отрицательное отношение себе
- Слезы
- Крики и истерики
- Страх быть отвергнутым
- Тревога и беспокойное поведение

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Злость - это эмоция, которая возникает как реакция на препятствие в удовлетворении потребности
2. Когда дети испытывают злость, они не понимают, что с ними происходит, как это называется и что с этим делать. Они могут сказать: «Уйди отсюда», «Ты дурак», «Плохая мама», «Ненавижу тебя», «Я не буду с тобой дружить»
3. Ребенок для своих родителей инстинктивно хочет быть хорошим и нравиться ему, поэтому готов сделать, что угодно, даже научиться сдерживать свою злость, которая в свою очередь никуда не уходит, а скапливается внутри и проявляется все чаще
4. Если вы никогда не учили ребёнка говорить о своих эмоциях, то он не сможет просто сказать: «Я на тебя злюсь»
5. Ребенок нуждается в любви, признании, уважении и общении независимо от успехов и достижений. Часто родители наказывают подростка ограничением свободы или невниманием только потому, что их планы не реализуются в должной мере, не задумываясь о том, что требования к ребенку могут быть завышены. Не имея возможности оправдать ожидания родителей, он злится.
6. Психологической особенностью подросткового возраста, является самоуверенность. Ребенок искренне считает, что всё знает, со всем знаком, поэтому все советы, наставления и замечания родителей он знает наперед. Стоит ли повторять банальные фразы? Он злится и выражает свою злобу в грубых словах.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Понять себя и учиться прислушиваться к себе, искать адекватные и приемлемые в обществе способы выражения своих чувств и эмоций
- Ребенку необходимо научиться осознавать свои потребности и удовлетворять их подходящим способом
- Говорите ребенку о своих эмоциях и чувствах, о том, что вы переживаете в разные моменты жизни, даже не самые приятные
- Отказывая детям, объясните мотивы своего поступка
- Учитесь слушать и слышать ребенка. Выслушивайте его, даже если у вас нет времени, желания и сил, а мысли сына или дочери не соответствуют вашим

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

Ответная злость и грубость взрослого к ребенку - это продукты, повышающие концентрацию отрицательного отношения к себе и страх быть отвергнутым своими близкими

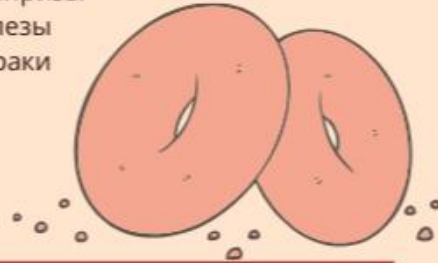
АГРЕССИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Недостаточное развитие коммуникативных навыков
- Сниженный уровень саморегуляции поведения
- Нарушения в отношениях со сверстниками
- Заниженная самооценка
- Злость, гнев, одиночество, обида

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Капризы
- Слезы
- Драки



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Будьте внимательными к нуждам и потребностям ребенка.
- Демонстрируйте модель неагрессивного поведения.
- Старайтесь сохранять в своей семье атмосферу открытости и доверия.
- Уважайте ребенка, не оскорбляйте и не обзывайте его. Оценивайте именно действие, поступок, а не личность ребенка.
- Старайтесь общаться «на равных» чтобы вовремя заметить тревожные «звоночки» и понять, чем они вызваны.
- Прислушивайтесь к чувствам своего ребенка, поощряя их открытость. Но потом не используйте эту информацию для наказания или для упреков.
- Будьте внимательны к желаниям своего ребенка, постарайтесь выделить время на общение с ним.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- ✓ Не выпускайте наружу негатив. «Закипая», лучше выйдите из комнаты, где находится ребенок, и тихо покричите на что-то (скажем, на стул, на тумбочку и пр.), медленно и громко посчитайте до 10, глубже вдыхая и выдыхая.
- ✓ Попытайтесь понять, в какие моменты вы злитесь чаще всего? На какие действия ребенка реагируете острее? Чем больше будет понимания о своих эмоциях, тем проще вам будет ими управлять.
- ✓ Если вы понимаете, что сейчас разговора не выйдет - переждите, а также меняйте ситуации, которые заведомо вызывают у вас злость и раздражение.
- ✓ Если сорвались/не сдержались - скажите ребенку, что сожалеете об этом. Ребенок понимает, что вы не идеальны (а соответственно, и он тоже), чувствует уважение к вам и учится признавать собственную неправоту.
- ✓ Выражайте эмоции, не нанося вреда: "Я ужасно устала сегодня, у меня был очень неприятный день. Дай мне 20 минут и потом мы поиграем/поговорим и так далее"

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

Агрессивность - это крик ребенка о помощи, просьба о внимании к его внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций.



АГРЕССИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Наказания за проявления гнева у своего ребенка
- Атмосфера грубости, нетерпимости, жестокости
- Влияние группы сверстников (подражание моделям агрессивного поведения)
- Влияние средств массовой информации (сюжеты сказок, мультфильмов): ребенок идентифицирует себя с агрессивными героями

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ РЕБЕНКА, КОТОРЫЙ

- = Отказывается от коллективной игры
- = Слишком говорлив, чрезмерно подвижен
- = Не понимает чувств и переживаний других людей
- = Часто ругается со взрослыми, создает конфликтные ситуации
- = Перекладывает вину на других
- = Суевлив, импульсивен, часто дерется
- = Не может адекватно оценить свое поведение
- = Имеет мускульное напряжение
- = Часто специально раздражает взрослых
- = Мало и беспокойно спит

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Упорядочить систему требований, следите за своими поступками, показывая личный (положительный) пример
- Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила
- Дайте понять ребенку, что вы любите его таким, какой он есть
- Собственным примером приучайте ребенка к самоконтролю
- Направьте его энергию в положительное русло, например, в спорт, где ребенок может научиться контролировать свои эмоции, управлять своим поведением
- Предъявляя ребенку требования, учитывайте его возможности, а не свои желания
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивайте его значимость в выполняемом деле
- На проявление агрессии устанавливайте жесткий запрет в том случае, когда агрессия служит для ребенка своеобразным «развлечением» (не является защитной реакцией)
- Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдания близким людям
- Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он хороший, например: «Зачем ты так делаешь, ты же хороший и добрый?!»
- Если у ребенка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, предложите ему громко спеть любимую песню, пробежать несколько кругов возле дома, покидать мяч об стену, порвать бумагу, устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит»



ОБИДА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Оставление без внимания
- Несправедливо причиненное оскорбление
- Отрицательно окрашенные эмоции
- Гнев к обидчику
- Жалость к себе
- Беспомощность

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Надутые щеки
- Каменное лицо
- Сжатые губы
- Вздернутый подбородок
- Слезы в глазах
- Ком в горле



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Обиду выучивают в возрасте обычно до 5 лет. В последующем они просто размножаются, усложняются и трансформируются.

2. Обиды - не врожденные эмоции, а социальный инструмент, результат социального научения.

3. Это боль покинутого ребенка, повторяющаяся в детстве много раз.

4. Дети быстрее учатся обижаться там, где их окружение (в первую очередь родители и бабушки) обиды от них ждут, где уже заранее видят и интерпретируют самые разные их эмоции и поведение, как обиду. («Маленький мой, иди сюда, не плачь... Кто тебя обидел?!»)

5. Дети пользуются обидой в достаточной мере адресно и произвольно, можно сказать - осознанно: они знают, кому они обижаются и зачем. Впустую, зря, никому - маленькие дети не обижаются.

6. Только с подросткового возраста чувство обиды закрепляется уже как произвольная и иногда безадресная эмоциональная реакция.

7. Для детей, обида - естественное средство давления на близких людей - родителей, друзей, братьев и сестер. Взрослея, люди начинают понимать, что обида - не цивилизованный способ решения разногласий, и учатся жить без обид.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Ослабить чувство обиды - это выразить чувства
- Разобраться, какая реальная эмоция прячется за обидой и на кого эта эмоция была направлена изначально
- Позволить этой эмоции быть
- Формирование эмоциональных компетенций ребенка - подростка - взрослого
- Будьте внимательны! (Своим поведением ребенок показывает нам, в чем он нуждается, каковы его эмоциональные потребности)
- У каждого ребенка есть определенные эмоциональные потребности. Важно знать их и наполнять его эмоциональные резервуар!

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

Обидчивость - это продукт родительских запретов на проявление каких-либо эмоций, например, гнева, страха, печали и даже радости



ДЕЛИКАТЕС

Безусловная любовь
(любовь без условий)

ТРЕВОЖНОСТЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Требования, которые ребенок не в состоянии выполнить
 - Страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником
 - Излишняя опека от реальных и мнимых угроз
 - Высмеивание ребенка и его страхов.
 - Высказывания: «Ты плохой!», «У тебя не получится», «У тебя всегда неправильно»
-

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ



Невротиков. Дети с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез и т.д.). Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра.



Расторможенных детей. Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу стараются хорошо заниматься, учиться, но если это не получается, то они становятся нарушителями дисциплины. На критику реагируют подчеркнуто равнодушно. Своей повышенной активностью пытается заглушить страх. Возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).



Застенчивых детей. Обычно это тихие, обаятельные дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учебе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чем-то спросить воспитателя, учителя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого), часто плачут из-за мелочей, переживают, если чего-то не сделали. Охотно общаются с психологом или педагогом индивидуально.



Замкнутых детей. Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Могут быть проблемы в учебе из-за отсутствия заинтересованности и включенности в процесс. Ведут себя так, как будто от всех ждут подвоха. Важно найти для таких детей область, которая им интересна (динозавры, компьютер и т.д.) и через обсуждение, беседы на эту тему налаживать общение.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



- ✓ Чаще обращайтесь к ребенку по имени
- ✓ Чаще обнимайте ребенка. Прикосновения помогут обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит от страха насмешки, предательства
- ✓ Чаще играйте и гуляйте с ребенком. Общение и совместные игры с родителями укрепляют его веру в свои силы, возможности, развивают чувство гордости и достоинства
- ✓ По возможности контролируйте свои реакции на различные жизненные обстоятельства. Обучайте только необходимым мерам безопасности. Не представляйте ребенку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу подстерегают несчастья
- ✓ Не сравнивайте ребенка с окружающими детьми
- ✓ Полезно снизить количество замечаний. Попробуйте в течение одного дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером перечитайте список. Скорее всего, станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать
- ✓ Используйте наказания в крайних случаях. Наказывая, не унижайте ребенка
- ✓ Будьте единодушны и последовательны в поощрениях и наказаниях
- ✓ Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше
- ✓ Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Не превращайте жизнь ребенка в постоянную борьбу за достижения. Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он ваш
- ✓ Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить. Если ребенку с трудом дается, что-либо, лучше помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить
- ✓ Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным



ЗАМКНУТОСТЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Мало разговаривает
- Тяжело адаптируется к новому
- Не высказывает личного мнения
- Нет друзей или очень мало
- Странное хобби
- Трудности в обучении
- Чрезвычайно плаксив
- Боится начать что - то новое
- Излишне осторожен в разговоре/поступке

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Стойкий комплекс неполноценности
- Одиночество
- Нерешительный взрослый
- Серьезные психические расстройства
- Неумение выражать свои чувства

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Замкнутость - это не болезнь. Это защитный механизм, с помощью которого ребенок старается обезопасить свой внутренний мир от опасностей, приходящих из мира внешнего.
2. Расширяйте круг общения малыша. Водите в места, где много других детей.
3. Обеспечивайте ребенку тактильный контакт. При разговоре с посторонними или находясь в новых, незнакомых ребенку местах, всегда держите его за руку. Замкнутые дети отчаянно нуждаются в ощущении безопасности.
4. Учите ребенка выражать чувства словами. Если он снова уселся у окна в одиночестве, не игнорируйте это.
5. Создавайте ситуации, когда общение необходимо.
6. Читайте ребенку сказки, в которых много диалогов между героями.
7. В играх предпочтение отдайте тем, которые требуют коммуникаций.
8. Чаще спрашивайте мнение ребенка по тем или иным семейным вопросам: Что приготовить на ужин? Куда пойти в выходные?
9. Приглашайте в дом гостей. Лучше, если это будут ваши знакомые с детьми.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Не навязывайте ребенку общение с посторонними людьми, а приспосабливайтесь к его реакции
- Для замкнутых детей дошкольного возраста полезны игры, где есть тактильный контакт, например, паровозик, салочки, хоровод
- Обеспечьте ощущение безопасности
- Когда ребенок находится в незнакомом месте, держите его за руку
Дайте понять, что не оставите его одного
- Учите малыша выражать свои эмоции словами. Научите ребенка, как правильно знакомиться
- Искусственно создавайте ситуации, когда ребенок должен первым заговорить со взрослым
- Замкнутым детям бывает намного проще найти общий язык со старшими или младшими детьми
- Дозируйте общение

ДЕЛИКАТЕС
Доброжелательность

ЗАМКНУТОСТЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Недовольство ребенком
- Предъявление завышенных требований к ребенку
- Слишком строгое воспитание
- Ребенок часто видит ссоры родителей
- Проявление равнодушия к переживаниям ребенка
- Психологическая травма, вызванная насмешками близких и друзей

ДЕЛИКАТЕС

Открытость в общении,
доверие к близким

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Ребенок неразговорчив, ограничивается дежурным набором фраз
- Трудно входит в новый коллектив
- Напряжен в присутствии незнакомых детей и взрослых
- Не отстаивает свое мнение
- Отсутствие друзей
- Боязнь всего нового
- Движения скованы
- Увлекается необычным хобби или проявляет желание завести экзотическое животное
- Неглубокое дыхание, боли в области живота

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Замкнутость – это защитная реакция ребёнка, с помощью которой он ограждает себя от жизненного негатива.
- Часто замкнутость приобретает с возрастом.
- Методы воспитания, семейная обстановка, конфликты со сверстниками воздействуют на становления замкнутости.
- Замкнутость может возникнуть вследствие обиды на что-то или огорчения от действий или бездействия взрослых и сверстников.
- К замкнутости приводит чувство неполноценности, которое рождается тогда, когда родители вместо того, чтобы помочь ребенку в сложной ситуации, отправляют его самого искать решение.
- Замкнутость формируется, если в семье не считаются с мнением ребенка, не доверяют ему.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Не стоит делать акцент в присутствии ребенка на том, что замкнутость – серьезная проблема
- Предоставить возможность больше говорить именно ребенку, не давая родительским авторитетом
- Принимать ребенка таким, какой он есть и учитывать его особенности к самокритике
- Поддерживать ребенка в его увлечениях, какими бы странными или бесполезными они вам не казались
- Старайтесь сильно не критиковать ребенка
- Старайтесь уделять внимание ребенку, особенно когда он сам проявляет инициативу к общению
- Доверяйте своему ребенку, всегда советуйтесь с ним, учитывайте его мнение
- Предоставляйте возможность ребенку самореализовываться
- Хвалите за хорошие поступки
- Старайтесь быть открытым и искренним в общении с ребенком.

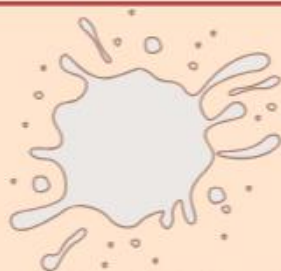
СТЫД

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Замешательство
- Смушение
- Беспокойство
- Защита от непристойных желаний, асоциальных форм поведения, аморальных побуждений

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Опущенные ресницы
- Скованные действия рук, ног
- Лицо заливают краской
- Сильно пересыхает в горле



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- У ребёнка вырабатывается чувство стыда, причём оно тесно связано с ощущением собственного тела. Ощущение собственного тела начинает формироваться с младенчества и на протяжении всей жизни остаётся опорой самосознания.
- Зачастую данное чувство развивается у ребёнка ещё в детстве и закладывается благодаря самым близким людям в виде ложных утверждений относительно собственной неполноценности. Данное утверждение во взрослой жизни превращается в стыд, который сковывает действия и мешает жить.
- Психика ребёнка обладает повышенной степенью ранимости, потому навязанные ложные утверждения посредством замечаний, упреков, высмеивания, обвинений не проходят бесследно для детской личности.
- Также чувство стыда выступает источником неуверенности ребёнка в собственных силах, которое не позволяет двигаться ему к успеху по жизни.
- В ответственный для человека момент, когда следует принять важное, значимое решение, стыд как будто шепчет ему на ухо: «у тебя не получится», «ты неудачник», «ты ничего не добьёшься». И ведомый в реальной жизни этим чувством ребёнок не принимает для достижения успеха никаких действий.
- Стыд заставляет ребёнка чувствовать себя ненужным, а иногда лишним в этом мире, вызывая возникновение чувства неполноценности.
- Испытывая чувство стыда, подросток многократно извиняется перед другими и всегда чувствует себя неуверенно.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

1. Оказать влияние на эмоцию: подавить стыд или привыкнуть к нему, зная о его существовании, но не разрешая себе думать о нем. Однако, являясь сильным эмоциональным проявлением, стыд позволяет человеку после того, как он к нему привыкнет, изменять его мировоззрение и привычки
2. Предоставить возможность для выхода негативных проявлений наружу
3. Создать жизненные ситуации, при которых ребенок выполняет определенные действия, которые непосредственно связаны с чувством стыда. Например, ребенок стыдится показываться на людях в обществе и выступать перед ними. Для него изначально создаются ситуации с незначительным количеством слушающих людей, постепенно эта аудитория расширяется и в какой-то момент ребенок понимает, что в этом нет ничего стыдливого и страшного. Итак, стыд отступает. Дети, которые очень вежливы, упражняются в умении быть бесцеремонными, а чрезмерно скромные – наглými, и т.д.
4. Ребенку важно научиться правильно испытывать чувство стыда, радоваться, обижаться, критиковать и т.д. Для этого следует принять себя таким, каким он является. Это будет самым простым способом в избавлении от стыда. Следует полюбить себя таким, каким человек является сегодня, а окружающих людей принимать с их недостатками
5. Необходимо раз и навсегда отказаться от сравнений своего поведения с ожиданиями, которые на него возлагаются другими людьми

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

Стыд - отрицательно окрашенное чувство, возникающее из-за какого-либо поступка или качества. Стыд связан с ощущением социальной неприемлемости того, за что стыдно. Для возникновения чувства стыда нужны реальные или предполагаемые свидетели того, за что стыдно – те, перед кем стыдно



ДЕЛИКАТЕС

Быть искренними,
осмысленно общаться

ВИНА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Обвинения (Ты плохой! ты глупый!...)
- Сравнения и оценки (Маша из соседнего двора уже сама....)
- Подавление личности
- Скрытость чувств и мыслей от людей
- Боязнь быть отвергнутым

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Слезы на глазах, ком в горле
- Боль в груди
- Опущенный взгляд в пол
- Неуверенность в себе
- Желание быть незаметным
- Избегание общения с людьми
- Растерянность, страдание и безысходность

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Вина-деструктивное чувство. Впервые проявления этого чувства можно наблюдать в период между двумя и четырьмя годами. В большинстве случаев чувство вины возникает как реакция на импульс извне и исходит от близких ребенка, то есть фактически создается искусственно самими родителями.
2. Чувство вины существенно влияет на эмоциональное развитие ребенка, определяя в этом возрасте соотношение позитивно и негативно окрашенных эмоциональных периодов. Чувство вины тесно связано с самооценкой: чем чаще ребенку приходится переживать чувство вины, тем более заниженной будет его самооценка.
3. Взрослым, часто подвергающим малыша критике, наказаниям, следует знать, что именно чувство вины вместе с чувством стыда будут в дальнейшем порождать различные комплексы и страхи. Уверенность или неуверенность ребенка в себе зависит как раз от воздействия этих двух чувств на его психику.

ПРИ НЕПРАВИЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИНГРЕДИЕНТОВ

Самонаказание. "Виноватость" настолько дискомфортна, что ребёнок ищет, как бы себя наказать и тем искупить вину. Он буквально нарывается на неприятности. Может упасть, сильно удариться, подраться. Он вызывающе ведёт себя, делает всё наперекор. Он провоцирует родителей на то, чтоб его наказали. Словно он сказал себе: "А, я плохой? Раз вы так считаете, то и буду плохим. Вот накажете - тогда посмотрим". Дети, чувствующие себя виноватыми, ведут себя хуже, чем обычно.

Переадресовка. В своих ошибках ребёнок начинает обвинять не себя, а другого. И делает это совершенно искренне, потому что сам в это верит!

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

Ограничение свободы выбора, чрезмерный контроль и наказание. Результатом может быть: покинутость и собственная никчемность; пассивность, скованность; нерешительность; патологии

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Оценивайте не ребенка, а его поступки "Не самый лучший поступок..."
- Отделяйте чувства от действий ребенка. Не "Ты позоришь меня!", а "Я чувствую себя некомфортно, когда...". Не "Ты меня расстраиваешь", а "Я расстраиваюсь, когда..."
- Не анализируйте поступки ребенка при свидетелях. Иначе формируете чувство стыда, а не ответственность
- Не приучайте ребенка формально просить прощения, а направляйте мысль ребенка в русло " как теперь исправить ситуацию...". Всегда давайте возможность исправить дурной поступок! Покажите и подскажите, как это можно сделать
- Учите личным примером. Исправляйте свои ошибки и будьте ответственными
- Чётко и внятно скажите ребёнку, что он сделал не так и почему вы недовольны
- Не провоцируйте ребёнка, помня о его возрастных особенностях (не надо приглашать ватагу малышей в комнату с дорогим сервизом или оставлять доступ к маминной косметике)
- Проверяйте (анализируйте) свои действия. А не слишком ли вы много запрещаете? А не лишаете ли вы малыша инициативы?
- Помните, что дети не могут сидеть на месте и скучать

ДЕЛИКАТЕС

Мы, родители, должны дать ребенку то, что он заслуживает: безусловную любовь, которая позволит ему стать счастливым и успешным человеком



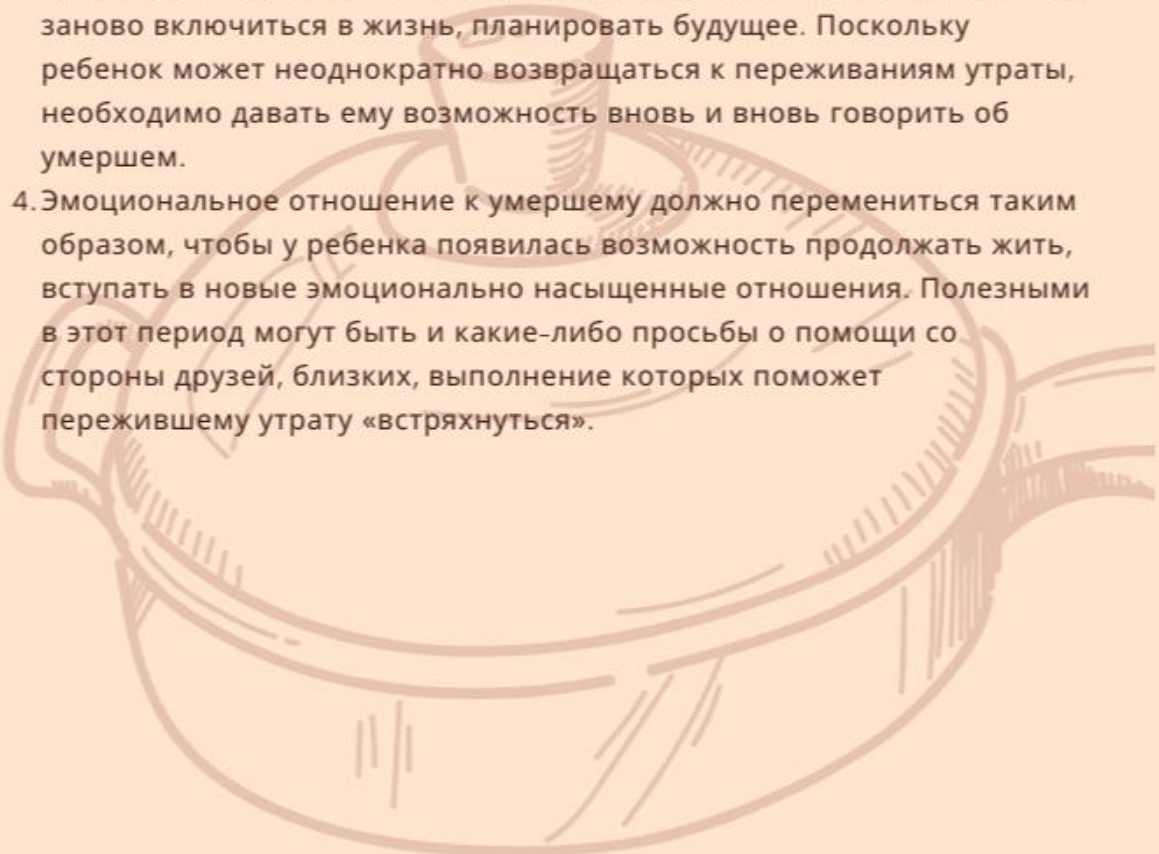
Дайте занятие, подскажите идею, организуйте... в общем, займите делом (Между прочим, главное дело детей дошкольного возраста - играть, так они осваивают мир и осваиваются в нём сами. Создайте условия и играйте с ними)

УТРАТА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **Эмоциональные:** печаль, гнев, тревога, беспомощность, безразличие
 - **Когнитивные:** навязчивые мысли, неверие, ощущение присутствия умершего
 - **Поведенческие:** нарушения сна, бессмысленное поведение, избегание вещей и мест, связанных с умершим, фетишизм, сверхактивность, уход от социальных контактов, потеря интересов
-

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Прежде всего ребенку нужно признать факт утраты, осознать, что любимый человек умер, он ушел и никогда не вернется. Необходимо присутствовать рядом с ребенком, понесшим утрату, не оставлять его одного, заботиться о нем. Выразить свою заботу и внимание лучше через прикосновения.
 2. Затем ребенку нужно пережить все сложные чувства, которые сопутствуют утрате. Следует говорить об умершем, причине смерти и чувствах в связи с происшедшим. Спрашивать об умершем, слушать воспоминания о нем, рассказы о его жизни, даже если они неоднократно повторяются.
 3. Пустота от ухода близкого человека должна быть восполнена, и жизнь ребенка необходимо организовать на новый лад. Следует приобщать скорбящего к повседневной деятельности. Надо помогать заново включиться в жизнь, планировать будущее. Поскольку ребенок может неоднократно возвращаться к переживаниям утраты, необходимо давать ему возможность вновь и вновь говорить об умершем.
 4. Эмоциональное отношение к умершему должно перемениться таким образом, чтобы у ребенка появилась возможность продолжать жить, вступать в новые эмоционально насыщенные отношения. Полезными в этот период могут быть и какие-либо просьбы о помощи со стороны друзей, близких, выполнение которых поможет пережившему утрату «встряхнуться».
- 

РЕЦЕПТ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ В СИТУАЦИИ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

- Ребенку необходимо ощущать на себе положительные эмоции со стороны близких
- Желательно время от времени вслух вспоминать о покойном, посещать кладбище, смотреть фотографии
- Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще, взаимно делитесь чувствами
- Заботьтесь о горющем и утешайте его, уделяйте ему больше внимания и времени
- Позаботьтесь, чтобы дети знали, куда вы уходите, когда вы вернетесь. Если вы уходите на несколько часов, время от времени звоните, чтобы сообщить, что с вами все в порядке
- Разрешите ребенку говорить о травме, когда ему этого хочется
- Обозначайте словом - особенно с маленькими детьми - чувства, которые они испытывают: например, «тебе грустно», «тебе страшно», «ты печалишься» и т.п.
- Поговорите с учителями - чтобы они правильно поняли изменения в поведении ребенка
- Будьте терпеливы, если у ребенка появляются затруднения, связанные с концентрацией внимания, с выполнением школьных заданий и в других областях
- Снизьте уровень требований к ребенку - требуйте от него простых вещей
- Будьте терпеливы, если наблюдается регрессия в поведении ребенка (он грызет ногти, сосет палец и т.п.). Обратитесь за помощью к специалисту

ОПАСНЫЙ КОМПОНЕНТ

Игнорирование потребностей ребенка, которое относится к жестокому обращению.
Не забывайте следить за безопасностью, питанием, режимом сна и отдыха ребенка. Подумайте, может ли кто-то из взрослых позаботиться о ребенке, пока вы не в состоянии выполнять свои обязанности.

ДЕПРЕССИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Снижение настроения
- Неспособность переживать радость
- Моторная заторможенность
- Негативное мышление

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Потерю аппетита;
- Проблемы со сном (кошмары), тревоги, фобии
- Плохие оценки в школе, которых до этого не наблюдалось
- Изменение характера, замкнутость, надутость

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Депрессия у детей - многофакторное заболевание, обусловленное биологическими, генетическими, психосоциальными причинами.
- Эмоциональное расстройство развивается на фоне повышенной нервозности, нарушений адаптации, страха, интровертированности, тревожности.
- Ребенок становится уязвимым к негативным событиям, замыкается, хуже адаптируется к внешним условиям.
- Усложняющиеся межличностные контакты становятся источником стресса. Отвержение сверстников, требование подчиняться указаниям педагогов негативно отражаются на эмоциональном состоянии дошкольника.
- В дошкольном возрасте ребенок переживает первый опыт социализации - начинает посещать детский сад, секции, творческие студии, устанавливает контакты со сверстниками. Депрессия может развиваться вследствие биологических причин, сложных межличностных отношений.
- Тяжелая семейная обстановка является провоцирующим фактором. Частые скандалы, проявления агрессии, насилия, алкоголизм, наркомания родителей формируют чувство подавленности, угнетенности.

РЕЦЕПТЫ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ В СИТУАЦИИ ДЕТСКОЙ ДЕПРЕССИИ

- Учим ребенка осознавать, выражать и переживать эмоции, развивать коммуникативные навыки, не заикливаться на своих переживаниях
- Проводим дыхательные упражнения которые помогут расслабиться
- Устраняем психотравмирующие факторы
- Создаем теплые, благоприятные, доверительные отношения между родителями и ребенком
- Лимитируем время нахождения ребенка за компьютерными играми
- Соблюдаем режим дня, для полноценного отдыха
- Приобщаем ребенка к здоровому образу жизни, содействуем в занятии спортом, регулярно находимся на свежем воздухе

СТРЕСС

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Травмирующие события
- Превышение предела своих возможностей
- Внутриличностные конфликты
- Ссоры и конфликты в семье, в школе, на работе
- Невозможность реализации своих потребностей
- Резкие изменения в жизни человека
- Затруднения в отношениях с людьми
- Недостаток материальных средств
- Нереалистичные ожидания



ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Ухудшение памяти
- Плохое самочувствие
- Невозможность сконцентрироваться
- Навязчивое чувство усталости
- Систематические ошибки
- Излишнее упрямство
- Приступы агрессии
- Слишком быстрая или медленная речь
- перевозбуждение
- Повышенное чувство тревожности
- Потеря чувства юмора и позитивного настроения
- Чувство голода
- Бессонница
- Снижение социальной активности



СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Занятия спортом
- Релаксация
- Общение с близкими людьми
- Прогулки с животными
- Занятия любимым делом



ЛОЖЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Страх понести наказание
- Страх огорчить родителей
- Желание получить то, что запрещено
- Самооправдание. «Это не я начал драку, он первый полез»
- Ребенок может начать врать в сложных ситуациях: при размолвке в семье, разводе родителей
- Защита личного пространства. Тотальный контроль за тем, как проводит личное время ребенок

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Ложь, помогающая повысить социальный статус
- Немотивированная, патологическая ложь
- «Как мама и папа». Дети копируют поведение взрослых
- «Никого не хочу обидеть». Не желая никого обидеть, малыш соглашается сначала со словами бабушки о маме. Позже поддакивает маме
- Ложь из чувства страха

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

1. Беседа с дочерью или сыном не должна проходить на бегу или в присутствии других людей. Сядьте напротив ребенка, смотрите ему в лицо. Пусть он чувствует вашу личную заинтересованность в этом разговоре. Ведите разговор спокойным тоном, не переходите на оскорбления, перечисления всех проступков, совершенных ранее.
2. Перед началом разговора сообщите ребенку, что вы в курсе его проступка. Не стоит заставлять малыша придумывать еще одну ложь, изворачиваться.
3. Твердо пообещайте не сердиться на него, если он признается, честно все расскажет. Сдержите обещание. Иначе он больше вам не поверит.
4. Вместе разберите, обсудите неправильность поступка. Подскажите как следовало поступить.
5. В конце беседы обязательно напомните о своей любви к ребенку, пообещайте ему понимание, поддержку. Пусть он будет уверен, что вы всегда придете на помощь

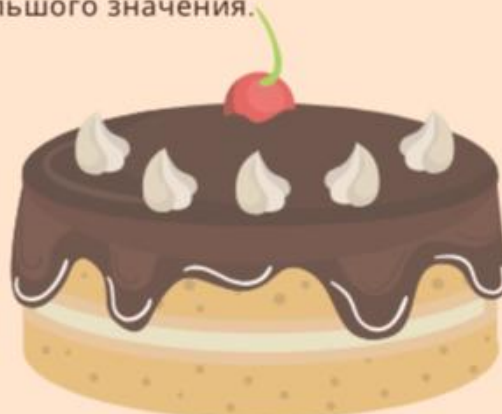
СИМПТОМЫ ОБМАНА

1. Ребенок отводит в сторону глаза, старается не смотреть в лицо своему собеседнику
2. Во время разговора часто подносит руку ко рту, как будто стремится прикрыть его. У детей 3-4 лет - это видно отчетливо, ребята постарше уже не так явно прикрывает лицо рукой, хотя внимательный наблюдатель отметит эту особенность разговора
3. Проявляются нервные движения. Ребенок то трет себя за мочку уха, то трет переносицу, постоянно потирает или глаз, или висок. Руки у него никогда не находятся в спокойном состоянии
4. Разговаривая, держит руки в карманах – это показывает, что ему есть что скрывать от взрослых
5. Беседуя, все время покашливает

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Обычно любят фантазировать детки до 3-4 лет. Дается простор воображению, игра перекликается с реальностью. Этот этап проходят все малыши. Умение фантазировать развивает образное мышление, воображение, речь детей.
- Испытывая комплекс неполноценности, желая самоутвердиться, привлечь к себе внимание, ребенок начинает врать про богатство семьи, знаменитых друзей или про то, что родители работают на важной, секретной работе. Пытаясь вызвать жалость, малыш может рассказывать, как его обижают дома, постоянно заставляют работать, не дают делать уроки.
- «Как мама и папа». Родители попросили малыша соврать во телефону, что их нет дома. Или что-то пообещали сделать и нарушили свое обещание. Сначала радуются приходу гостей, а потом жалуется, что эти гости надоели. Все эти ситуации откладываются в сознании детей. Родители врут – что делать ребенку? Дети копируют поведение взрослых, берут их как пример для подражания. Поэтому, прежде чем обвинять его во лжи, оцените собственное поведение.
- «Ложь во спасение». Как ни странно, этот вид лжи формируется у ребятни на детских утренниках, театральных, кукольных представлениях. Страшный серый волк догоняет зайчика, чтобы съесть его, и спрашивает детей, в какую сторону убежал зайчонок. Весь зрительный зал показывает неправильную дорогу. Ребенок запоминает, что для спасения жизни можно соврать.
- Ложь из чувства страха. Именно этот вид вранья доминирует во всех случаях и наиболее опасен для психического состояния. Ребенок все время ждет разоблачения, его нервная система испытывает большую нагрузку, вызванную стрессом.
- Ребенок постоянно врёт, и это стало привычкой. Он не задумывается о последствиях своего вранья, делая это по любому поводу. Когда непоседу ловят на лжи, он сочиняет очередную небылицу, не придавая этому большого значения.

ДЕСЕРТ "ЧЕСТНОСТЬ"



ДЕТСКИЕ ФАНТАЗИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Яркий сон, который ребенок принял за действительность
- Выражение его затаенных желаний
- Стремление поднять свой авторитет среди сверстников
- Желание справиться со страхами
- Свобода в собственных мыслях (воображение)

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

- Ложь, обман. Ребенку необходимо объяснять, что обман вредит взаимоотношениям между людьми. Самим стараться быть честным по отношению к ребенку и окружающим

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Нормальное фантазирование - дети воображают себя героями сказок, играют в любимых персонажей, могут превращаться даже в неодушевленные предметы, оживляют игрушки, придумывают сами сказки, картины, сюжеты, борются со своими страхами, фантазируют о приведениях, скелетах и т.п.
- Защитное фантазирование - дети придумывают себе другую реальность: других родителей, другую семью, материальное положение. Иногда могут придумать друга, которого нет на самом деле. Защитное фантазирование, как правило, указывает на определенную проблему, с которой ребенку сложно справиться, и он делает это с помощью другой, более помогающей ему реальностью.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Детям присуще магическое, сказочное мышление. Оно им совершенно необходимо. Через сказку ребенок познает законы и правила жизни, особенности характеров, ситуаций, решений, выборов, действий.
2. Дети часто идентифицируют себя с теми героями, чьи качества им хотелось бы присвоить. Играя или бесконечно слушая сказки о таком герое, ребенок как бы примеряет на себя его характер, пытается ощутить и вобрать в себя недостающие ему самому качества.
3. Воображение - важная психическая функция, не менее важная, чем память и логика. В дошкольном возрасте именно через воображение во многом идет развитие психики ребенка, особенно ребенка творческого склада.
4. Развитие воображения может тормозиться вследствие: приучения ребенка к строгому и неукоснительному порядку высмеивания фантазийной жизни ребенка; критики результатов его творчества и фантазирования; обесценивания воображаемого мира ребенка, постоянного стремления погрузить его в реальность и рациональность мира.
5. Фантазия и вера в чудо важны и необходимы ребенку, потому что именно они помогают справляться с детской тревогой о собственной «малости», позволяет принимать подчиненное положение по отношению к взрослому миру и ограниченность собственных возможностей.

ДЕТСКИЕ ФАНТАЗИИ

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Игра, фантазирование на заданную тему и без всякой темы означает, что у ребенка живой, любознательный ум. Такую замечательную способность необходимо развивать и поощрять. Ребенку важно давать свободу фантазирования – это развивает в нем творческую личность, способную создавать новое. Можно присоединиться к малышу и пофантазировать вместе с ним. Общение с ребенком поможет лучше понять его, создаст основу для взаимного доверия и духовной близости
- Если ребенок придумывает сказку, сюжет, невероятную историю, стоит его выслушать, поинтересоваться подробностями, героями и событиями. Не следует уличать ребенка во лжи, говорить: «Такого не бывает», «Ты просто все выдумал», «Ты неправильно придумал» и т.д.
- Ни в коем случае нельзя высмеивать или публично обсуждать плоды детских фантазий. Вы рискуете потерять доверие собственных детей
- Важно постепенно учить ребенка-фантазера создавать из своих фантазий законченный продукт. Многие творческие дети быстро загораются идеями, но им недостает усидчивости и усердия довести свои идеи до финального воплощения
- Фантазирование ребенка «про страшное» не стоит прерывать, бесполезно убеждать ребенка в нереальности существования приведений, Бабы-яги и иных пугающих персонажей. Лучше поговорить с ним о его страхах с сочувствием и пониманием, предложить ему в помощь какую-нибудь игрушку, наделенную силой защитника
- Если ваш ребенок не просто играет в сказочных героев, а начинает «быть» ими, то есть не играет в тигра, изображая его, а как бы становится им на достаточно долгое, неигровое время, то ни в коем случае не ругайте ребенка. В этом случае также следует обратиться к психологу за индивидуальной или семейной консультацией

ДЕЛИКАТЕС

Фантазия – это источник
творчества и духовности

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Небрежное воспитание
 - Унижение
 - Чрезмерная критика
 - Негативное сравнение
 - Претензии к внешности
 - Эмоциональная холодность
-

ВНИМАНИЕ! КРАЙНЕ ВРЕДНОЕ БЛЮДО

- Возьмите немного эмоциональной холодности, чтобы обесценить чувства ребенка.
- Сравните его с другими детьми, не в его пользу.
- Предъявите претензии к внешности ребенка, пусть чувствует себя жалким из-за того, что не в силах изменить.
- Не обращайтесь на просьбы ребенка, но напоминайте ребенку: «Он ничего не может».
- Все перемешать и систематически повторять.

ВУАЛЯ, НИЗКАЯ САМООЦЕНКА ГОТОВА ПОДАВАТЬ С ПРЕТЕНЗИЯМИ

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Не ставьте задачу, воспитать его самым хорошим и умным человеком. Любите ребенка со всеми его недостатками просто потому, что он у вас есть
- Не ругайте его за каждую провинность, тем более не обзывайте. Хвалите за те поступки, которые у него действительно хорошо получаются
- Не сравнивайте его с другими детьми
- Дайте ему больше самостоятельности, не опекайте его без надобности
- Признайте право ребенка иметь свое мнение и разговаривайте с ним, как со взрослым
- Поддерживайте все начинания ребенка и вселите в него уверенность, что у него все получится

ПОДАВАТЬ С БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБОВЬЮ И УВАЖЕНИЕМ



УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Любовь и принятие
 - Реалистичные цели
 - Похвала
 - Ответственность
 - Уважение
-

ПОДХОДИТ ДЛЯ СЧАСТЛИВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Берем уважение ребенка как личности, безусловную любовь и принятие.
 2. Добавляем возможность принимать решения, смешанную с ответственностью.
 3. Обязательно хвалим за успехи.
 4. Убираем сравнения с другими детьми (выбрасываем нам они не нужны)
 5. Подкрепляем все постановкой реалистичных целей и адекватных требований.
-

**ИДЕАЛЬНО СОЧЕТАЕТСЯ
С ПОЗИТИВНЫМ ВЗГЛЯДОМ НА МИР
И ПОДХОДИТ КАК ОСНОВА ДЛЯ УСПЕШНОСТИ**



ДОВЕРИЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Принятие ребенка таким, какой он есть
- Уважение стремления ребенка иметь личную жизнь
- Умение слушать
- Упор на его сильные стороны и положительные качества
- Учет мнения ребенка при принятии компромиссных решений
- Открытое обсуждение проблемы и недоразумения
- Признание своих ошибок, извинения
- Рассказ друг другу о своих чувствах.
- Выполнение своих обещаний
- Привлечение ребенка к обсуждению семейных дел и традиций
- Похвала и мотивация ребенка к достижению новых высот

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДОБАВКИ

- **Фразы**, которые обязательно нужно говорить: "Я люблю тебя. Люблю тебя, несмотря ни на что. Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня. Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя..."
- **Рассказ**. Например, о том, как вы "нежничали" с ними, когда они были маленькие, о себе в их возрасте, что иногда вам тоже сложно, что когда вы держите их за руку и сжимаете ее 3 раза, это секретный код, который означает - "люблю тебя"...

**ПОДАВАТЬ ТОЛЬКО
В ОБСТАНОВКЕ
ДРУЖЕЛЮБИЯ И УВАЖЕНИЯ**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Выслушивайте ребенка, ведь слушать его - значит уделять ему внимание, уважать его чувства и способности.
- Показывайте, что Вы внимательны, когда Ваш ребенок с Вами разговаривает и рассказывает Вам о своих делах. Ему важно каждый раз убеждаться в том, что Ваш интерес к нему подлинный. Для него ценность его дел измеряется количеством деталей, отмеченных Вами, то есть уделенным ему вниманием.
- Говорите с ребенком так, как если бы вам хотелось, чтобы говорили с вами, проявляя мягкость, уважительность, исключая назидательность, грубость и хамство.
- Выражайте свои ожидания ребенку относительно его действий, а не подчеркивайте его промахи. Ни в коем случае не уговаривайте и не ругайте. Старайтесь помочь ему восстановить душевное равновесие, объясняя ситуацию.
- Анализируйте свое поведение, свое отношение к ребенку, каждый жест, слово, действие, ставьте себя на его место, это ведет к взаимопониманию.
- Предлагайте ему выбор, когда он что-то не сделал, так как, чтобы чувствовать себя субъектом своих действий, контролирующим свою жизнь, Вашему ребенку необходимо иметь выбор.
- Не отвечайте на вопросы, которые начинаются с «почему?», ведь важное умение Вашего ребенка - искать ответ. Самостоятельно найденное решение прибавляет ребенку уверенности в себе.
- Называйте его чувства, сопереживайте ребенку в сложной для него ситуации, ведь найдя понимание, он чувствует силы и готовность справиться с испытанием.
- Сформулируйте свои потребности и чувства, описывайте ему то, что чувствуете, даже если это гнев, ведь вы имеете право испытывать гнев и говорить об этом. И прежде, чем сердиться на ребенка, убедитесь, что Вы ясно изложили ему свою просьбу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Действуйте собственным примером. Добиваться можно лишь того, что делаешь сам.
- Объединяйтесь со своими. Семья – это частная республика. Все должно делаться сообща домашние поделки, мытье посуды, покупки, уборка, выбор развлечений, маршрутов поездок. Основной акцент делайте на «мы», а не на «я».
- Стремитесь к физическому контакту, когда ребенок выглядит возбужденным, так как физический контакт ободряет, успокаивает, так Вы восстановите его внутреннее чувство безопасности, вернете ему покой, и ваши отношения будут более ровными.
- Добивайтесь соблюдения уговора, когда ребенок не сдерживает свое обещание. Приучите ребенка думать о других, уметь оценивать эффект от своих действий.
- Проводите время вместе, уделяйте ребенку каждый день 10 минут искреннего внимания.
- Хвалите и мотивируйте ребенка к достижению новых высот. Но не спешите поздравлять, когда ребенок из-за чего-то сияет от гордости, просто слушайте и выражайте его чувства - «Я вижу, ты и правду доволен (-льна)!» - чтобы ребенок освоился со своей радостью, гордостью, чтобы он мог сказать «я».

ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ

- Слушайте на одну секунду дольше, чем позволяет ваше терпение.
- Спрашивайте: почему, ты думаешь, это случилось? Как нам это выяснить? Как думаешь, какое «оно» на вкус?..
- Показывайте как сделать что-то вместо того, чтобы запрещать это делать.
- Выделите время, чтобы просто посидеть с вашим ребенком, пока он играет, чтобы посмотреть на птиц...
- Отпускайте ваши мысли о том, как должно было быть и вашу потребность быть правым.
- Отдавайте: смотрите на вашего ребенка добрыми глазами. Улыбайтесь, когда ваш ребенок заходит в комнату.
- Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок вас касается. Выберите сами ваш любимый способ быть добрым к вашему ребенку.
- Погружайтесь в свои воспоминания, представление себя детьми.
- Помните: Ваш ребенок является уникальным. Он не похож ни на кого, в том числе и вас. Ребенок не является вашей копией, поэтому нельзя требовать от него реализовать написанный вами жизненный сценарий.

ОПАСНЫЕ УСЛОВИЯ

- Игнорирование хотя бы одного ингредиента ведет к нарушению физического и эмоционального единства между вами и ребенком.
- Потеря рецепта может привести к необратимым последствиям. Вспоминать или искать рецепт, иногда, к сожалению, слишком поздно!

КАК СЛУШАТЬ РЕБЕНКА

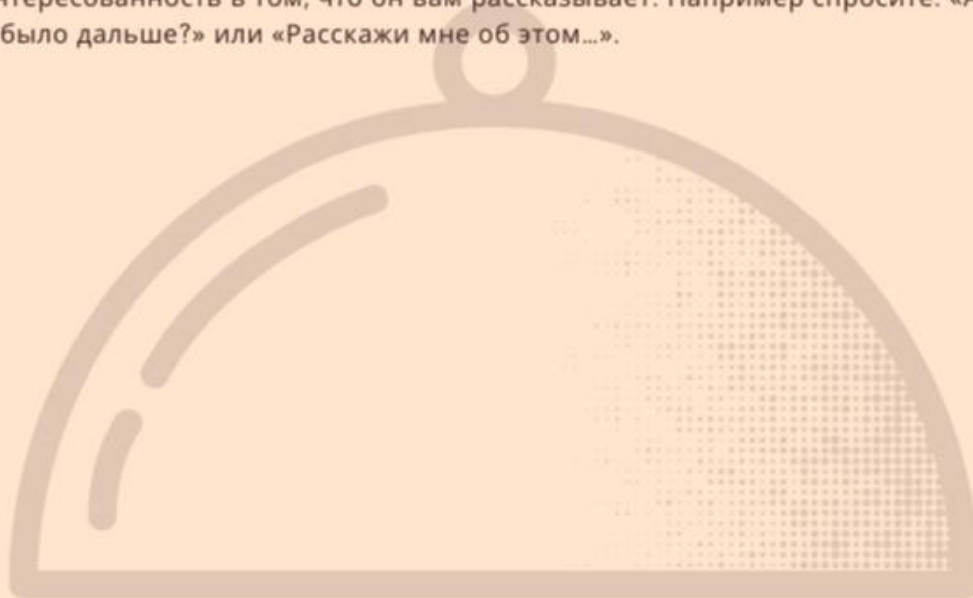
ИНГРЕДИЕНТЫ

- Капля понимания
- Щепотка вождления
- Горсть чувств
- Восторженный взгляд ребёнка
- Чувства, зрение, слух
- Жесты, мимика
- Слова, тон голоса
- Прикосновения, объятия



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Слушая ребёнка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребёнка, а затем повторите, что он вам сказал. Таким образом вы запустите процесс приготовления:
- Ребёнок убедится, что вы его слышите;
- Ребёнок сможет услышать самого себя и со стороны лучше осознать свои чувства;
- Ребёнок убедится, что вы его поняли.
- В процессе готовки, следите за мимикой и жестами ребёнка: пробуйте их на «вкус».
- Готовый на вид продукт может быть обманчив: дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом.
- Размешивайте при помощи выражения лица, позы, жестов, тона голоса.
- Поддерживайте и подбадривайте ребёнка без слов - улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.
- Поощряя ребёнка, поддерживайте разговор, демонстрируя свою заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...».



СЧАСТЬЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 часть душевности
- 1 часть сердечности
- 1 часть прощения
- 1 часть верности
- 1 часть внимания
- 1 часть понимания
- 1 часть доверия
- 1 часть щедрости
- 1 часть уважения
- 1 часть терпения
- 1 часть любви

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Состояние внутренней удовлетворенности
- Полнота и осмысленность жизни
- Осуществление своего человеческого предназначения
- Понимание ценности каждой минуты
- Ощущение высшего блага
- Чувство эйфории

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Гулять каждый день не менее 5 км, периодически меняя маршрут и разглядывая окружение.
- Помогать другим людям, участвовать в благотворительности, волонтерстве.
- Общаться с детьми как с личностями с особыми потребностями, устраивая им праздники, читая книги, проводя душевные беседы за чашечкой чая или какао.
- Ухаживать за растениями и (или) животными, окружая их своей заботой и вниманием.
- Улыбаться! Выработать у себя привычку улыбаться, даря хотя бы одну-две улыбки в день случайному прохожему. Дальше – больше.
- Процедить свою душу, избавляясь от отрицательных чувств, оставляя положительные, приправляя их тактичностью, пониманием и практичностью.
- Чаще вспоминать детство и представлять себя ребенком, понимая, что для счастья нужно не много. С возрастом мы сами расширяем границы мировосприятия, поэтому ощущение счастья усложняется.

СЕРВИРОВКА

- **Удовольствие.** Радуйте себя и окружающих простыми, маленькими приятностями, желательно ежедневно
- **Атмосфера.** Уютный текстиль, милая сердцу посуда, приятная музыка, горящий огонь в камине, песни у костра в ночи, полное звездами небо, теплый маленький домик в заснеженном лесу...
- **Простота.** Разберите свое существование по полочкам, отбросив все плохое и оставив лишь светлые моменты
- **Благодарность.** За жизнь, за возможность дышать, двигаться, общаться, ощущать, видеть

СЧАСТЬЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Физическое и психическое здоровье
- Интеллектуальные знания
- Положительные эмоции
- Умение жить полноценной жизнью
- Полезные поддерживающие убеждения
- Адекватная самооценка
- Бесценный опыт
- Хорошее самочувствие

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

- Отрицательные эмоции
- Барьеры в общении
- Неблагоприятный климат в коллективе сверстников
- Эмоциональное истощение
- Апатия
- Усталость

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Создать атмосферу доверия (создать комфортную обстановку для ребенка).
2. Поговорить с ребенком и выяснить, что его тревожит, от чего он больше всего устает, что приносит ему беспокойство (выделить проблему).
3. Выяснить позитивные и негативные контакты с ближайшим окружением (родственники, друзья).
4. Чтение и обсуждение жизнеутверждающих сказок, притч, рассказов.
5. Сказать ребенку, какой он замечательный, что лучше всего у него получается (опираться на позитивный опыт, сохранные положительные качества личности, навыки и привычки).
6. Создать ситуацию успеха для ребенка, рассказать, как вы его любите, как он вам дорог. Всегда поможете ему в любом волнующем вопросе и подскажите в той или иной ситуации.

РЕЦЕПТ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ В СИТУАЦИИ ДУШЕВНОГО ДИСКОМФОРТА И УСТАЛОСТИ РЕБЕНКА

Притча «Спасти одну звезду»

Человек шел по берегу и вдруг увидел мальчика, который поднимал что-то с песка и бросал в море. Человек подошел ближе и увидел, что мальчик поднимает с песка морские звезды. Они окружали его со всех сторон. Казалось, на песке миллионы морских звезд, берег был буквально усеян ими на много километров.

- Зачем ты бросаешь эти морские звезды в воду? - спросил человек, подходя ближе.

- Если они останутся на берегу до завтрашнего утра, когда начнется отлив, то погибнут, - ответил мальчик, не прекращая своего занятия.

- Но это просто глупо! - закричал человек. - Оглянись! Здесь миллионы морских звезд. Берег просто усеян ими. Твои попытки ничего не изменят! Мальчик поднял следующую морскую звезду, на мгновение задумался, бросил ее в море и сказал:

- Нет, мои попытки изменят очень много...для этой звезды

ДЕСЕРТ "ЕЩЕ КУСОЧЕК"

1. **«Увлечение».** Любое творчество, а если еще и родитель «заражает» и поддерживает интерес... обладает мощнейшей энергетикой. Сам процесс созидания является источником жизненного ресурса, а продукт творчества повышает не только улучшает настроение, но и повышает самооценку.
2. **«Любимый питомец».** Искренняя любовь домашних животных трогает, поднимает настроение, взаимодействие с животными успокаивает и умиротворяет.
3. **«Пойдем гулять ...».** Прогулки по лесу, паркам, взгляд на красивые места умиротворяет, успокаивает, заставляет изменить направление мыслей и, как следствие, дает жизненные ресурсы.
4. **«Обнимашки».** Позволяют избавиться от накопившегося гнева и агрессии и восполнить баланс жизненного ресурса.
5. **«Душевные разговоры».** Совместно с ребенком вспомнить ситуацию, в которой было ощущение прилива сил, энергии, тепла и испытывали при этом внутренний комфорт. Побудьте в этом состоянии, прочувствуйте его.
6. **«Совместное творчество».** Формирование и развитие творческой энергии, работа с эмоциями, затрагивающими чувства... игры с куклами, работа с глиной и пластилином, рисуем красками, карандашами, мелками, руками...





★ РЕЦЕПТЫ ПЕДАГОГА ★

ГИПЕРОПЕКА РОДИТЕЛЕЙ

ИЛИ КАК НАВРЕДИТЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Взрослый всегда выбирает, что, когда и в какой последовательности делать детям. Он никогда не предлагает выбор
 - Любые предложения ребенка отвергаются сразу
 - Ребёнку помогают делать домашние задания. Без родителей он даже не садится делать уроки
 - Родители определяют с кем ребенку общаться, а с кем нет
-

ОПАСНЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Не позволяйте ребенку совершать усилия и помогайте без просьбы с его стороны.
 - Оберегайте ребенка от любых потрясений, постоянно жалеете его.
 - Активно руководите обучением ребенка, контролируйте его интересы.
 - Оставляйте ребенку «лучший кусок пирога».
 - «Подстилаете матрас» и решайте проблемы ребенка за него.
 - Сделайте лучше сами, чем будете ждать, пока это выполнит ребенок.
 - Не доверяете возможностям и силам ребенка.
 - Обижайтесь, что ваши усилия и вклад не ценят.
-

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Разрешите ребенку ошибаться, пробовать, щупать, падать, экспериментировать
- Научите ребенка просить о помощи, но останавливайтесь, когда видите, что он в состоянии справиться сам
- Наблюдайте за своими чувствами. Действуйте не из чувства жалости или вины, а из уважения к способностям ребенка
- Давайте ребенку почувствовать естественные результаты своих действий: и плохих, и хороших
- Проявляйте уважение к страданиям ребенка, не старайтесь их заглушить или спрятать. Помогите с ними справиться: проявите спокойствие и понимание, побудьте рядом
- Поддержите попытки ребенка решить задачу, из-за которой случилась истерика или помогите вернуться к ней, если он отказался от попыток. Понаблюдайте, в чем трудность ребенка, и чем вы можете помочь (но не сделать вместо него!)
- Не делайте все время за ребенка его работу, чтобы сэкономить время (это можно делать в крайних случаях). Потраченное сегодня время обернется экономией завтра
- Следите, чтобы привилегии ребенка были заслуженными
- Внимательно относитесь к своей тревоге. Иногда она обоснована внешними угрозами, но часто сигнализирует о недостатке смелости в решении задач
- Говорите ребенку о своих потребностях, о том, что вас обижает или возмущает. Так вы научите его замечать потребности других людей.
- Поддерживайте самостоятельность, хвалите, наблюдая, как ребенок проявляет усилия и справляется сам

ГИПООПЕКА

ПУТЬ К ПРОБЛЕМАМ В БУДУЩЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Бесконтрольность
- Безнадзорность
- Неудовлетворение базовых потребностей ребёнка (еда, питьё, уход, здоровье)
- Незрелость родителей
- Эгоизм родителей
- Отсутствие любви

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Нелюбимый ребенок – одинокий
- Дети ведут себя демонстративно и вызывающе
- Уход в мир игр и интернета
- Низкая успеваемость в школе и связи с плохими компаниями

ВРЕДНЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Невнимательность к проблемам ребенка.
- Отсутствие доверительных разговоров, когда взрослые и дети делятся своими проблемами или радостями.
- Отмашки от вопросов по причине занятости или нежелания беседовать.
- Незнание своего ребенка, его планов, желаний, трудностей и т.д.
- Открытые заявления о нелюбви.
- Эгоистическая позиция взрослого "лучшее маме, а тебе уж что останется".
- Использование труда ребенка в своих целях.
- Отсутствие физического контакта: нет объятий, поцелуев, поглаживаний по голове.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Проводите качественно время с ребенком. Важно не ваше присутствие в доме, а совместное действие, которое исключает равнодушие к малышу
- Каждый день говорите о своей любви
- Не отмахивайтесь от проблем ребенка и не обесценивайте их. Постарайтесь вместе найти правильное решение
- Гордитесь тем, что ребенок приходит за советом именно к вам
- Установите правила жизни в семье: обязанности по дому, время уроков, прогулки, друзья
- Регламентация жизни – признак безразличия к ребенку
- Спрашивайте совета у ребенка. Показывайте его ценность для вас
- Чаще обнимайтесь и целуйтесь
- Балуйте иногда, чудите вместе. Сходите на пикник или прогулку, покатайтесь на аттракционах
- Защищайте перед обидчиками. Решайте конфликтные ситуации вместе
- Интересуйтесь жизнью ребенка, не пускайте на самотек

РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ДО 3 ЛЕТ С ДОБАВЛЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Взрослый или два по вкусу
- Индивидуальный контакт
- Разнообразные эмоции
- Простые предметы, начинайте с 2-3 шт. (матрешки, доска с прорезями, формочки-вкладыши, пирамидки, разрезные картинки - всё по вкусу), постепенно увеличивая количество

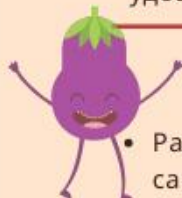


СТАДИИ ГОТОВНОСТИ БЛЮДА

- 1 стадия - совместное выполнение действия ребенка со взрослым
- 2 стадия - совместно-раздельное выполнение (начинаете вместе, заканчивает ребенок)
- 3 стадия - выполнение действия ребенком на основе показа взрослым
- 4 стадия - самостоятельное выполнение на основе подсказок и указаний взрослого

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Чувственное восприятие ребенком исследуемых предметов. Даем ребенку познакомиться с предметом поближе: пусть берёт их в рот, трясет, стучит, рассматривает - так он познает мир.
- Постоянно перемешиваем виды деятельности, так как ребенку трудно удерживать внимание на однообразной деятельности длительное время.
- Постепенное освоение новых предметов и действий с ними.
- В процессе обучения действиям с предметами очень важна оценка действий ребенка, выражайте их на словах или в виде эмоций радости, удовлетворения.



РЕЦЕПТ РАЗВИТИЯ



- Развиваем самостоятельность от взрослого. Позвольте ребенку самостоятельно обследовать предметы
- Развиваем восприятие. Знакомясь с предметом, помогайте ребенку выделять его качества, признаки и свойства (цвет, размер, форма)
- Формируем мелкую моторику во время действий с предметами (например, взбивая мыльную воду венчиком до образования пены), что влияет на развитие интеллекта и речи.
- Эмоционально осваиваем мир - удивляемся, радуемся от получившегося или испытываем обиду от неудавшегося действия
- В процессе запоминания предметов, их названий, действия с ними развивается память и речь

ПОДАЧА БЛЮДА

Осваивая манипуляции с интересующими его предметами, учась обращаться с ними по образцу или изобретая новые способы их использования ребенок развивается

ОПАСНЫЙ КОМПОНЕНТ

- Отсутствие родителей в поле зрения ребёнка
- Отсутствие разнообразных ингредиентов
- Небезопасная предметно-развивающая среда

САЛАТ ИЗ ДЕЙСТВИЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Простые предметы разных цветов
(красный, желтый, синий, зеленый, белый или черный)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Для начала группируем предметы контрастных цветов (красный кубик - зелёный кубик), затем переходим к группировке близких цветов (синий - зеленый, желтый - красный, желтый - зеленый).
2. Предлагаем задания на выбор одного цвета из двух контрастных, после переходим к заданиям на выбор одного - двух цветов из предлагаемых четырех.
3. Фиксируем внимание, что цвет может быть признаком разных предметов (зелёный кубик- зелёный мяч). Определяем величину ингредиента большой - маленький, высокий - низкий, широкий - узкий, длинный - короткий, тяжелый - легкий.

РЕЦЕПТ РАЗВИТИЯ

- Различаем и называем основные цвета
- Сравниваем по размеру: визуально - путем накладывания, прикладывания, помещению одного в другой (матрешки, бочонки, ведерки, формочки - вкладыши), по весу - путем взвешивания на руке
- Определяем количество и объём, много или мало, один или два
- Обследуем форму предметов: сначала вместе с ребенком обводим контур предмета, затем ребенок делает это сам, и только после это переходим к чисто зрительному анализу. Играем в игры типа «найди такой же, но красный»
- Перемешиваем ингредиенты внутри и не высыпая наружу
- Обильно посыпаем любовью и тактильным контактом



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Каждый день, по 5-10 минут

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ

Неограниченное



ОРИЕНТИРОВКА ВО ВРЕМЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Понятия: утро, вечер, день, ночь
- Времена года
- Дни недели
- Месяцы
- Понятия: сначала, потом, до, после, раньше, позже, в одно и то же время
- Элементарные представления о времени - текучесть, периодичность, необратимость.

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Развитие целенаправленности, собранности, организованности
- Регулировка темпа, ритм действий, учет фактор времени
- Умение определять время, правильно используя слова для его обозначения
- Овладение различными видами деятельности, познание окружающего мира

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- **3 - 4 года** - время учить различать и называть утро, день, вечер, ночь.
- **4 - 5 лет** - закреплять представление о частях суток, учить детей правильно пользоваться словами сегодня, завтра, вчера, раскрывать на конкретных примерах понятия "быстро", "медленно".
- **5 - 6 лет** - учить последовательно называть дни недели, определять, какой день был вчера, какой сегодня, какой будет завтра.
- **6 - 7 лет** - закреплять знания о последовательности дней недели и времени года, знакомить с названием текущего месяца.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Знакомство с единицами измерения времени должно осуществляться в строгой системе и последовательности, где знание одних интервалов времени, возможность их определения и измерения служили бы основанием для ознакомления со следующими и раскрывали бы существенные характеристики времени: его текучесть, непрерывность, необратимость.

ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ

Время очень специфично, оно нематериально и всегда в движении, дети не могут его «увидеть»



ОРИЕНТИРОВКА В ПРОСТРАНСТВЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Представления о пространственных свойствах и отношениях, относительном взаиморасположении объектов

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Успешность обучения навыкам чтения, письма, счета

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- **2-3 года** - изучение малышом своих частей тела. Во время умывания и одевания ребенка комментируйте: «Это нос, это лоб, это рука, это нога и т. д.». Чтобы закрепить понятия частей тела, поиграйте с куклой. Например, помойте пупсу спину, живот, голову и т.д.
- **3-4 года** - познакомьте малыша с пространственными понятиями «справа», «слева», «впереди», «сзади», «слева», «вверху», «внизу». Обращайте внимание, в какой руке держит кисточку малыш. Когда собираетесь на прогулку, скажите: «Обуваем на правую ногу один ботинок, на левую - другой». Во время еды: «Ложку держим в правой руке, а хлеб - в левой». В ванной: «Вымоем щеки, вымоем нос» и так далее. Важно, чтобы сначала ребёнок научился ориентироваться в пространстве «на себе».
- **4-5 лет** - познакомьте малыша с пространственными отношениями «далеко-близко». Гуляя с ребёнком, обращайте внимание на расстояние до разных объектов, играя в игру «Далеко и близко, высоко и низко»: что находится ближе к нам, а что дальше от нас, какие деревья растут около дома, а какие далеко от него? Учите определять направление от себя, двигаться в заданном направлении (вперёд-назад, направо-налево), обозначать положение предмета по отношению к себе («передо мной шкаф», «справа от меня окно», «слева от меня стол»).
- **5-6 лет** - расширяйте пространственные представления: «слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом». С помощью рисования, предложите игру «Будь внимательным!». Ребёнок выполняет вашу инструкцию: ставит на верхнюю часть листа матрешку, а на нижнюю - рыбку, вверху другого листа рисует прямоугольник, а внизу - ромб. Закрепляйте понимание отношений: слева-справа, налево-направо, вверху-внизу, впереди-сзади. Учите детей обозначать в речи положение того или иного предмета по отношению к другому предмету: справа от мишки сидит лиса, слева от мишки стоит слон, позади мишки стоит жираф, а впереди мишки стоит зебра.
- **6-7 лет** - учите ребёнка двигаться в заданном направлении, меняя его по сигналу, а также в соответствии с указателями простейших маршрутов (указатель: стрелка налево, стрелка направо); уточняйте местонахождение среди окружающих людей и предметов: «Я стою между мамой и папой, позади бабушки, за бабушкой, около меня стоит сестрёнка».

СЕРВИРОВКА

Совместные игры родителей с детьми могут принести не только радостные эмоции, но и огромную пользу!

Правильно ориентироваться в пространстве по внешним признакам могут котята, цыплята, рыбы и другие животные. У человека, например, такая способность формируется уже к полутора годам

СВЯЗНАЯ РЕЧЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Маленький словарный запас
- Неумение связно строить высказывание

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Трудности при подготовке к школе
- Трудности понимания смысла прочитанного текста
- Ошибки при построении фразы

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ВЫ МОЖЕТЕ ВАРЬИРОВАТЬ СПОСОБЫ
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СИТУАЦИИ
И НАСТРОЕНИЯ МАЛЫША!



1. «Расскажи, какой?»

Ребенку демонстрируется предмет или игрушка, и он должен описать его. Например:

- мяч - большой, резиновый красный, легкий;
- огурец - длинный, зеленый, хрустящий.

Если ребенок еще маленький и самостоятельно описать предмет не может, ему необходимо помочь. В первый раз можете самостоятельно описывать предмет.

2. «Опиши игрушку»

Перед ребенком следует поставить несколько игрушек животных и описать их.

- Лиса - это животное, которое живет в лесу. У лисы рыжая шерсть и длинный хвост. Она ест других мелких животных.
- Заяц - это небольшое животное, которое прыгает. Он любит морковку. У зайца длинные уши и очень маленький хвостик.

3. «Угадай кто?»

Спрятав игрушку или предмет за спиной, описываете его ребенку. По описанию ребенок должен угадать, о каком именно предмете идет речь.

4. «Сравнение»

Перед ребенком необходимо поставить несколько игрушек животных, кукол или машин. После этого ему дается задание сравнить их.

Например:

- мишка рычит громко, а у мышки тоненький голос;
- у куклы Светы волосы рыжие, а у куклы Маши светлые;
- у грузовика колеса большие, а у легковой машинки маленькие.



ПОПРОБУЙТЕ ДОБАВИТЬ ЛИЧНЫЙ
ПРИМЕР И ОБРАЗЕЦ КРАСИВОЙ РЕЧИ!

ФОНЕМАТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И СИНТЕЗ

УМЕНИЕ ВЫДЕЛЯТЬ (УЗНАВАТЬ) ЗВУК НА ФОНЕ СЛОВА
И СОЕДИНЯТЬ ОТДЕЛЬНЫЕ ЗВУКИ В ЦЕЛОЕ СЛОВО

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Неумение производить звуковой анализ и синтез слов
- Неумение раскладывать слово на составляющие его звуки
- Неумение составлять слово из звуков
- Глобальное восприятие слов с опорой только на смысловую сторону

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Неготовность ребенка к овладению грамотой
 - Затруднения при овладении письмом и чтением
 - Стойкие ошибки на письме
-

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Выделение звука на фоне слова
 - Вычленение первого и последнего звука из слова и определение его места (начало, середина, конец слова)
 - Определение последовательности звуков в слове, их количества, места по отношению к другим звукам (после какого, перед каким звуком)
-

РЕЦЕПТ РАЗВИТИЯ ФОНЕМАТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА И СИНТЕЗА

- Ребенок поднимает красный карандаш (кружок), если услышит гласный звук
- Ребенок поднимает синий карандаш (кружок), если услышит согласный звук
- Выбор ребенком гласных из ряда представленных букв
- По большому плакату-алфавиту назвать по порядку все изученные гласные звуки, показать соответствующие буквы. Аналогичное задание для называния изученных согласных
- Выделение гласного из слога, показ соответствующей буквы
- Выделение звука на фоне слова (найти место звука в слове)
- Изменение порядка звуков в слоге
- Узнавание слов, предъявленных ребенку в виде последовательно произнесенных звуков. (Какое слово получится из этих звуков: к-о-ш-к-а).
- Подобрать слова на предложенный звук
- Придумывание слов с определенным количеством звуков
- Определение количества звуков в слове и их последовательности. (Сколько звуков в слове «кран»?)

ИЗБАЛОВАННОСТЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Жадность ребенка
 - Постоянные истерики
 - Отсутствие элементарной самостоятельности
 - Нежелание общаться с другими
 - Отказ есть то, что ему готовят
 - Недовольство во всем
 - Отсутствие помощи вам
 - Хамство
 - Манипуляции взрослыми
 - Стыд родителей за поведение ребенка
 - Ребенок не отвечает за свои поступки
-

ЧТО ПРИВОДИТ

1. Когда ребенка постоянно делают центром внимания, реагируют на малейшие прихоти.
 2. Разногласия в методах воспитания, что позволяет ребенку манипулировать окружением: мамой, папой, бабушкой, дедушкой.
 3. Непостоянные запреты, требования к поведению, внешнему виду ребенка. Если вчера разрешали подергать за хвост кота, а сегодня нет, то это, естественно, вызовет негодование.
 4. Недостаток времени на общение с собственным ребенком. Недостаток внимания, попытка компенсировать его подарками. Ребенок начинает капризничать, его требования - возрастают!
-

РЕЦЕПТ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Контролируйте себя. Не допускайте нервозности в настроении
- Нельзя ребенка ограничивать только запретами и обязанностями. У него должны быть и права, которые также нельзя ущемлять. Лучше заранее все оговорить с ребенком и составить соответствующий список
- Проявляйте спокойствие. Если вы будете кричать, повышать голос, то, скорее всего, ребенок вас не услышит, а если и услышит, то предпочтет проигнорировать
- Начинайте перевоспитание как можно раньше. Как только вы заметили первые признаки избалованности своего чада, начинайте борьбу с его вредными привычками
- При воспитании не впадайте в крайности, учитесь договариваться с ребенком, не стоит идти у него на поводу, но и самому переходить на истощный крик не надо. Все должно быть в меру
- Проявляйте последовательность в своих поступках. Если сегодня вы запретили ребенку что-либо, а завтра в душевном порыве разрешили, то результата такое поведение не даст
- Научитесь отказывать ребенку в его настырном выпрашивании чего-либо
- Не реагируйте на истерики и капризы. Ваше «нет» должно быть четким
- Приобщайте ребенка к домашним делам, пусть у него будет 2-3 посильных обязанности
- Помните, ребенок не рождается избалованным, а становится таким под влиянием родителей и прочих родственников, которые его окружают

ДЕТСКАЯ ИСТЕРИКА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Проявление возрастных особенностей (от года до трех)
- Сложные отношения в семье между домочадцами
- Ребенок недосыпает положенные ему часы
- Подражание кому-либо
- Особенности нервной системы

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Ком в горле
- Слезы в глазах
- Злость
- Неловкость
- Ярость
- Гнев

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Дети закатывают истерики потому, что не знают, как по-другому выразить свои чувства. Дайте понять, что ничего плохого в его скверном настроении нет, что все люди иногда расстраиваются, но нужно уметь сказать о том, что не нравится.
- Назовите несколько слов, которые он может использовать (например: я рассержен, я в гневе, я очень недоволен, мне грустно, мне скучно) и порепетируйте их вместе с ребенком. Поощряйте его каждый раз, когда он будет говорить о своих волнениях.
- В случае хорошего поведения расскажите, что вы счастливы.
- Каждый день говорите, что Вы любите его, обнимайте.
- Переключить внимание ребенка, попробуйте остановить истерику в самом начале, отвлекая ребенка на что-то, на кого-то.
- Если вам не удалось отвлечь ребенка, то истерика сама закончится примерно через 15 минут.
- В течение этого времени старайтесь говорить с ребенком спокойно, уверенно, твердо, но не жестко.
- Тактика действий вовремя во время истерик должна быть всегда одинаковой.

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

Детская истерика - это приступ гнева или отчаяния. Особенно это проявляется тогда, когда ребенок не получает того, чего хочет

ДЕТСКОЕ ПОСЛУШАНИЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Уверенность и постоянство воспитательной позиции родителя
- Контроль родителями своих эмоций
- Наличие ориентиров «можно» и «нельзя»
- Уверенность ребенка, что родители любят его, чтобы он не натворил. Что они осуждают его поступок, а не его самого
- Понимание, что мы, родители, найдем в себе силы простить его, не будем припоминать все грехи при каждом удобном случае

ОПАСНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физическое наказание

- Физические наказания обесценивают любые другие. Битый ребенок – существо, до которого другие, более «слабые» аргументы доходят с трудом
- Физическое наказание – это признание родителем своего поражения. Ребенок сильнее Вас, ведь Вы не можете владеть собой

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сначала установите и озвучьте правила, а только потом наказывайте за их неисполнение.
2. Поговорите с ребенком, спросите «для чего ты так поступил».
3. Осуждайте поступок, а не ребенка.
4. В случае проступка ребенка, расскажите ему, что Вы обижены, расстроены, сердиты.
5. Найдите в себе силы для прощения. Не «капризничайте», не упрямитесь, т.е. займите взрослую позицию.
6. В случае хорошего поведения ребенка, расскажите, как Вы горды им, счастливы и сколько у Вас восторга.
7. Каждый день говорите ребенку, что любите его, обнимайте.

РЕЦЕПТ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ В СИТУАЦИИ ДЕТСКОГО НЕПОСЛУШАНИЯ

- Глубоко дышим и считаем до 5 (лучше до 10). Вентиляция легких ведет к насыщению мозга кислородом, что включает разум и не дает эмоциям разбушеваться
- Предоставляем провинившемуся право голоса. В процессе «дачи показаний» может выясниться, что ребенок не так уж виноват. Начать лучше с фразы: «Так как же все было на самом деле?»
- Высказываем свои претензии и «накипевшее». Но не за 5-10 лет, а за конкретный проступок, который Вас расстроил или возмутил. Это поможет «выпустить пар», Вам станет легче и необходимость в суровом наказании отпадет
- Выбираем санкции соразмерно поступку
- Обязательно объясните ребенку в чем его ошибка и как можно исправить ситуацию
- Найдите в себе силы для прощения и того, чтобы помириться. Согласно русской пословице, «нельзя ложиться спать с ссорой в сердце» – так что старайтесь мириться в тот же день!

КОНФЛИКТ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Оскорбления
- Отрицательно окрашенные эмоции
- Боль
- Злость
- Гнев
- Обиды

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Каменное лицо
- Сжатые губы
- Вздернутый подбородок
- Злость в глазах
- Крик
- Спор
- Истерика

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Конфликт возникает при имеющихся противоречиях во взглядах, целях и интересах оппонентов. Стратегии поведения в конфликте

ИЗБЕГАНИЕ

- + возможность понаблюдать со стороны, дети учатся взаимодействовать
- не решается конфликт

ДАВЛЕНИЕ

- + достижение результатов (в спорте)
- нарушаются взаимоотношения

УСТУПКИ

- + возможность договориться
- влияние на Эго, самооценку

СОТРУДНИЧЕСТВО

- + достижение одной цели по договоренности
- проявление слабости, угроза жизни и здоровью, нарушение закона

КОМПРОМИСС

- + достижение своей выгоды
- договоренность имеет временный характер, при схожих обстоятельствах конфликт возникнет снова

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



1. Остановите панику (стук, хлопок)/Замолчите/Выйдите из комнаты
2. Подышите (глубокий вдох, длинный выдох), посчитайте до десяти
3. Выплесните негативную энергию через крик, через физическую активность (приседания, отжимания, бег и т.д.)
4. Хорошо успокаивает плавание, фитнес, бокс, генеральная уборка и т.д.
5. Вернитесь к разговору с оппонентом на следующий день в спокойном состоянии
6. Согласитесь с тем, с чем действительно согласны. Начните со слов «Я с Вами согласна, что...»
7. Затем высказывайте свои предложения, как можно улучшить ситуацию

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

Конфликтоген – это любое слово или действие, которое может привести к возникновению конфликтной ситуации и перерастанию ее в конфликт

ДЕЛИКАТЕС

Умение понимать и принимать потребности другого человека

КОНФЛИКТ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Угрозы, обвинения, слёзы
- Раздражение, злость, обида
- Чувство беспомощности
- Столкновение интересов

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Изменение мимики
- Закатывание глаз
- Приподнятие бровей
- Понижение или повышение голоса
- Эмоциональная и физическая боль

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

1. Понижение значимости роли человека, негативная оценка его поступков.
2. Попытка обсуждения вопроса при негативных эмоциональных состояниях оппонента.
3. Придирки и угрозы.
4. Проявление недоверия к оппоненту, личная антипатия.
5. Подчеркивание разницы между собой и оппонентом, завышение своих достоинств, соперничество.
6. Перебивание собеседника при высказывании им своего мнения.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Дайте оппоненту “выпустить пар”
- Не давайте оппоненту отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах. Не говорите: “Вы меня обманываете”, лучше: “Я чувствую себя обманутым”. Не говорите: “Вы грубый человек”, лучше скажите: “Я очень огорчен тем, как вы со мной разговариваете”
- Не ищите виновных и не объясняйте создавшееся положение, ищите выход из него. Предложите оппоненту высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения
- В любом случае дайте партнеру “сохранить свое лицо”. Не позволяйте себе отвечать агрессией на агрессию. Не задевайте его достоинства. Давайте оценку только его действиям и поступкам. Можно сказать: “Вы уже дважды не выполнили свое обещание”, но нельзя говорить: “Вы – необязательный человек”
- Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину. Во-первых, это обезоруживает оппонента, во-вторых, вызывает у него уважение. Ведь способны к извинению только уверенные и зрелые личности



ВКУСНЯШКА- ПОНИМАШКА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Раздражение
- Негативизм
- Подозрительность
- Агрессия
- Злость
- Гнев

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Непонимание в семье
- Вечные крики и слёзы
- Неуважение

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Терпение и еще раз терпение. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.
- Объяснение. Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте кратки, не надо нудных нотаций, которые только портят отношения.
- Неторопливость. Не спешите наказывать сына или дочь - сначала разберитесь.
- Награда. Поощрение.
- Любовь, Объятия, Нежность и Забота в неограниченном количестве!



СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

1. Общение с детьми – это как поддержание постоянной спортивной формы: пропустил тренировку и уже отстал! Не упускайте любого момента пообщаться с вашими детьми
2. Всегда смотрите ребенку в глаза. Так ребенок научится уважать собеседника
3. Дайте понять ребёнку, что вы его ВСЕГДА готовы выслушать
4. Сердиты? Сосчитайте до 10, прежде чем отругать ребенка
5. Задавайте обдуманные вопросы, имейте в виду, что вопросы, начинающиеся со слов: "А почему ты...", вызывают у ребенка только желание обороняться
6. Старайтесь не всегда поправлять произношение или грамматику ребенка. Оставьте все другие мысли и дела, когда он с вами разговаривает. Постарайтесь показать ему, что вы его понимаете, сочувствуете, хотите помочь
7. И самое главное: просто любите и учитесь слушать своих детей!

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ

В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Возникающее чувство взрослости стимулирует желание все попробовать
- Непреодолимое стремление к свободе стимулирует поиск приключений с нарушением запретов
- Потребность индивидуальности активизирует поиск различных способов самовыражения
- Потребность в общении и принадлежность к группе ведет к поиску единомышленников
- Перепады настроения у подростка ведут к грубости в общении с окружающими
- Снижается авторитет родителя, что ведет к поиску авторитета вне семьи
- Возникающие негативные реакции у родителей к действиям подростка усугубляют отношения

ГЛАВНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ АВТОРИТЕТНАЯ И ЗНАЧИМАЯ ФИГУРА В СЕМЬЕ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Формировать доверительные отношения с подростком, задача помочь, а не ухудшить отношения.
2. Быть внимательным к переменам настроения ребенка, осуществлять поддержку.
3. Не отвечать грубостью на грубость, а озвучивать состояние подростка через активное слушание («Я вижу, что ты расстроился, обиделся»).
4. Категорически нельзя подливать масла в огонь! Не допускайте фраз в отношении подростка «От хама слышу», «Не смей на меня орать, я тебя родила и воспитала». Заменяйте их на высказывания «Мне так неприятно», «Мне бы не хотелось, чтобы ты так со мной общался»
5. Формировать нравственные установки, формировать причинно-следственные связи.
6. Запрет на использование слова **нельзя**, т.к. где есть жесткий запрет, там возникает желание. Заменить на формирование осознанного выбора (Если сделаешь это, то будут такие последствия) .
7. Осуществлять контроль за свободным времяпрепровождением подростка, знать где? С кем? И как?
8. Переводить возникающее чувство взрослости в ответственность соответственно возрасту (уход за домашними животными и т.д.), стремление к свободе переводить в самостоятельность, принадлежность к группе в социальную занятость (различные кружки), потребность в признании в ситуацию успеха.

УХОД ИЗ ДОМА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Желание несовершеннолетнего оказаться вне конфликтной ситуации
- Отсутствие эмоционального контакта с близкими людьми
- Неблагоприятные межличностные взаимоотношения с родителями, педагогами, друзьями
- Физическое, психологическое насилие
- Диагноз: дромомания

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Исследователей
- Искателей приятного общества
- Шантажистов
- Беглецов от проблем, опасности

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Часто таким поступком подростки хотят привлечь к себе внимание.
2. В основном, уходят подростки 10-17 лет, в возрасте, когда ребенок, несмотря на внешнюю бравату, грубость и агрессивность, на самом деле является крайне раним и незащищен.
3. Необходимо принять тот факт, что ваш сын или дочь – уже не ребенок (по крайней мере, так считают сами подростки, и хотят, чтоб так считали и взрослые), именно поэтому и взаимоотношения со своим ребенком необходимо выстраивать **партнерские**.
4. Необходимо предоставлять информацию, факты, а выводы подросток будет делать сам.
5. Зачастую многие «капризы» подростков становятся понятными, как только родители узнают психологические причины их поведения.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Постарайтесь всегда выслушивать детей, чтобы они не говорили. Попробуйте посмотреть на ситуацию глазами вашего сына или дочери
- Обращайте внимание на все изменения настроения своего ребенка. Отмечайте, с чем они связаны
- Никогда не угрожайте ребенку, что выгоните его из дома. Ребенок воспринимает любые подобные угрозы как руководство к действию
- Позаботьтесь о том, чтобы позитивного общения в вашей семье было гораздо больше, чем отрицательного
- Не запрещайте ребенку приводить домой друзей – вы будете знать, с кем ваш ребенок общается
- Старайтесь проводить досуг вместе с детьми

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

Ребенок может испытать насилие (физическое, сексуальное).
Может начать употреблять наркотики, алкоголь, то есть вести асоциальный образ жизни.

ДЕЛИКАТЕС

Дети очень хорошо чувствуют ложь взрослых, и непоследовательность родителей принимается ими за образец поведения.

«РЕБЕНОК – НЕВИДИМКА»

ПОНЧИК ОТ ДЕТСКОГО ОДИНОЧЕСТВА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Погруженность в гаджеты
- Отсутствие друзей
- Отсутствие референтной группы значимых взрослых
- Отторжение детским коллективом
- Отсутствие внимания родителей

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Чувство страха, безысходности, вины, неопределенности
- Плохая компания,
- Вредные привычки
- непонимание смысла жизни
- Ребенок-невидимка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА СЧАСТЛИВЫМ

- Надеть ожерелье из макарон на шею. И ходите в нем весь день, вместе в красивых бусах выйти на прогулку с ребенком.
- Создать фамильный девиз или слоган. («Неудержимые!», «Мы можем!», «Мы сделаем это!») и повесить на холодильнике, вспоминая его, вместе проговаривать и верить в свои силы!
- Оторваться в парке развлечений по полной. Ведите себя как маленькие дети. Не стесняйтесь и не включайте «строгую маму». Покажите, сколько восторга у вас вызывают простые аттракционы.
- Пошлепайте вместе по лужам от души. Пусть ребенок не пропустит ни одной лужи на пути. Даже если он без резиновых сапог.
- Вместе посмотрите на полнолуние. Ради этого можно один раз лечь спать позже обычного.
- Приготовьте блины в форме сердечек на завтрак.
- Придумайте тайное семейное рукопожатие.
- Покажите ребенку свои старые дневники, письма и фотографии, когда вы были в его возрасте.
- Чаще говорите ребенку **спасибо** просто за то, что он выполняет домашние обязанности по собственной воле, без напоминаний. Даже если он просто наполнил пустой графин водой или повесил мокрое полотенце сушиться.
- Читайте вместе книги. Да, это красиво уже само по себе, в чтении есть своя магия.
- Дарите детям любовь, объятия, нежность и заботу в неограниченном количестве!
- Создавайте семейные традиции.

РЕЗУЛЬТАТ

- Адекватная, нормальная самооценка
- Чувство гордости за свою семью
- Чувство защищенности и любви
- Достойное окружение и верные друзья
- Нормальные адаптивные способности и гибкость общения
- Сформированные коммуникативные навыки

АНТИ-АКТИВ

(СУПЧИК ДЛЯ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА)

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Спокойный взрослый
- Режим дня
- Смена деятельности
- Тактичные требования
- Поощрения
- Договор с ребёнком
- Элементы массажа, прикосновения, поглаживания

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

РЕЗУЛЬТАТ, КОТОРЫЙ
ПРИВОДИТ К ПРИВЫКАНИЮ
ДЕЛАТЬ ВСЁ СПОКОЙНО

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Дефицит активного внимания

- Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание
- Не слушает, когда к нему обращаются
- С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его
- Испытывает трудности в организации
- Часто теряет вещи
- Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий
- Часто бывает забывчив

2. Двигательная расторможенность

- Постоянно ерзает
- Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегают, забирается куда-либо)
- Спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве
- Очень говорлив

3. Импульсивность

- Начинает отвечать, не дослушав вопроса
- Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает
- Плохо сосредоточивает внимание
- Не может дождаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза)
- Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами
- При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты. (На некоторых занятиях ребенок спокоен, на других - нет, на одних уроках он успешен, на других - нет)

ПОДСКАЗКИ

1. Работайте с ребёнком в начале дня, а не вечером
2. Уменьшите рабочую нагрузку на ребёнка
3. Делите работу на более короткие, но более частые периоды
4. Снизьте требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха
5. Используйте тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания)
6. Давайте короткие, чёткие и конкретные инструкции
7. Используйте гибкую систему поощрений и наказаний
8. Оставайтесь спокойным



СЕКРЕТНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ

Примите ребёнка
таким, какой он есть!

НАВЯЗЧИВОСТЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Игнорирование /детоцентричность родителей
- Отрицательно окрашенные эмоции
- Беспомощность

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Слезы
- Истерики
- Неконтролируемые эмоции и действия

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В 99 случаях из 100 причиной непослушания, непонимания, навязчивости и других сложностей в отношениях между родителями и детьми, является не ребенок, а **родитель**. Обычно на таких детей мало обращают внимания. Ребенок чем-то занят, вы занимаетесь своими делами. Это самая простая ситуация, которая всех устраивает, прежде всего родителей.
2. Самооценка. От уровня ее сформированности и будет зависть стремление детей к самовоспитанию, активность растущей личности. В случае если ребенок навязчив в общении, самооценка формируется неадекватно.
3. Навязчивое поведение мешает ребенку принимать решения самостоятельно и занимать себя самому. Навыки самостоятельной игры - важный показатель правильного развития ребёнка. При этом умение найти себе занятие существенно влияет на личностный рост и характер.
4. Навязчивое поведение так же может являться результатом воспитания-детоцентричные семьи. Единственный ребенок или малыш, чьи братья и сестры намного старше.

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

При навязчивости ребенок теряет свою индивидуальность, старается угодить, чтоб его только заметили.

В случае если его "успехов" не замечают, он может перейти к деструктивному поведению, которое точно не оставит без внимания ни один родитель. Такое поведение это сигнал-крик о помощи!



СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Активное слушание: не просто молча кивайте в ответ на реплики ребенка, но своими вопросами демонстрируйте, что понимаете его и поощряете к распространенному рассказу
- Поддерживайте зрительный и тактильный контакт: присядьте так, чтобы смотреть в глаза ребенку, обнимайте его, держите за руку
- Позволяйте детям перехватить инициативу и предложить вам собственные игры или тему беседы. Это их время!
- Не отменяйте время, которое вы обещали провести с ребенком, если речь не идет о вопросах жизни и смерти, конечно. Пусть это будет 15 минут, но в точно определенное время и безотлагательно
- Позволяйте ребенку ошибаться, полученный опыт как отрицательный так и положительный-фундамент который необходим для дальнейшего развития



"Чтобы играть и быть счастливым, ребенку вполне достаточно нашей любви и готовности делать что-то вместе с ним." (Л. Паджалунга)

ГОТОВНОСТЬ

К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Интеллектуальная готовность
- Личностная и социальная готовность
- Эмоционально-волевая готовность

Помните, вы для своего ребенка – самый лучший друг.

Находите малейшие поводы, чтобы похвалить его, терпеливо, день за днем помогайте ему преодолевать ошибки!

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Для приготовления первого компонента – **интеллектуальной готовности** необходимо :

1. Научить ребёнка ориентироваться в пространстве, то есть знать, как пройти в школу и обратно, до магазина и так далее;
2. Развивать в ребенке стремление к получению новых знаний;
3. Развивать память, речь, мышление ребенка соответственно его возрасту.

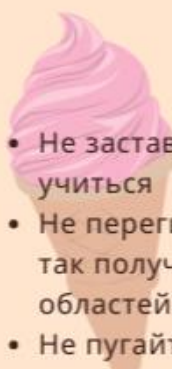
Для приготовления второго компонента – **личностной и социальной готовности** необходимо следующее:

1. Коммуникабельность. В общении не должно проявляться агрессии, а при ссоре с другим ребенком он должен уметь оценивать и искать выход из проблемной ситуации. Ребенок должен понимать и признавать авторитет взрослых;
2. Толерантность. Ребенок должен адекватно реагировать на конструктивные замечания взрослых и сверстников;
3. Нравственное развитие. Ребенок должен понимать, что хорошо, а что – плохо;
4. Ребенок должен принимать поставленную педагогом задачу, внимательно выслушивая, уточняя неясные моменты, а после выполнения адекватно оценивать свою работу, признавать свои ошибки, если таковые имеются.

Приготовление последнего компонента – **эмоционально-волевой готовности** ребенка к школе предполагает:

1. Понимание ребенком важности обучения, зачем он идет в школу;
2. Наличие интереса к учению и получению новых знаний;
3. Способность ребенка выполнять задание, которое ему не совсем по душе, но этого требует учебная программа;
4. Усидчивость – способность в течение определенного времени внимательно слушать взрослого и выполнять задания, не отвлекаясь на посторонние предметы и дела.

ОПАСНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ



- Не заставляйте ребенка заниматься. Это верный способ отбить желание учиться
- Не перегибайте палку в отношении подготовительных занятий. Часто так получается, что ребенок нахватается отдельных знаний из разных областей, которые ему не пригодятся в школе
- Не пугайте ребенка школой и требованиями, которые там предъявляются
- За 2-3 месяца до 1 класса, за эти без малого «100 дней до приказа», не пытайтесь сделать из своего чада будущего отличника, выполняя с ним разнообразные задания. К подготовке надо подходить заблаговременно и постепенно

АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Эмоциональное напряжение у ребенка с связи с переходом в новые социальные отношения и требования
- Умение позиционировать себя в новом коллективе сверстников
- Навык управления своим поведением в новых условиях
- Формирование желания учиться

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Предварительно, начиная с дошкольного возраста формировать умение следовать правилам и нормам социального поведения и помогать осознавать важность их соблюдения.
2. Устранить проблемы, которые могут усложнить обучение (проблемы с речью - обратиться к логопеду, проблемы в поведении - к психологу).
3. Заранее познакомить ребенка со школой, где он будет учиться, можно пойти в воскресную школу для знакомства с обстановкой и учителями.
4. Учитель должен стать авторитетом для ребенка, не критикуйте учителя при ребенке.
5. При возникающих сложностях в школе обязательно поговорить с учителем и согласовать план совместных действий.
6. Составить распорядок дня для ребенка и вместе с ним следовать ему, не забудьте оставить свободное время для отдыха и игр.
7. Похвала - это стимул к победам! Хвалите ребенка за его малейшие достижения.
8. Поддерживайте ребенка во всех трудностях, возникающие в школьной жизни.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

От 2 недель до 6 месяцев



ДЕЛАЕМ УРОКИ ВМЕСТЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 родитель с богатым жизненным опытом
- 1 ребенок с небольшим багажом знаний
- 1 килограмм учебников
- 0,5 килограмма тетрадей и черновиков
- 2 ст. л. формул
- 350 граммов правил
- 150 граммов терпения
- Человеколюбия и юмора по вкусу

ДЛЯ СОУСА

- 0,5 литра креативности
- 2 ст. л. логики
- 3 горошины дерзости
- Листочек выносливости

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

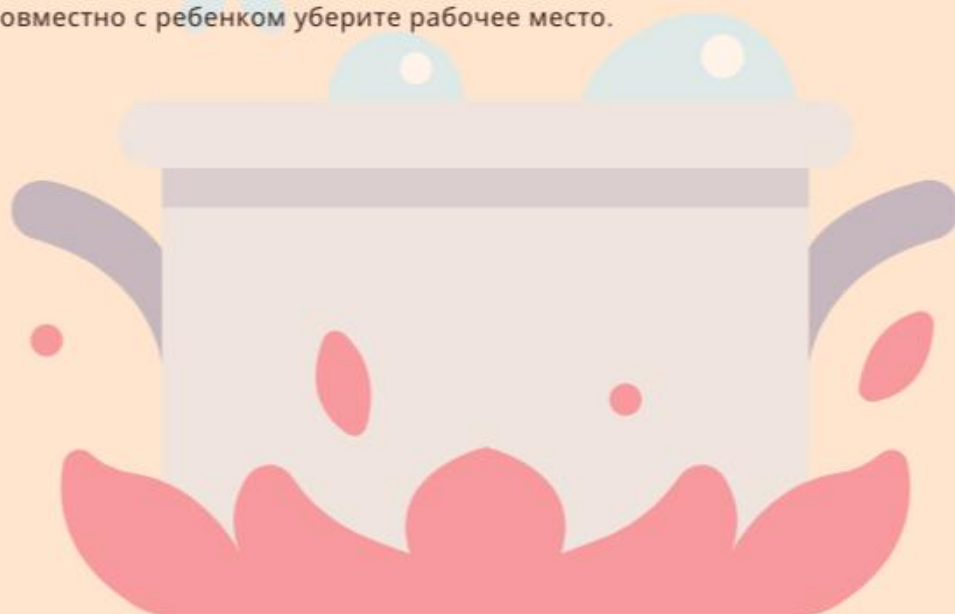
- Любознательного и успешного в обучении ребенка
- Спокойных родителей, довольного учителя

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

При неправильном приготовлении может ухудшиться поведение ребенка, его успеваемость, появится горький привкус отращения к школе, у вас возможны нервные расстройства

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Подготовьте вместе рабочее место, необходимые ингредиенты и принадлежности.
2. Совместно с ребенком измельчите знания, полученные из учебников, используя свой богатый жизненный опыт.
3. Формулы и правила также необходимо разобрать и измельчить.
4. Соедините все ингредиенты, используя терпение, человеколюбие и юмор, приправьте листьями тетрадей и черновиков. Доводить до кипения не надо!
5. Соус. В креативность добавьте логики, 3 горошка дерзости (не переборщите) и листочек выносливости. Полейте готовое блюдо.
6. Совместно с ребенком уберите рабочее место.



СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

1. Постепенно ответственность за приготовление блюда передавайте ребенку
2. Прежде чем сердиться и расстраиваться за очередной неуспех или провал, спросите себя: а вы когда-нибудь учили ребенка этому действию?
3. Опишите, что вы хотите. Прежде чем что-то сделать, ребенку надо понять, что от него требуется. Укажите конкретно, убедитесь, что он понимает
4. Объясните причину. Важно, чтобы он понял, что правильное поведение, лучше неправильного. Проще понять причины, относящиеся к нему самому
5. Потренируйтесь. Между тем, что человек знает и умеет - большая разница. Тренировка помогает преодолеть неловкость в незнакомой ситуации (ответ у доски, контрольные работы и т.п.) и почувствовать уверенность в собственных силах
6. Подбадривайте ребенка и хвалите, когда он будет осваивать новые навыки. Объясните, что в реальной жизни результат может быть не таким, как вы ожидаете. Вы не можете обеспечить ребенку решение всех проблем, вы можете лишь повысить его шансы на успех
7. Поупражнявшись в новом навыке (выполнение домашнего задания - это навык), вам останется лишь время от времени о нем напоминать ребенку и убеждаться, что он это умеет делать



РЕЦЕПТ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Рабочее место
- Определенное время
- Самостоятельность
- Перерывы через 30-40 минут
- Похвала за правильно выполненные задания

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Нелюбимый ребенок - одинокий
 - Дети ведут себя демонстративно и вызывающе
 - Уход в мир игр и интернета
 - Низкая успеваемость в школе и связи с плохими компаниями
-

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать все вышеперечисленные компоненты. Для того, чтобы блюдо получилось вкусным и полезным, место для работы должно быть хорошо освещенным, не надо ограничивать ребенка своими знаниями; помогите ребенку определить очередность выполнения заданий (от простого к сложному), при затруднениях задавайте наводящие вопросы типа «Какая информация тебе поможет?», «Где ее можно найти?».

ВРЕДНЫЙ КОМПОНЕНТ

Отчаянное желание помочь ребенку, подсказать



Послевкусие: при правильном приготовлении блюда вы получите хорошо усвоенные и закреплённые знания, умение ребенка планировать свое время, организованность, ответственность

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Уважение и интерес к желаниям ребенка
- Свобода в принятии решений
- Готовность принять самостоятельность ребенка как факт
- Возможность выразить свои желания
- Доверие

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Счастливую улыбку
- Уверенность в себе
- Интерес к окружающему миру
- Самодостаточность

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Воспитание самостоятельности может перерасти в воспитание несамостоятельности, с помощью таких слов как: «Не ходи! Туда не бегай! Тебе ничего нельзя доверить».
- Давать ребенку возможность принять участие в деле старших, контролируя и направляя его, а после дать возможность сделать дело самостоятельно.
- Разделять ответственность: в каких-то ситуациях родители помогают ребенку, а в каких-то – ставят его перед фактом необходимости самому решать свои проблемы?
- Создавать ситуации, когда самостоятельность возможна и детям по силам. Отдавайте ребенку какие-то дела, в которых он может осваивать незнакомые непривычные для него действия.
- Эти дела мы можем намечать, например, для ребенка 5 лет? Записываете, что ваш ребенок должен уметь делать самостоятельно и хорошо в 6 лет. К примеру, накрывать на стол, содержать в порядке игрушки. Тем самым вы создаете ему возможность самостоятельно это делать изо дня в день и оттачивать умение до состояния, когда эту область новых для него действий ребенок сможет контролировать полностью сам.
- Реализовывать ситуации, когда самостоятельность и взрослость престижна и видится ребенку привлекательной .
- Для самостоятельного выполнения дел ребенком, давайте ему столько времени, сколько будет нужно.
- Иногда простое дело может занять гораздо больше времени, и вы поймаете себя на мысли, что было бы проще и быстрее все сделать самому. Помните: ваша цель – вырастить самостоятельную личность, а для этого следует запастись терпением.
- Признание права на ошибку, и ни в коем случае ни её осуждение.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Цените самостоятельность
- Повышайте самооценку ребенка
- Давайте право на ошибку
- Предложите ребенку ограниченный выбор, таким образом вы избежите его неправильных поступков и поможете сделать правильный выбор
- Пространство, в котором живет ребенок, должно соответствовать его росту и возрасту, тем самым быть для него удобным

«ВОПРОСЫ В ПОДУШКУ»

ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

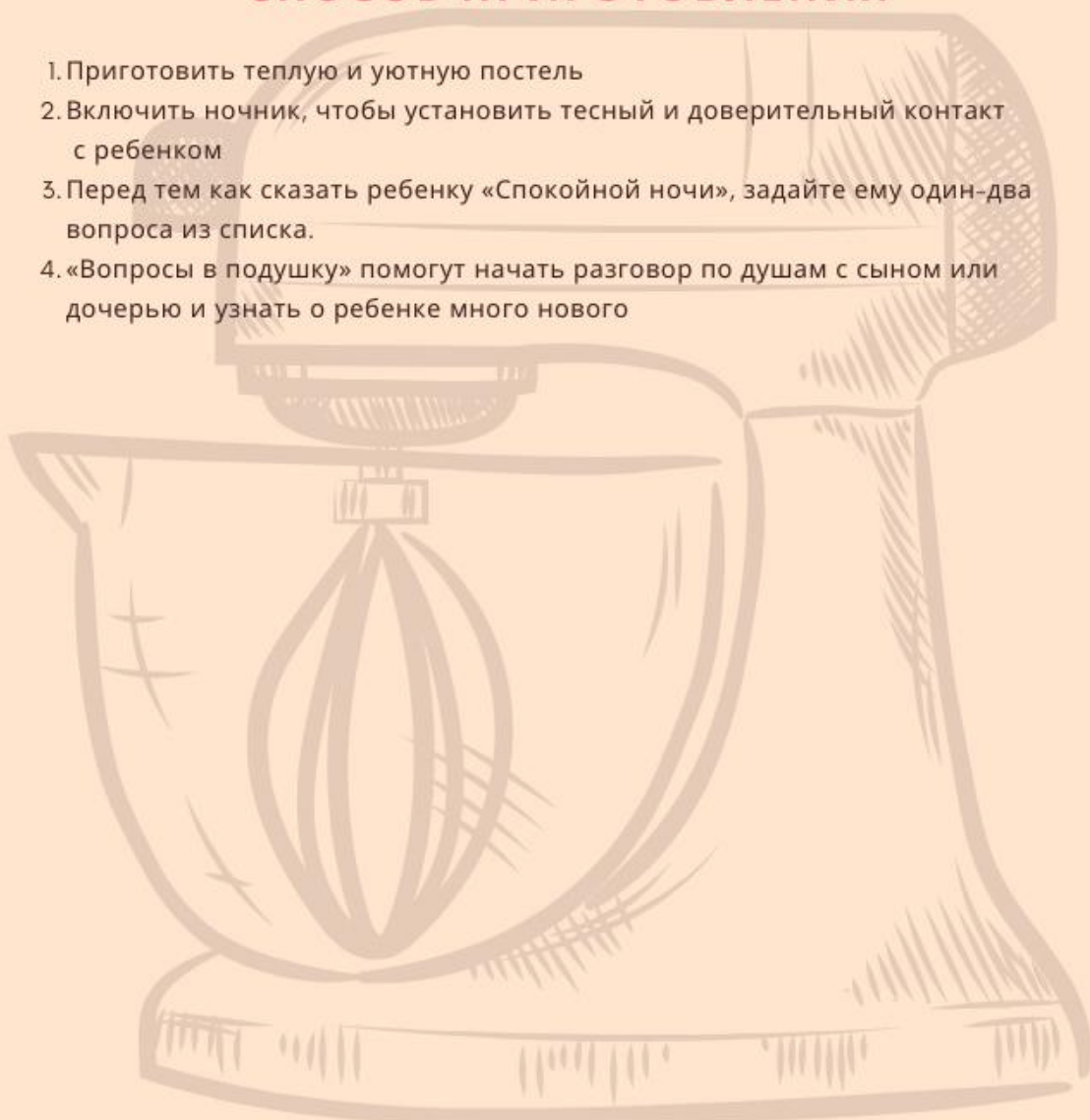
- Безграничная любовь, забота и уважение в семье
- Бесконфликтное общение
- Поддержка своего ребенка
- Способность слушать и слышать
- Демонстрация собственного положительного примера
- Проявления интереса к любой деятельности ребенка
- Трансляция своего прожитого опыта
- Не сравнивать своего ребенка ни с кем, показать ему, что он уникальный и особенный

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

- Отсутствие эмоционального контакта
- Злость, обида, раздражение
- Усталость от процесса воспитания
- Ничего не знаем о жизни ребенка, он с нами не делится
- Прежние приемы воспитания не дают нужных результатов
- Усиливаются санкции (наказания)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Приготовить теплую и уютную постель
2. Включить ночник, чтобы установить тесный и доверительный контакт с ребенком
3. Перед тем как сказать ребенку «Спокойной ночи», задайте ему один-два вопроса из списка.
4. «Вопросы в подушку» помогут начать разговор по душам с сыном или дочерью и узнать о ребенке много нового



РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЕЗГРАНИЧНОЙ ЛЮБВИ, ДОВЕРИЯ И МИРА В СЕМЬЕ

- О чем ты любишь мечтать?
- Кто твой герой и почему?
- Если бы ты мог что-то поменять в себе, что бы ты изменил?
- За что ты собой больше всего гордишься?
- Кто самый добрый человек в твоём окружении? Почему?
- Что тебе больше всего нравится в твоём лучшем друге?
- Какую одну вещь ты бы хотел научиться делать хорошо?
- Если бы ты был животным, то каким именно и почему?
- Если бы тебе разрешили оставить себе только одну вещь из всех, что у тебя есть, какую бы ты выбрал?
- Кого бы ты назвал по-настоящему успешным человеком? Почему?
- В какие моменты ты чувствуешь, что взрослые тебя не понимают?
- Если бы у тебя была возможность провести 48 часов в любой точке мира, куда бы ты отправился?
- За что ты больше всего благодарен в жизни? Кому ты больше всего благодарен?
- Если бы ты мог поменяться местами с любым человеком на свете, с кем бы ты хотел поменяться местами и почему?
- Какую одну вещь ты можешь сделать сегодня лучше, чем вчера?
- Что бы ты предпочел: уметь летать или читать мысли?
- С кем ты больше всего ждешь встречи в школе (садике) каждый день?
- Если бы ты собирал свой обед в школу самостоятельно, что бы ты туда положил?
- Кто из твоих одноклассников (ребят в группе) самый дружелюбный?
- С кем ты провел больше всего времени сегодня?
- Какая у тебя любимая игра и почему?
- Кто заставляет тебя смеяться и почему?
- Если бы ты мог сыграть любую роль в твоём любимом фильме или мультике, какую бы ты выбрал и почему?
- С кем в нашей семье тебе веселее всего проводить время?

ДЕСЕРТ "Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ"

Все обратимо в установлении детско-родительских отношений: стоит только ребенку убедиться, что родитель может брать ответственность за свои действия. Вместо обвинений, увещеваний, и других манипуляций слышать ребенка, позволять чувствовать, предлагать решения, учитывающие другую реальность, и главное учить ребенка тому, что всегда можно договориться по любому вопросу.

УСПЕШНОЕ ВОСПИТАНИЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **Принятие.** Проявление такой родительской любви, когда ребенок понимает, что его любят, несмотря ни на что. Принять – значит любить не за отметку или убранную кровать, а за сам факт его существования в этом мире. Ребенок должен чувствовать, что родители стараются понять все его поступки, даже неправильные, но при этом они ему не угрожают, не требуют немедленного покаяния и осознания своей вины. Вместе с ребенком пытаются понять, что побудило совершить такой поступок и как можно избежать подобных ситуаций в дальнейшем.
- **Признание.** Формирует у детей чувство собственной значимости и необходимости своей семье. Признавая собственного ребенка, некоторые родители предполагают, каким они хотели бы видеть его. При этом многие рисуют идеализированный образ, который складывается из желаемого и далек от реальной действительности. Как только эти представления расходятся с действительностью, во многих семьях это приводит к проблемам в общении между родителями и детьми. Иначе говоря, если ребенок хорош, значит, любим, признан, принят. Если нет, это приводит к раздражению. Признание предполагает одобрение, похвалу, положительную реакцию семьи на любое, пусть самое незначительное усилие со стороны ребенка, которое делает его лучше, умнее, добрее. Признание не может быть эпизодическим. Если такое происходит, то дети начинают этим пользоваться.
- **Любовь.** Детям нужно, чтобы их обнимали и целовали не менее 4-5 раз в день. Любовь необходима, чтобы ребёнок мог адекватно реагировать на те требования, которые к нему предъявляют в семье. Если требования предъявляются, но любви ребенок не ощущает, эти требования останутся невыполнимыми. Родительская любовь должна искать в своём ребёнке достоинства. Недостатки, как правило, всегда на поверхности.
- **Пристальное внимание.** Это полнейшее сосредоточение на ребенке. Ребенок должен чувствовать себя важной и значимой личностью, которую умеют оценить по достоинству. Пристальное внимание позволяет ребенку почувствовать, что он в глазах своих родителей – самый важный человек в мире. Это очень важно в развитии самооценки и глубоко влияет на способность ребенка при взаимодействии с другими людьми.
- **Дисциплина.** Это наличие и соблюдение в семье определенных правил. Наличие правил создает порядок, дает ребенку возможность почувствовать себя защищенным.
- **Доступность.** Значит, в любую минуту найти в себе силы отложить все свои дела, свою работу, чтобы пообщаться с ребенком. Нельзя отмахиваться, списывать на занятость, переносить на потом. Когда ребенок начинает искать истину в подворотне одной из причин такого положения вещей является родительская недоступность и неприкосновенность.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **Ответственность.** Чем раньше ребенок начнёт проявлять ответственность за свои поступки и слова, тем больше шансов на то, что он сможет превратиться в уравновешенную и зрелую личность. Мудрость ответственности родителей в том, что они выполняют всегда то, что обещают, а если по какой-то причине этого не произошло, находят в себе смелость признать своё неумение сдержать обещание и пытаются исправить собственные ошибки. Для соблюдения ответственности и формирования дисциплины необходимы определённые условия: у ребёнка должны быть обязанности ежедневные: уборка квартиры, вынос мусора. Никто не должен за него это делать. При этом родители должны проявлять терпимость и терпение. Очень часто родители берут ответственность за все поступки и проступки на себя, что обрекает их на неудачи в воспитании.
- **Авторитет.** Мнение родителей о родных и близких, окружающих людях, коллегах, поведение родителей в кругу семьи и вне его, поступки родителей, их отношение к работе и к посторонним людям в обыденной жизни - всё это слагаемые родительского авторитета. Авторитетность родителей - это прежде всего желание говорить правду, какой бы горькой она ни была. Так дети будут поступать в том случае, если им объяснили, что прожить жизнь, не совершая ошибок невозможно. Авторитетность состоит не в том, что бы наказать ребёнка, а в том, чтобы он осознал степень тяжести совершённого поступка. Необходимо спокойно, без ненужных истерик проанализировать ситуацию и предъявить требования так, чтобы было понятно: об этом говорят раз и навсегда.

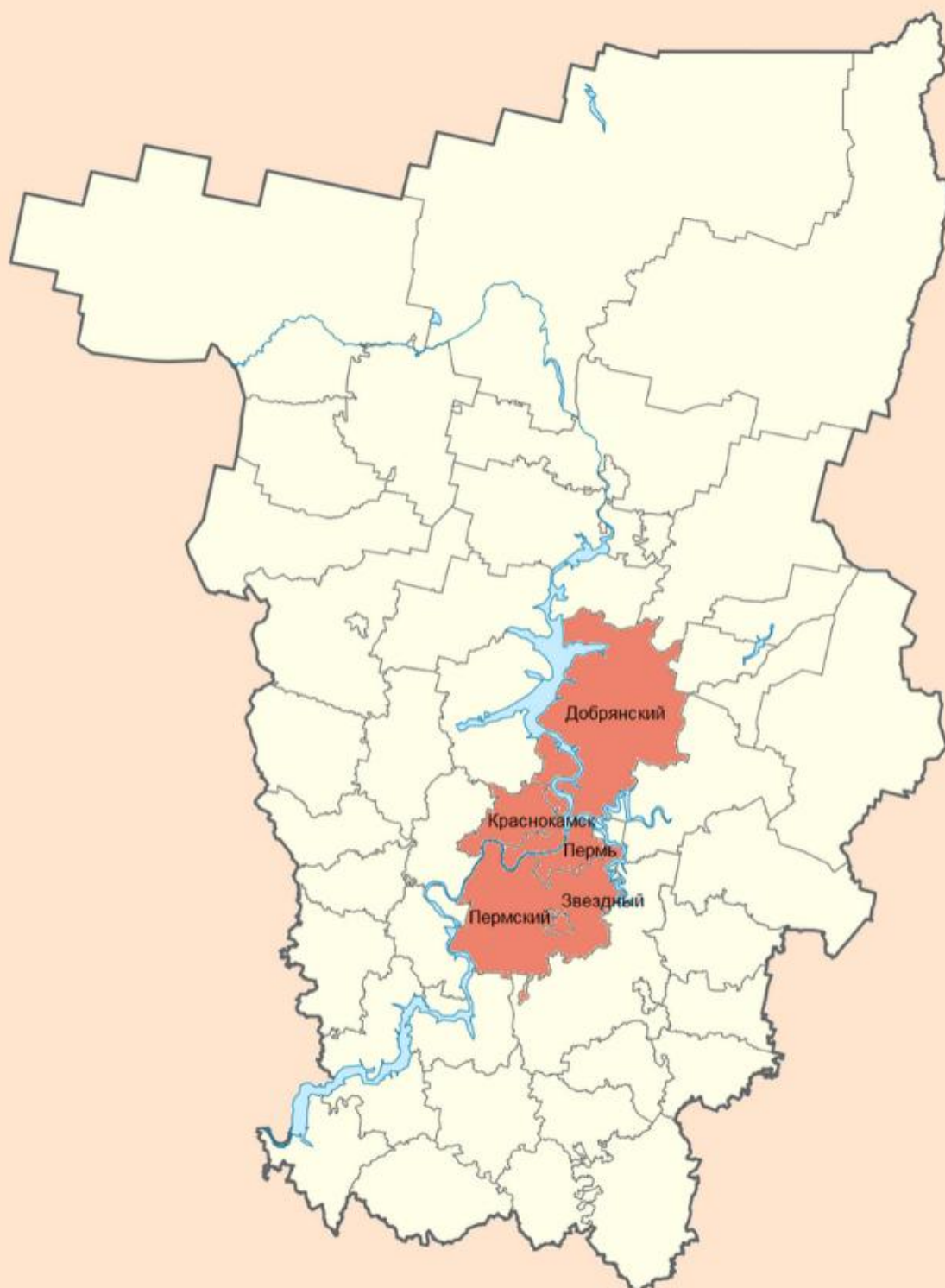
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Взять принятие, добавить к нему признание, смешать с определённым количеством родительской любви и доступности, внести пристальное внимание, добавить собственной ответственности, приправленной любящим отцовским и материнским авторитетом. Подается с дисциплиной



НАВИГАТОР БЕЗОПАСНОГО ДЕТСТВА





ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОФИС

АДРЕС

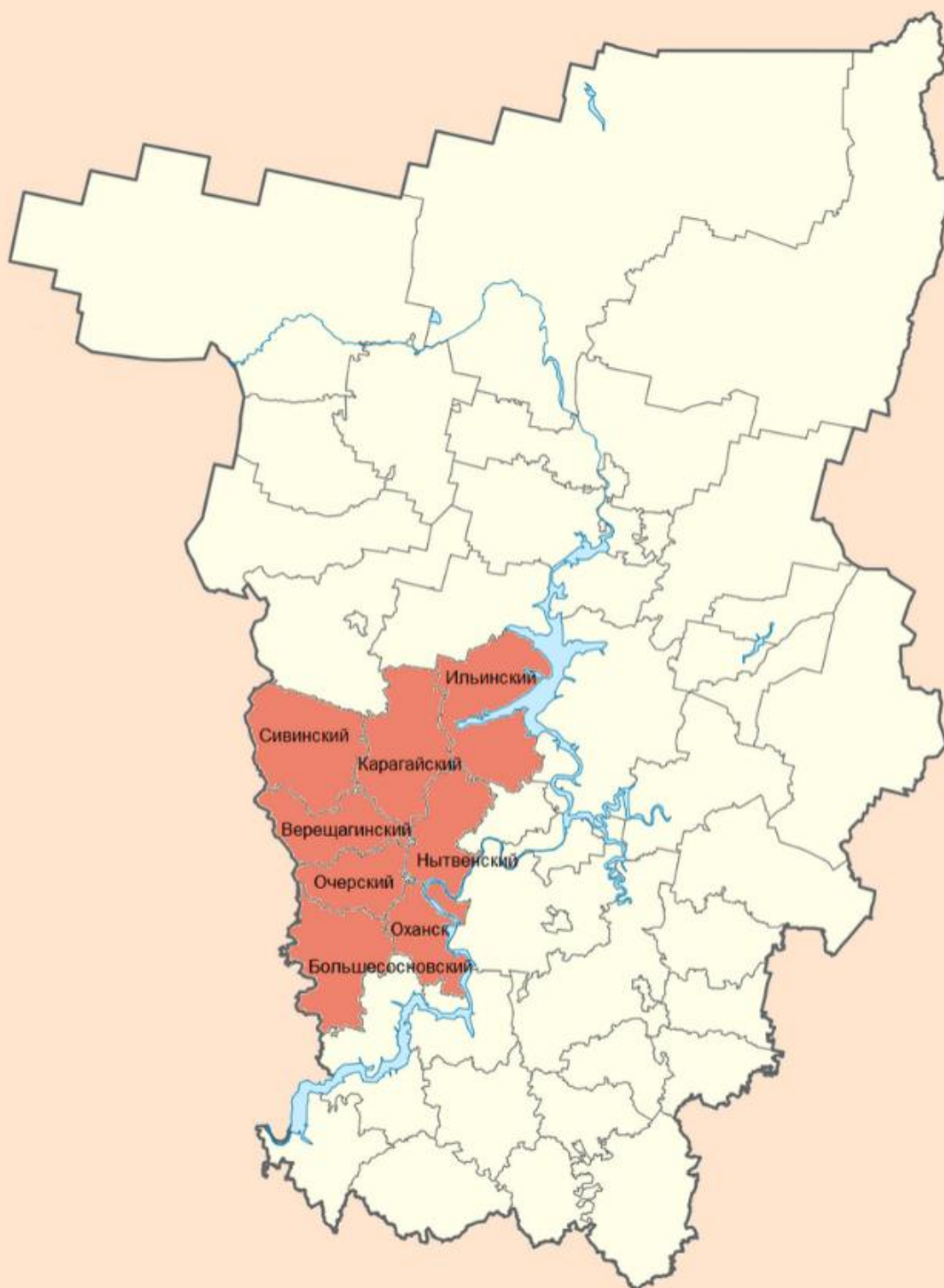
614089, Пермский край,
г. Пермь, ул. Казахская, д. 71
psypis@mail.ru | тел. (342) 262-81-41

СПЕЦИАЛИСТЫ КРАЕВОГО ЦЕНТРА

Специалисты службы ранней помощи
Клинические психологи
Кризисные психологи
Семейные психологи
Дефектологи
Логопеды

УСЛУГИ КРАЕВОГО ЦЕНТРА

Консультирование (очное, выездное, дистанционное)
Занятия с детьми и подростками
Диагностика и комплексное обследование
Тематические семинары, родительские группы, тренинги
Кризисная помощь
Генетик-тест



ВЕРЕЩАГИНСКИЙ ФИЛИАЛ

АДРЕС

617120, Пермский край,
г. Верещагино, ул. Ленина, д. 18
vereshagino@срmpk.ru | тел. (34254) 3-30-37

СПЕЦИАЛИСТЫ КРАЕВОГО ЦЕНТРА

Кризисные психологи
Семейные психологи
Дефектологи
Логопеды

УСЛУГИ КРАЕВОГО ЦЕНТРА

Консультирование (очное, выездное, дистанционное)
Занятия с детьми и подростками
Диагностика и комплексное обследование
Тематические семинары, родительские группы, тренинги



КОЧЕВСКИЙ ФИЛИАЛ

АДРЕС

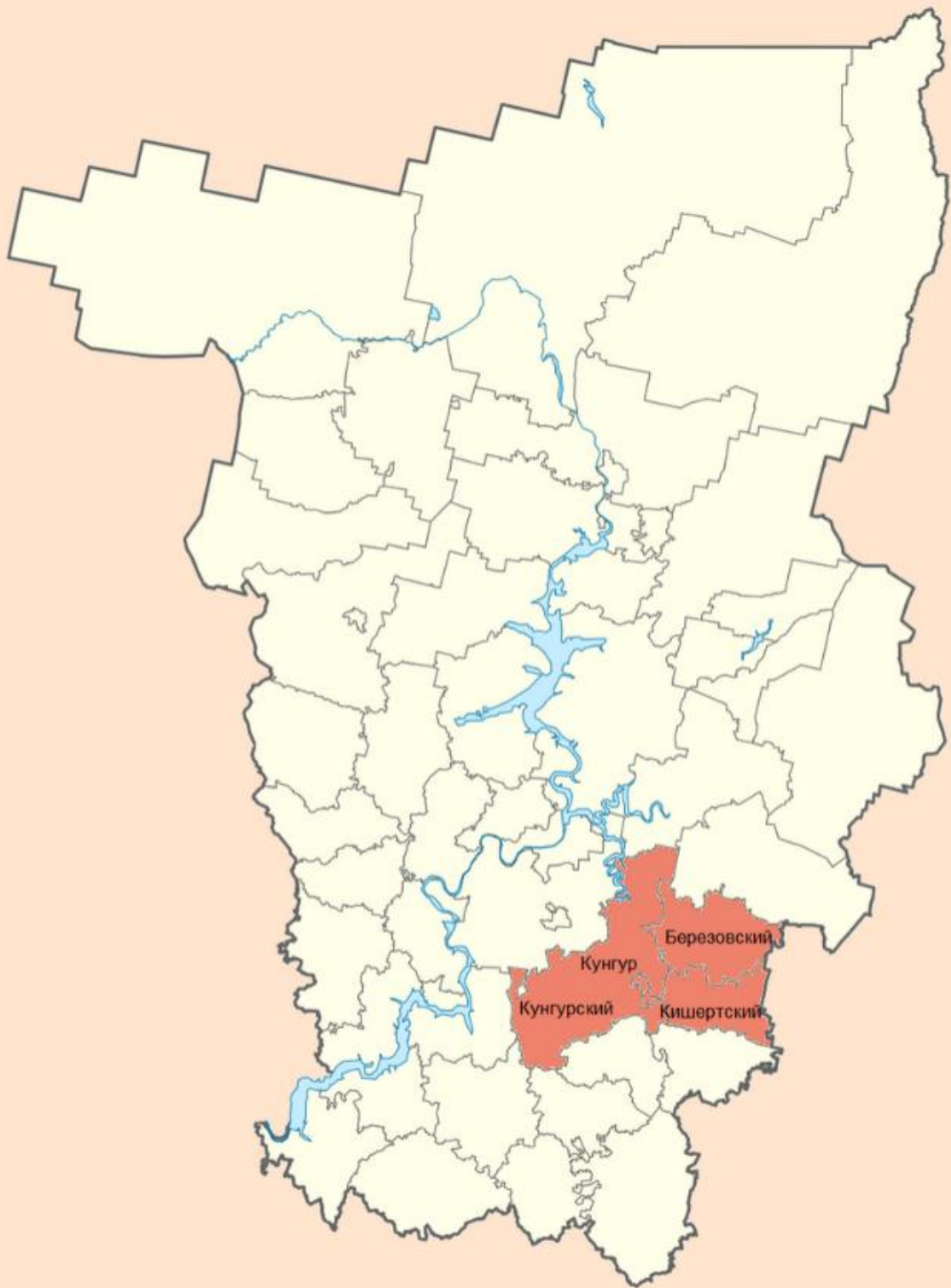
619320, Пермский край, с. Кочево,
ул. Олега Кошевого, д. 2а
kochevo@сrmpk.ru | тел. (34293) 9-11-23

СПЕЦИАЛИСТЫ КРАЕВОГО ЦЕНТРА

Кризисные психологи
Семейные психологи
Дефектологи
Логопеды

УСЛУГИ КРАЕВОГО ЦЕНТРА

Консультирование (очное, выездное, дистанционное)
Занятия с детьми и подростками
Диагностика и комплексное обследование
Тематические семинары, родительские группы, тренинги



КУНГУРСКИЙ ФИЛИАЛ

АДРЕС

617475, Пермский край,
г. Кунгур, ул. Гребнева, 83
orda@срmpk.ru | тел. (34271) 4-00-53

СПЕЦИАЛИСТЫ КРАЕВОГО ЦЕНТРА

Кризисные психологи

Семейные психологи

Дефектологи

Логопеды

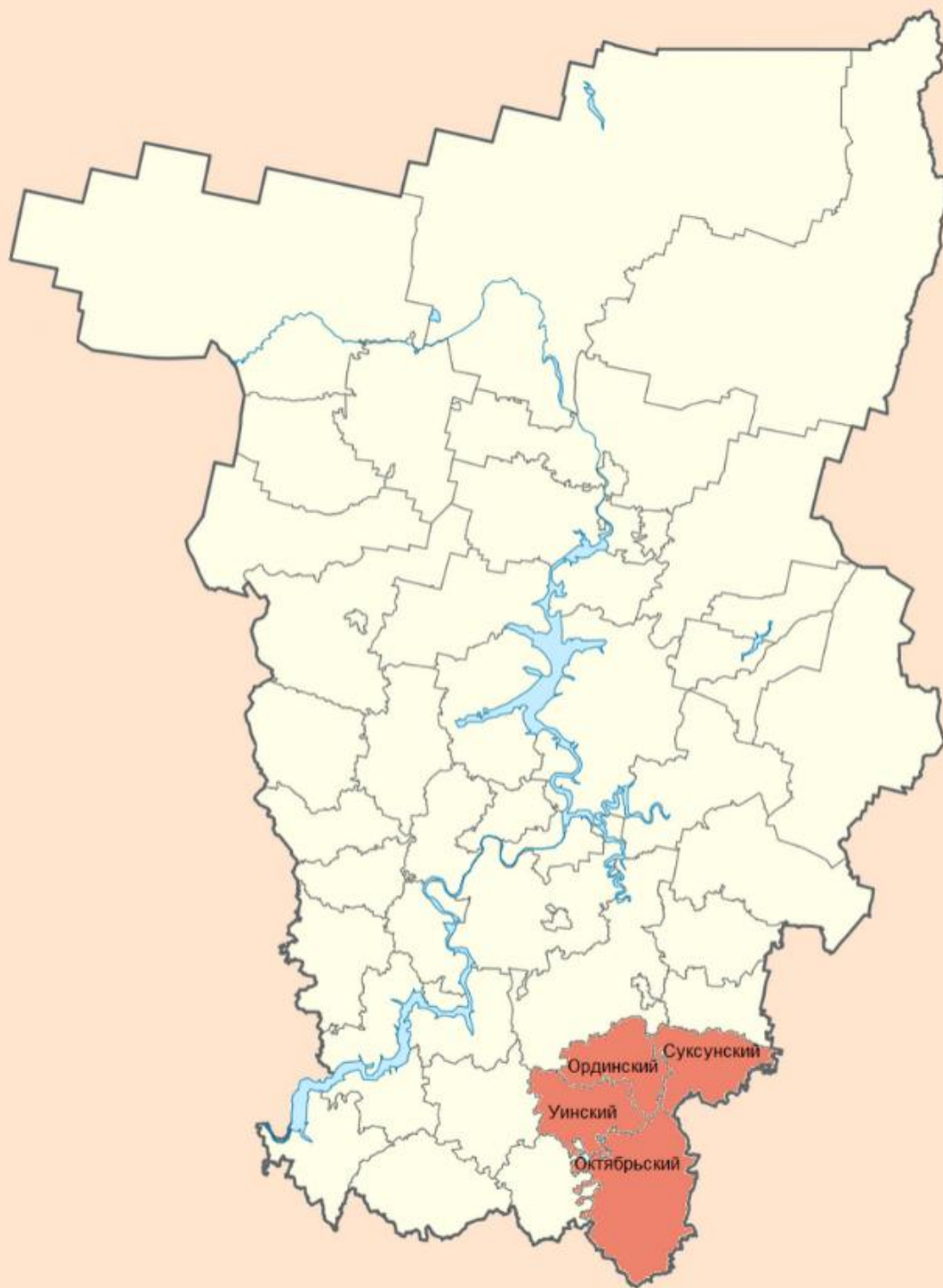
УСЛУГИ КРАЕВОГО ЦЕНТРА

Консультирование (очное, выездное, дистанционное)

Занятия с детьми и подростками

Диагностика и комплексное обследование

Тематические семинары, родительские группы, тренинги



ОРДИНСКИЙ ФИЛИАЛ

АДРЕС

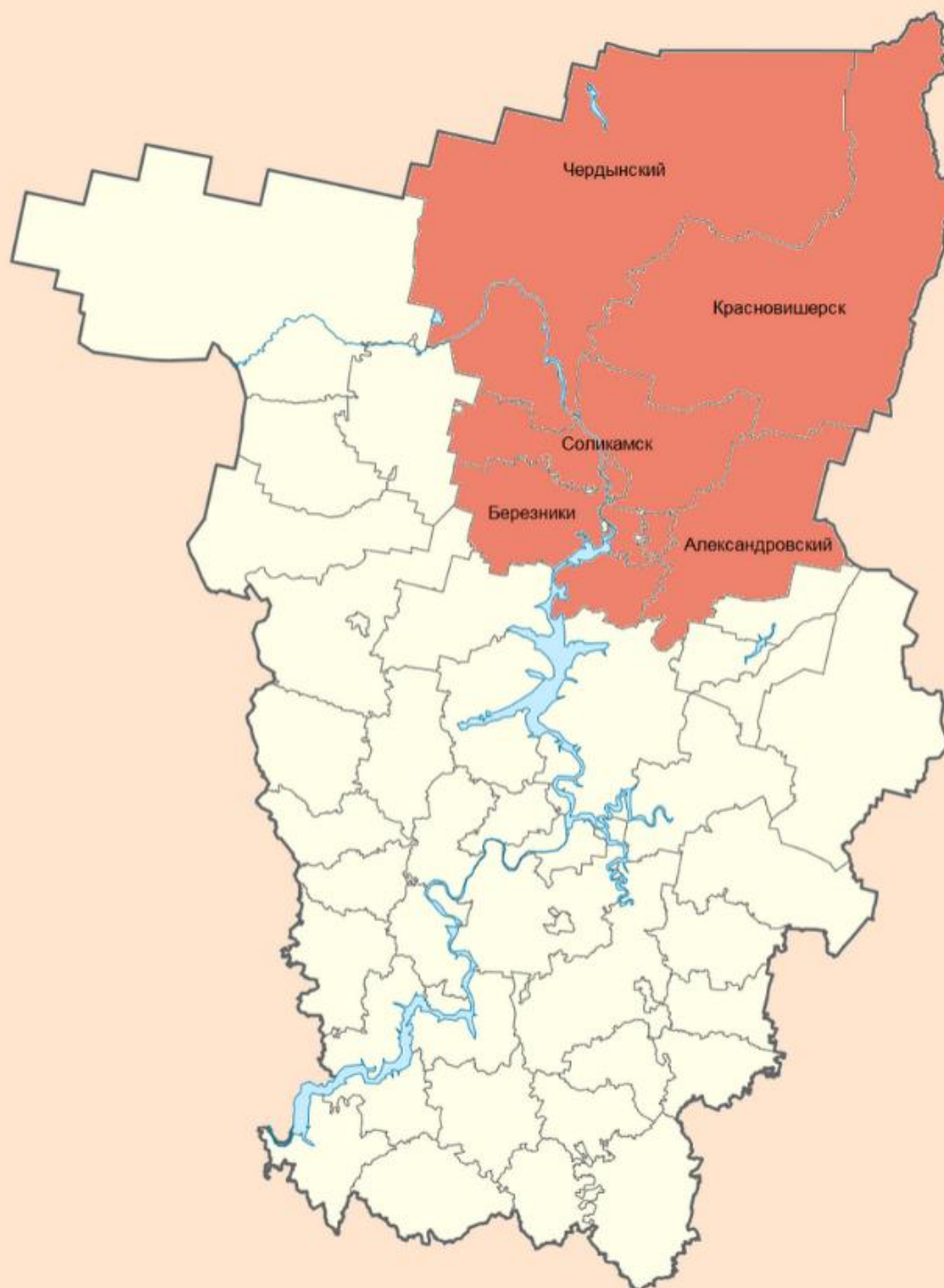
617500, Пермский край,
с. Орда, ул. 1 Мая, д. 8
orda@срmpk.ru | тел. (34258) 2-00-57

СПЕЦИАЛИСТЫ КРАЕВОГО ЦЕНТРА

Кризисные психологи
Семейные психологи
Дефектологи
Логопеды

УСЛУГИ КРАЕВОГО ЦЕНТРА

Консультирование (очное, выездное, дистанционное)
Занятия с детьми и подростками
Диагностика и комплексное обследование
Тематические семинары, родительские группы, тренинги



СОЛИКАМСКИЙ ФИЛИАЛ

АДРЕС

618547, Пермский край,
г. Соликамск, ул. Степана Разина, д. 39
solikamsk@срmpk.ru | тел. (34253) 3-89-23

СПЕЦИАЛИСТЫ КРАЕВОГО ЦЕНТРА

Кризисные психологи

Семейные психологи

Дефектологи

Логопеды

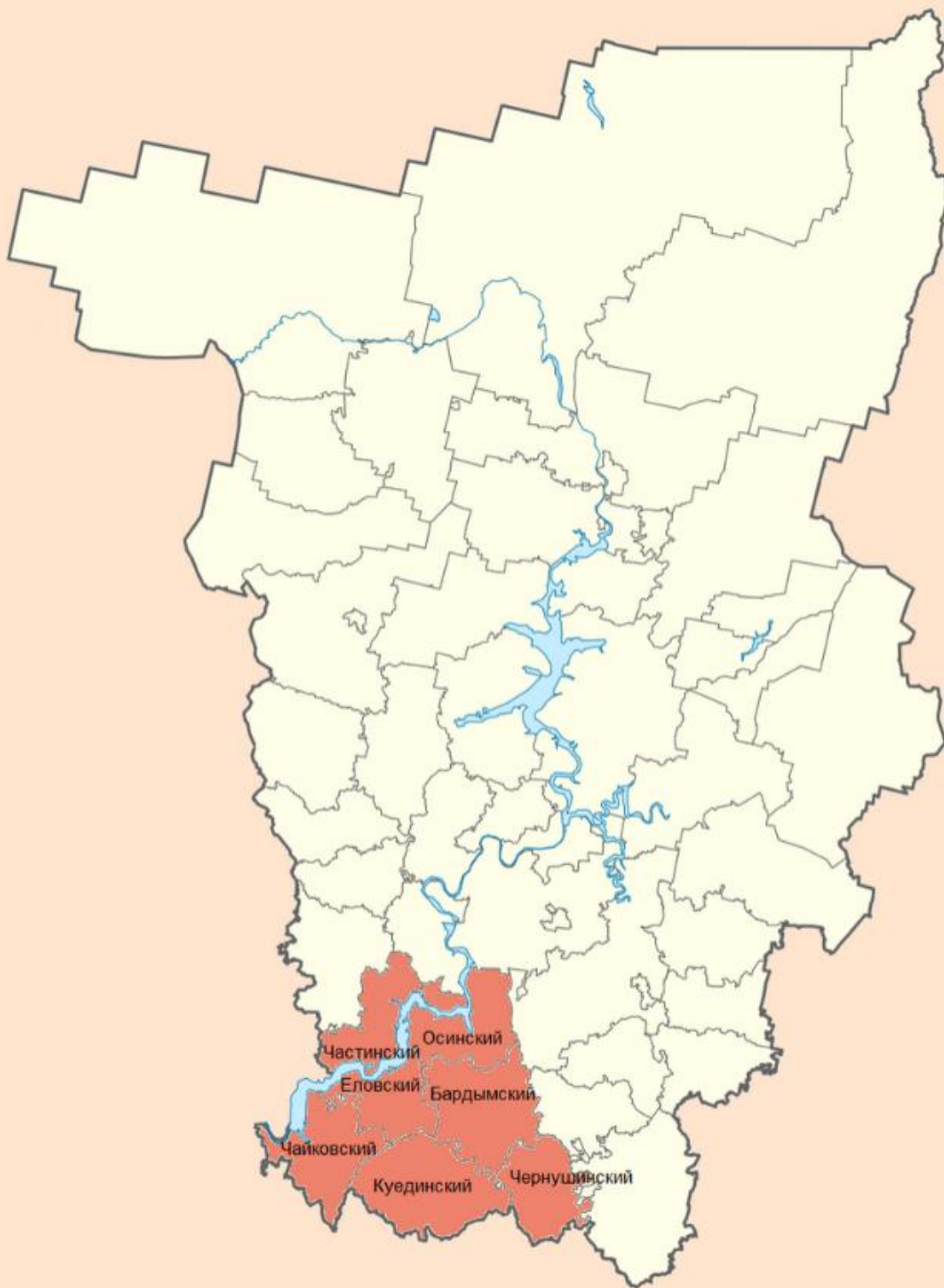
УСЛУГИ КРАЕВОГО ЦЕНТРА

Консультирование (очное, выездное, дистанционное)

Занятия с детьми и подростками

Диагностика и комплексное обследование

Тематические семинары, родительские группы, тренинги



Частинский

Осинский

Еловский

Бардымский

Чайковский

Куединский

Чернушинский

ЧАЙКОВСКИЙ ФИЛИАЛ

АДРЕС

617760, Пермский край,
г. Чайковский, ул. Горького, д.22
chaykovskiy@сrmpk.ru | тел. (34256) 9-56-15

СПЕЦИАЛИСТЫ КРАЕВОГО ЦЕНТРА

Кризисные психологи
Семейные психологи
Дефектологи
Логопеды

УСЛУГИ КРАЕВОГО ЦЕНТРА

Консультирование (очное, выездное, дистанционное)
Занятия с детьми и подростками
Диагностика и комплексное обследование
Тематические семинары, родительские группы, тренинги





ЧУСОВСКОЙ ФИЛИАЛ

АДРЕС

618204, Пермский край,
г. Чусовой, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 2/3
chusovoy@crmpk.ru | тел. (34256) 3-79-76

СПЕЦИАЛИСТЫ КРАЕВОГО ЦЕНТРА

Кризисные психологи
Семейные психологи
Дефектологи
Логопеды

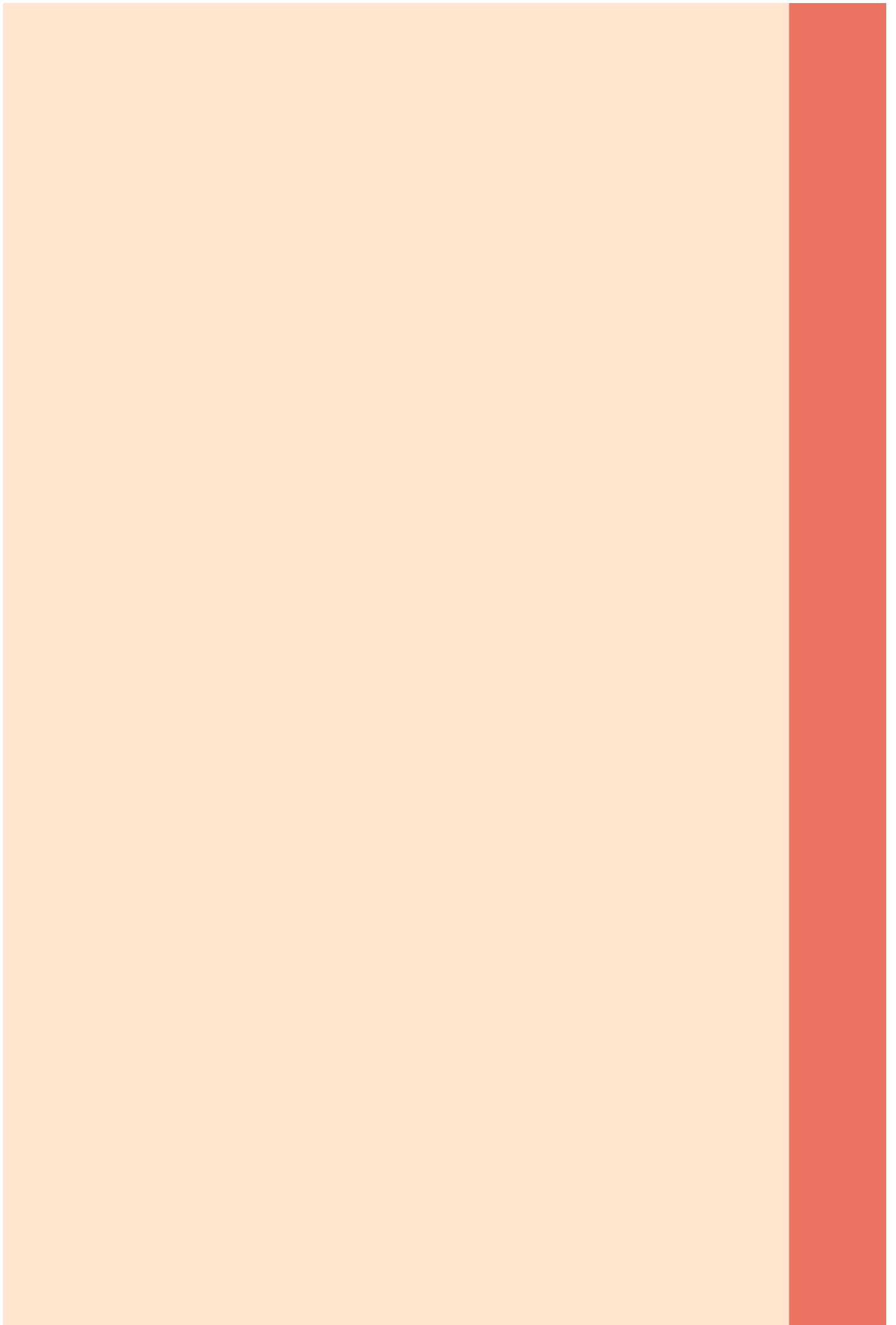
УСЛУГИ КРАЕВОГО ЦЕНТРА

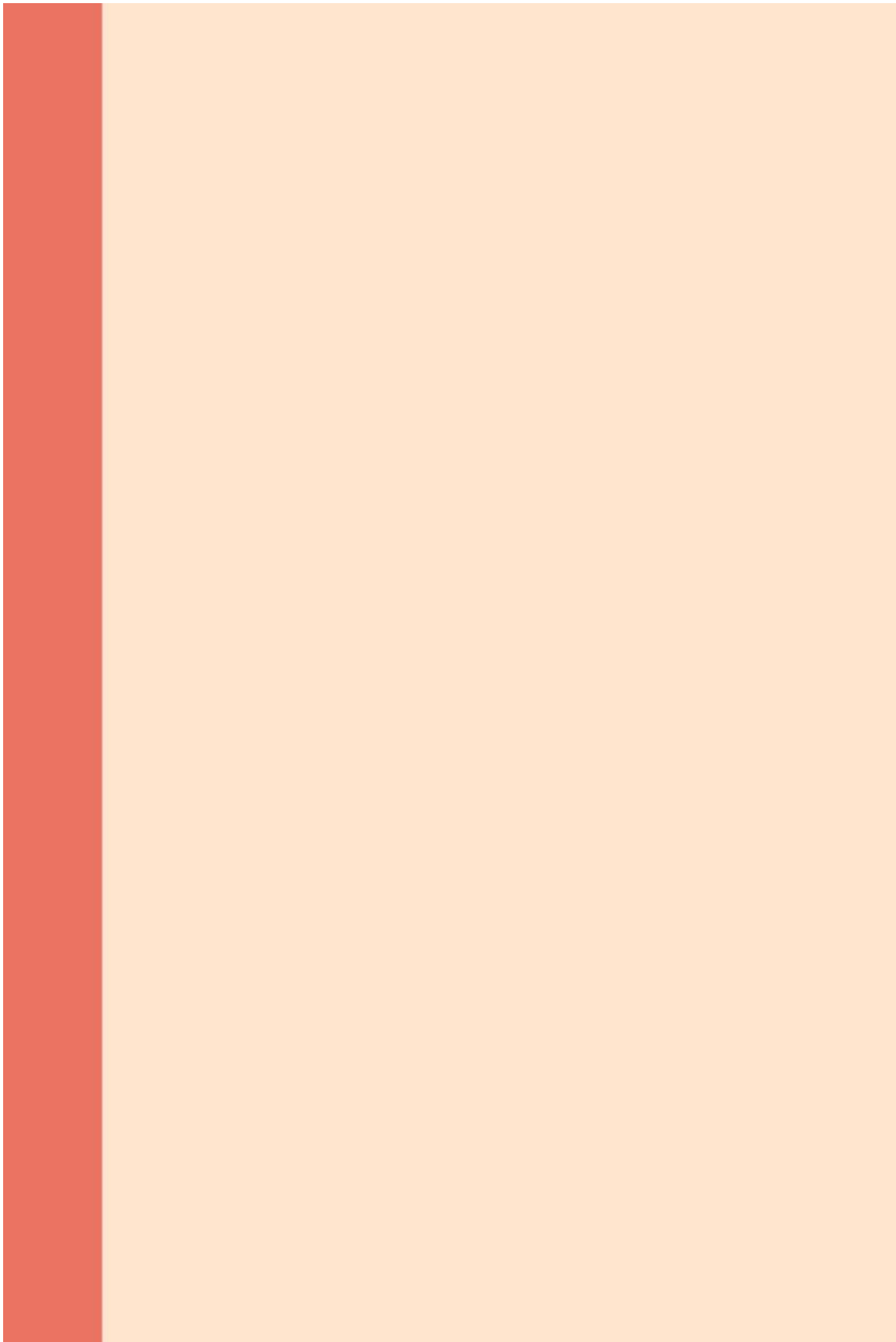
Консультирование (очное, выездное, дистанционное)
Занятия с детьми и подростками
Диагностика и комплексное обследование
Тематические семинары, родительские группы, тренинги

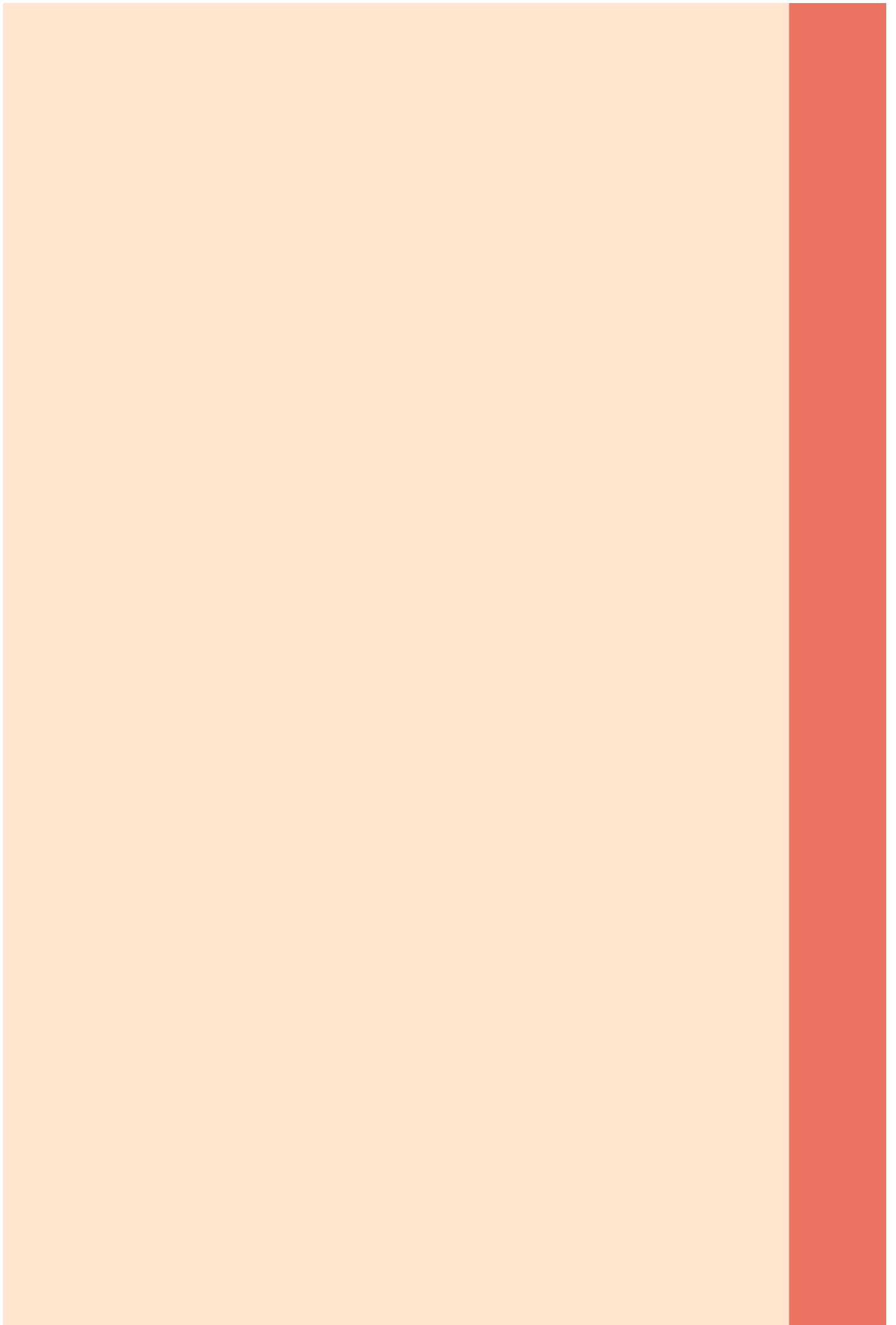


★ **АВТОРСКИЕ
РЕЦЕПТЫ** ★

В ЭТОЙ ЧАСТИ КНИГИ ВЫ МОЖЕТЕ
РАЗМЕСТИТЬ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ
РЕЦЕПТЫ КОМФОРТНОГО ДЕТСКО-
РОДИТЕЛЬСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ









Национальный проект "Образование"



**Федеральный проект
«Поддержка семей, имеющих детей»**



**Министерство образования и науки
Пермского края**



**Государственное бюджетное учреждение
Пермского края
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»**

Книга рецептов для родителей

Дизайн-проект: О.Н. Богомякова, К.А. Малова