



Стендовые консультации

для детского сада 2.0

Педагог-психолог
Дерябина Анна Сергеевна

Как понять, что ребенок готов к поступлению в школу?

Определение готовности ребенка к поступлению в школу - важный момент для родителей. Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь определить, что ребенок готов поступать в школу:

Щ. Общая готовность

Социальные навыки:

Обратите внимание на то, как ваш ребенок взаимодействует с другими детьми. Готов ли он к совместной игре, делжке игрушек и общению?

Эмоциональная зрелость:

Оцените, как ваш ребенок справляется с эмоциями. Готов ли он к разлуке с вами на продолжительное время и умеет ли самостоятельно справляться со стрессом?

Когнитивные навыки

Зрелость речи:

Убедитесь, что ваш ребенок может ясно выражать свои мысли и понимать инструкции и задания.

Умение сосредотачиваться:

Наблюдайте, насколько долго ваш ребенок может удерживать внимание на одной задаче или игре.

Физическая готовность

Мелкая моторика:

Оцените, насколько ваш ребенок уверенно пользуется карандашом, ножницами и другими инструментами, которые понадобятся ему в школе.

Еще несколько рекомендаций

Обсудите с педагогами детского сада, насколько они видят готовность вашего ребенка к поступлению в школу.

Проведите игры и упражнения, развивающие навыки, необходимые для успешной адаптации в школе.

Организируйте посещение будущей школы или класса, чтобы ваш ребенок мог ознакомиться с будущим окружением.

Помните, что каждый ребенок развивается индивидуально, и подготовка к школе - это процесс, требующий внимания к потребностям вашего ребенка.



Рекомендации родителям, как помочь ребенку справиться со стрессом

● Создавайте спокойную обстановку

Обеспечьте дома спокойную и уютную обстановку, где ребенок может отдохнуть и расслабиться.



● Слушайте и поддерживайте

Посвятите время, чтобы выслушать ребенка без осуждения и критики, показывая, что вы поддерживаете его.

● Обучите техникам релаксации

Попробуйте вместе с ребенком техники релаксации, такие как глубокое дыхание или медитация, чтобы помочь ему успокоиться. Помогите ребенку осознавать и выражать свои эмоции, а также находить способы их управления, например, через рисование.



● Способствуйте физической активности:

Поддерживайте ребенка в занятии спортом или физической активностью, которая помогает справиться со стрессом. Например, плавание, прогулки, бег.

● Устанавливайте режим дня

Помогайте ребенку находить позитивные аспекты в сложных ситуациях и развивать оптимистичное отношение к жизни.



● Предоставляйте информацию

Если ребенок испытывает стресс из-за какой-то ситуации, объясните ему, что происходит и как с этим можно справиться. Не замалчивайте, так как дети отлично чувствуют эмоции родителей.



● Обращайтесь за профессиональной помощью

Если стресс ребенка становится хроническим или сильно влияет на его поведение и здоровье, обратитесь к детскому психологу.

Эти рекомендации могут помочь родителям создать поддерживающую среду и обучить ребенка эффективным способам совладания со стрессом.

Если ребенок ворует и обманывает

Рекомендации родителям от педагога-психолога

Понимайте причины

Попробуйте понять, что могло привести к такому поведению ребенка. Возможно, это способ привлечь внимание или попытка скрыть свои недостатки. Например, когда в группе есть дети, у которых есть дорогие игрушки, а у ребенка нет.



Обсудите последствия

Поговорите с ребенком о последствиях обмана и кражи, подчеркните важность честности и уважения к чужой собственности. Для этого можно привести свой личный пример или предложить ребенку стать на место того, кого обманывают.

Учите финансовой грамотности

Объясните ребенку, что деньги и личные вещи других людей имеют ценность, и развивайте у него понимание финансовых аспектов.



Создавайте правила и границы

Установите четкие правила относительно владения и использования денег и вещей, и объясните их ребенку. Например, что есть свои и чужие вещи. И что каждая вещь имеет своего хозяина.



Установите доверительные отношения

Создайте атмосферу открытости, где ребенок чувствует, что может говорить о своих проблемах и страхах. Помогите ребенку понять, какие чувства вызывает его поведение у других. Будьте терпеливы. Разберитесь, какие семейные факторы могли повлиять на это поведение, и обратитесь за помощью, если необходимо.

Эти рекомендации помогут родителям понять возможные причины поведения ребенка, установить конструктивные подходы к разрешению проблемы и поддержать его в развитии и честности и уважения к чужой собственности.

В помощь родителям детей с ЗПР

Как родители могут помочь, если в семье есть ребенок с задержкой психического развития?

- Давайте возможность для развития самостоятельности. Гиперопека детей может быть очень вредна и формировать личность, которая будет неспособна находиться автономно без родителей. Именно в простых занятиях зачатки навыков самообслуживания и самоконтроля развивают такие важные качества, как уверенность в себе, ответственность и независимость. Конечно, контроль необходим, но он должен быть "сбоку", а не "сверху".

Не предъявляйте к детям чрезмерных требований. Интеллектуальная перегрузка не только приводит к снижению работоспособности и замедленному пониманию ситуации, но и может стать причиной агрессии, срывов и резких перепадов настроения.

- Лучший способ сохранить работоспособность таких детей - следить за тем, чтобы учебная нагрузка не наносила дополнительного вреда их здоровью, и внимательно относиться к структуре их работы и отдыха.

- Самооценка ребенка во многом зависит от оценки окружающих его людей. Важно, чтобы ребенок верил в свои силы, испытывал комфорт, защищенность, позитивное мировоззрение и интересы.

- Не старайтесь отдать ребенка во все кружки. Чрезмерная загруженность может привести к снижению динамики.

- Важно выполнять предписания узких специалистов и врачей.



Рекомендации родителям на тему «Как помочь ребенку совладать с агрессией и перестать обижать других детей?»

→ Разберитесь в чем причина агрессии ребенка

Поговорите с ребенком, чтобы понять, что вызывает его агрессивное поведение. Определите ситуации, в которых ребенок проявляет агрессию, чтобы помочь ему управлять своими эмоциями.

→ Обучению навыкам управления эмоциями

Помогите ребенку выражать свои чувства словами, а не через агрессию. Учите ребенка методам расслабления, таким как глубокое дыхание или медитация, чтобы помочь ему справляться с негативными эмоциями.

→ Свой пример

Покажите ребенку, как управлять своими эмоциями через собственное поведение в стрессовых ситуациях. Установите четкие правила относительно поведения и следуйте им последовательно, чтобы ребенок понимал последствия своих действий.

→ Поиск специалистов

Консультация с психологом может дать ценные инструменты и стратегии для управления агрессией у ребенка. На занятиях со специалистом ребенок научится отслеживать свои эмоции, правильно их выражать и научиться общаться с другими детьми.

Может потребоваться время и терпение, чтобы найти подходящие методы для помощи ребенку с преодолением агрессии.



Дерущиеся дети: как помочь ребенку справиться с агрессией в детском саду

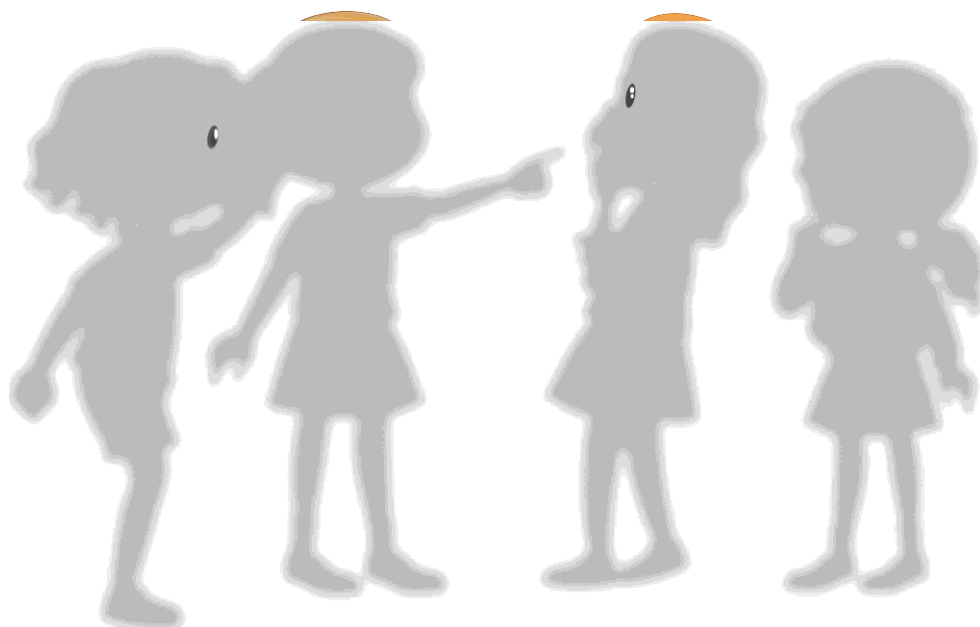
Рекомендации педагога-психолога

В детском садике нередки случаи, когда дети внутри группы могут драться друг с другом. А иногда в группе находится «драчун», который пробует решить любые конфликты с помощью драки. Для родителей это может стать вызовом, но есть несколько стратегий, которые могут помочь ребенку справиться с агрессией и улучшить его отношения с другими детьми.

Первый шаг в помощи ребенку — понять причины его агрессивного поведения. Общение с ребенком и педагогами детского сада может помочь выявить причины, вызывающие драки или конфликты. Может быть, ребенок испытывает стресс из-за изменений в саду, испытывает трудности в общении с другими детьми, напряженная ситуация дома или просто не умеет выражать свои эмоции.

Развитие навыков управления эмоциями и необходимо детям, которые имеют проблемы с агрессией. Родители могут помочь ребенку выразить свои чувства словами, а не через агрессию.

Важно, чтобы ребенок понимал, какое поведение допустимо, а какое — нет. Родители могут установить четкие правила относительно поведения и следовать им последовательно, чтобы ребенок понимал последствия своих действий. Поощрение позитивного поведения также играет важную роль в формировании нового навыка общения с детьми.



«Отчим может стать папой!»

Рекомендации педагога-психолога

Главные аспекты взаимодействия между ребенком и отчимом

“Малыши-наши лучшие друзья”

С маленькими детьми гораздо легче наладить отношения за короткий период времени. Главный совет - проводить с ребенком как можно больше времени, вовремя купания и кормления, а также посвящать время играм. Хотя ребенок еще мал и мало что понимает, он уже может почувствовать присутствие настоящего отца рядом с собой.

Когда новый член семьи, будучи отцом, вступает в семью, где уже есть девочка, ситуация становится сложнее. Однако важно осознавать, что отсутствие должного мужского внимания и воспитания у девочки может повлиять на ее будущее поведение с мужчинами. Именно мужской взгляд помогает девочке усвоить правила поведения и взаимодействия, понять смысл многих вещей.



“Нужно ли говорить правду?”

Идеальным вариантом для включения отчима в новую семью является ситуация, когда биологический отец уже не присутствует в жизни своей семьи. Новые родители часто выбирают стратегию "молчания", когда речь заходит о биологическом отце. Однако они не учитывают, что современем ребенок начнет задавать вопросы, искать информацию, сомневаться в некоторых вещах, а "благонамеренные" люди могут открыть ему правду. Такое откровение может вызвать у ребенка шок и боль, которые в будущем могут перерасти в деструктивное поведение.

Что следует сделать? Постепенно готовьте ребенка к этой ситуации. Например, скажите: "Да, у тебя был другой

отец, когда ты был

маленький, но сейчас у тебя другой папа, который будет заботиться о тебе, любить и оберегать тебя".

“Маманапомощь”

В случае, когда в семье появляется новый мужчина, ребенок неизбежно будет ощущать ревность и эгоизм, так как ему будет отбираться время и внимание матери. Это может стать серьезной проблемой для создания положительных отношений между отчимом и ребенком.

Выйти из этой ситуации может помочь мама, объяснив, что появлению нового члена в их семье уменьшит, а, наоборот, удвоит внимание к любимому ребенку. Важно объяснить ребенку, что любовь между мужчиной и женщиной и любовь к ним - это две разные вещи. Они должны понять, что присутствие отца будет играть конструктивную, а не деструктивную роль.

Щ “Забота о маме”

Когда люди объединяются и принимают решение создать семью, включая в нее уже существующего ребенка, лучшим способом установить контакт с малышом будет забота о его матери. Наблюдая за заботой и любовью к матери, ребенок будет осознавать, что так же может общаться с ним, и будет стремиться к нему, так как в этот период "новые" отцы будут прилагать все усилия и душу, чтобы понравиться ребенку.



● “Бывший”

Если бывший супруг и отец остается в семейной жизни, то важно принять другую точку зрения: между вами не должно быть никаких эмоций, только общая цель - воспитать счастливого и здорового ребенка. Подходы и методы достижения этой цели не должны пересекаться или вмешиваться друг в друга. При общении с настоящим отцом рекомендуется не вступать в конфликты. Даже если отец подает ребенку плохой или негативный пример, важно постараться держаться нейтрально и объективно.

В ситуациях, когда возникают трудности у ребенка в адаптации к новым членам семьи, важно обратиться за помощью к специалистам.

Тревожная мама: как эмоции матери влияют на ребенка

Быть мамой - это эмоциональные американские горки. С того момента, как вы узнаете, что ждете ребенка, ваш мир переворачивается с ног на голову и наполняется любовью, волнением и, да, иногда тревогой. Для мам вполне естественно беспокоиться о благополучии своих детей, но что происходит, когда эта тревога становится непреодолимой? Как эмоции тревожной мамы влияют на ее ребенка? Давайте разберемся, как тревога матери влияет на ее малыша.

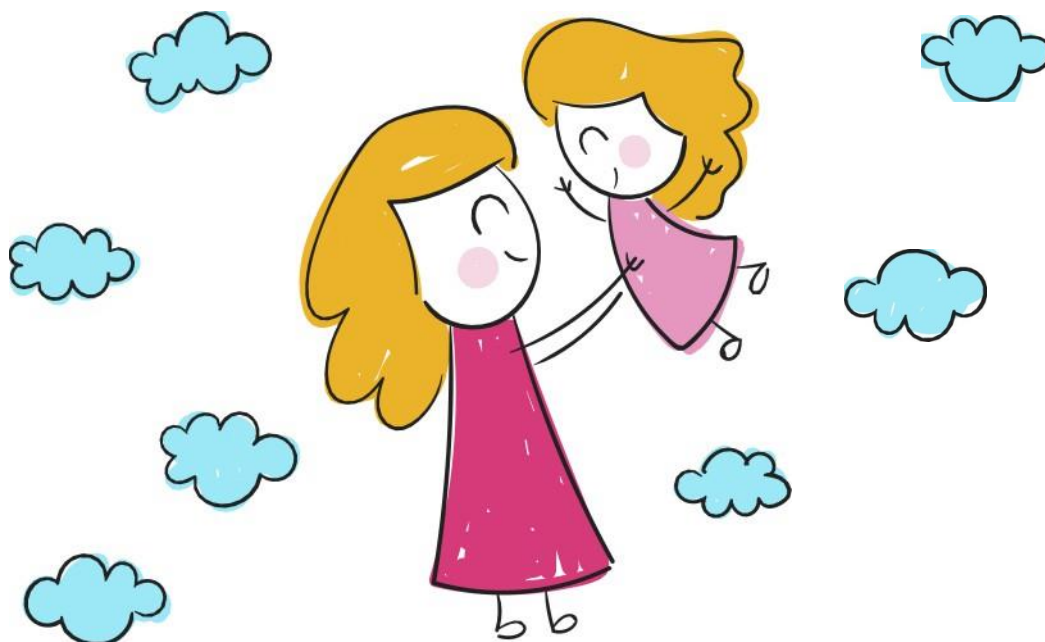


Во-первых, важно признать, что тревожность - это распространенная проблема, от которой страдают миллионы людей по всему миру. Матери не исключение, и для них совершенно нормально время от времени испытывать тревогу. Однако когда тревога становится постоянной и мешает повседневной жизни, она может оказать глубокое влияние как на маму, так и на ее ребенка.

Дети, как губка, впитывают все, что происходит вокруг них. Они особенно чувствительны к эмоциям матери, ведь она - их главный человек и источник безопасности. Если мама постоянно тревожится, ее ребенок может начать испытывать то же чувство тревоги. Они могут стать более осторожными, пугливыми или даже развить свои тревожные расстройства в более позднем возрасте.

Кроме того, тревожная мама может произвольно передавать свои тревоги и страхи ребенку. Дети улавливают сигналы матери и могут начать верить, что мир — это опасное место. Это может привести к застреванию, страху разлуки или даже отказу ходить в детский сад или общаться с другими детьми.

Кроме того, эмоции тревожной мамы могут повлиять на общее самочувствие ребенка. Стресс и напряжение, которые часто сопровождают тревогу, могут повлиять на качество общения с ребенком. Например, тревожные мамы могут испытывать трудности с тем, чтобы быть внимательными к потребностям ребенка из-за собственной поглощенности заботами. Это может привести к трудностям в формировании надежной привязанности и иметь долгосрочные последствия для эмоционального развития ребенка.



В заключение следует отметить, что для матерей очень важно признать свою тревожность и работать с ней ради своих детей. Обращение за помощью к специалистам (психологам, психотерапевтам) может дать мамам инструменты, необходимые для эффективного управления своей тревогой. Заботясь о собственном эмоциональном благополучии, мамы могут создать более безопасную и стабильную обстановку для своих детей, помогая им вырасти стойкими личностями, способными уверенно преодолевать жизненные трудности.

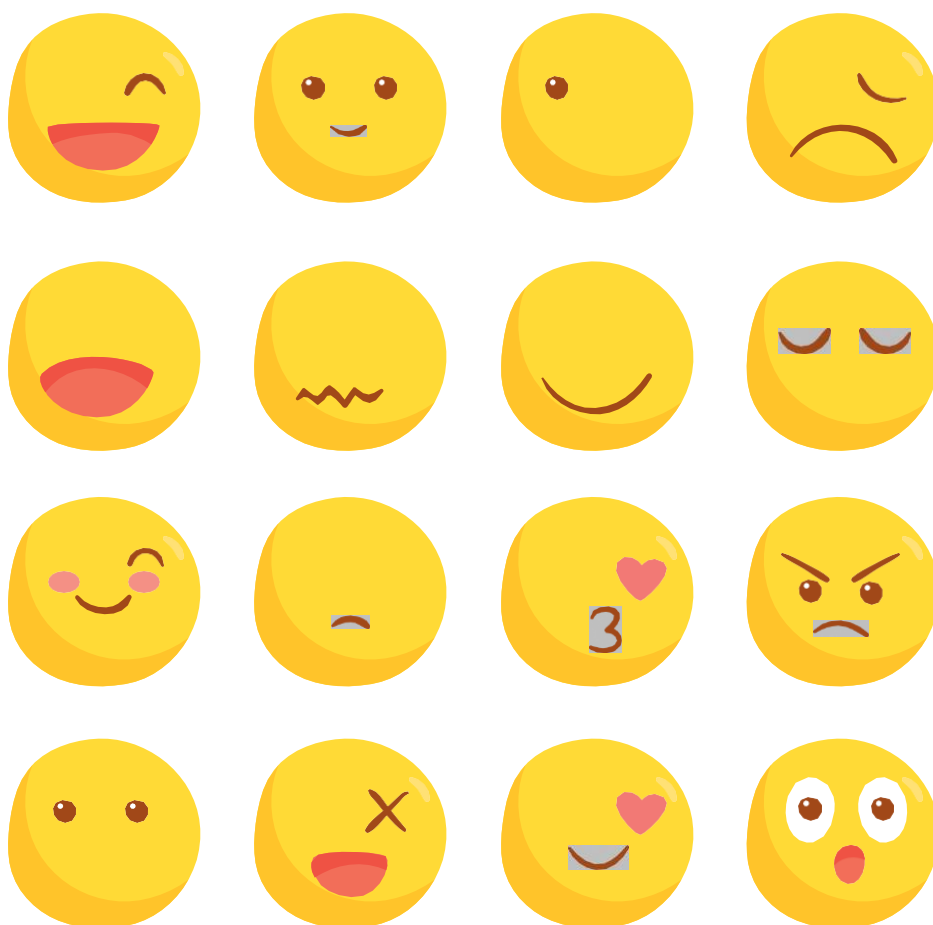
Как развивать эмоциональный интеллект дошкольнику?

Рекомендации педагога-психолога

Эмоциональный интеллект - важнейший аспект развития ребенка, поскольку он помогает ему понимать и управлять собственными эмоциями, а также сопереживать другим людям. Как родители, мы обязаны воспитывать и развивать эмоциональный интеллект ребенка с самого раннего возраста. Один из эффективных способов сделать это - помочь им определить и обозначить свои эмоции. Знакомя их с различными эмоциями и обсуждая, что они чувствуют в различных ситуациях, мы можем расширить их эмоциональный словарь и способствовать здоровому выражению своих чувств.

Например, использование пиктограмм или книжек с картинками, иллюстрирующими различные эмоции, может стать отличным инструментом, помогающим детям эффективнее распознавать и понимать свои эмоции.

ЭМОЦИИ



Вы можете использовать следующие пособия:

М.Лебедева
«Эти разные эмоции»

Т.П.Трясорукова
«Эмоциональный интеллект.
Развитие базовых эмоций: рабочая тетрадь»

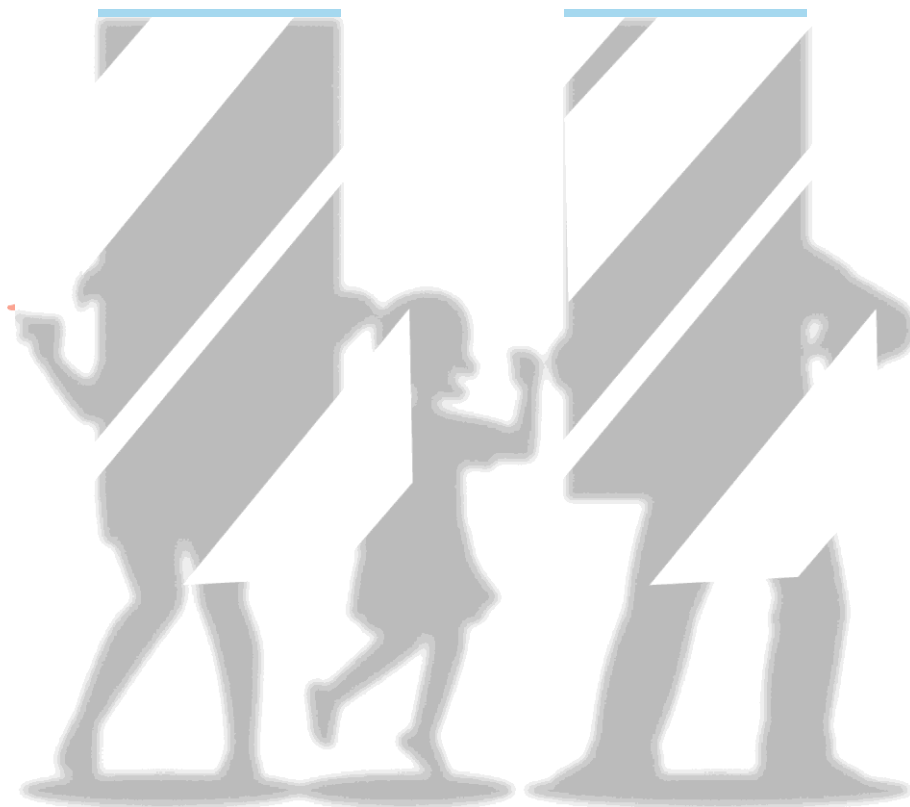
Т.П. Трясорукова
«Тематический словарь в картинках. Мир человека.
Я и мои чувства, настроение, эмоции»

И.В.Ковалец
«Мир моих эмоций»

Помимо того, что мы помогаем нашим детям распознавать эмоции, не менее важно научить их регулировать эти эмоции. Эмоции - естественная часть жизни, и очень важно, чтобы дети научились управлять ими должным образом. Один из способов сделать это - самим научиться позитивной эмоциональной регуляции. Когда мы сталкиваемся с трудными ситуациями или испытываем сильные эмоции, мы можем продемонстрировать здоровые механизмы преодоления, такие как глубокое дыхание или перерыв, чтобы успокоиться. Таким образом, мы учим наших детей тому, что расстраиваться или злиться - это нормально, но также важно справляться с этими эмоциями конструктивно.

Кроме того, воспитание эмпатии в наших детях жизненно важно для развития их эмоционального интеллекта. Эмпатия позволяет детям понимать чувства других людей. Это помогает им строить более крепкие отношения и развивать сострадание. Как родители, мы можем поощрять эмпатию, обсуждая различные точки зрения о том, что могут чувствовать другие люди в определенных ситуациях. Это можно делать с помощью рассказов, ролевых игр.

И наконец, родителям важно создать для своих детей безопасную и заботливую среду, в которой они смогут открыто выражать свои эмоции. Предоставляя детям возможность поделиться своими чувствами без осуждения, мы показываем им, что их эмоции обоснованы и ценятся.



Пример: выделите каждый день время для разговора о прожитом дне или создайте специально отведенное место, где они могут уединиться, когда им нужно побыть в тишине.

Помогая своим детям определять и обозначать свои эмоции, обучая их регулированию, воспитывая эмпатию и создавая безопасную среду для эмоционального самовыражения, родители могут сыграть важную роль в развитии эмоционального интеллекта своего ребенка.

Помните, что эмоциональный интеллект - это навык на всю жизнь, который будет приносить пользу вашему ребенку во всех сферах его жизни, поэтому вкладывать время и усилия в его развитие действительно стоит.

Психосоматика: почему дети постоянно болеют в детском саду?

Ваш ребенок постоянно болеет в детском саду? Это может быть не просто невезение или слабая иммунная система.

Психосоматика изучает влияние психологических факторов на физическое здоровье и предполагает, что за этими постоянными приступами болезни могут стоять более глубокие причины. Легко отмахнуться от этих проблем, посчитав их простым совпадением, но необходимо изучить вероятность психосоматических причин.

Одним из возможных объяснений частых болезней вашего ребенка может быть потребность в родительском внимании. Дети, особенно в раннем возрасте, жаждут любви и внимания со стороны родителей. Если они чувствуют, что ими пренебрегают или не замечают, вы можете замечать появление физических симптомов, чтобы привлечь ваше внимание. Эти симптомы могут включать повторяющиеся простуды, боли в животе или головные боли. Простужаясь, ребенок вынуждает вас сосредоточиться на нем и уделить внимание, время и заботу.



Еще одна возможная причина постоянных болезней вашего ребенка в детском саду - стресс и беспокойство. Начало детского сада может быть сложным переходом для детей, и нередко они испытывают страх или тревогу из-за того, что находятся вдали от родителей. Этот эмоциональный стресс может ослабить их иммунную систему, делая их более восприимчивыми к вирусам и инфекциям. Стресс, вызванный пребыванием в незнакомой обстановке и с новыми людьми, может негативно сказаться на общем самочувствии.

Еще одной возможной причиной может стать ситуация дома: развод родителей, переезд, появление нового члена семьи. Всё это оказывает прямое воздействие на маленький социальный мир ребенка и может вызывать стресс и повышение тревоги.

Если вы подозреваете, что в постоянных заболеваниях вашего ребенка могут быть замешаны психосоматические причины, важно устранить эти проблемы.



Обратите внимание на эмоциональные потребности ребенка и убедитесь, что он чувствует любовь и поддержку дома.

Общайтесь с воспитателями и создайте в детском саду атмосферу, способствующую формированию чувства безопасности.

При необходимости обратитесь за профессиональной помощью к детскому психологу.

*С уважением, педагог-психолог
Дерябина Анна Сергеевна*

