

1. Зачем и как хвалить ребенка?

Есть два основных инструмента, с помощью которых родители могут влиять на поведение ребенка — это наказание и поощрение. При этом наказывать хорошие родители не любят и делают это неохотно. А вот хвалить ребенка, казалось бы, легко и приятно. Но выбрать форму похвалы и использовать ее так, чтобы она принесла пользу, не так-то просто. За что и как хвалить ребенка и почему это важно?

Считается, что похвала стимулирует человека, помогает развиваться, двигаться дальше. Но когда речь идет о детях, специалисты считают, что поощрение может как помогать ребенку, развивая в нем лучшие черты, так и вызывать внутренние конфликты и эмоциональное напряжение, поощрять негативные стороны личности.

Зависимость от похвалы

Может случиться так, что ребенок будет постоянно ждать одобрения окружающих и ориентироваться только на него. Ребенок любой ценой старается получить похвалу, сосредоточивается на результате и постепенно перестает получать удовольствие от процесса. Похвала становится единственным стимулом, чтобы что-то делать.

Такое развитие событий возможно, когда взрослые постоянно оценивают деятельность ребенка: нарисовал рисунок — молодец, доел кашу — хороший мальчик, убрал игрушки — порадовал маму. Оценочная похвала может стать средством манипуляции поведением ребенка.

Возможна и другая крайность, когда родители не обращают внимания на мелкие повседневные достижения ребенка. Они воспринимают убранные игрушки, «спасибо» незнакомому человеку или вымытую после обеда тарелку как нечто само собой разумеющееся: «Ведь именно так ведут себя воспитанные дети, что тут особенного!»

Поступок или качество, не замеченные взрослыми, перестают иметь ценность для ребенка. При этом почти в каждом детском поступке можно найти что-то хорошее. Внимание со стороны родителей помогает ребенку чувствовать себя ценным, интересным для взрослых, вовлеченным в жизнь семьи.

Зачем хвалить ребёнка:

-Похвала формирует доверительные отношения. Ребёнок понимает, что его любят, о нём заботятся, за его поступками следят и ему готовы помочь.

-Похвала дарит веру в себя. Регулярное одобрение позволяет поверить в себя и свои силы. Похвала поддерживает мотивацию. Например, если ребёнок не понимает математики и его постоянно ругают за то, что он не может правильно решить задачу, то у него может пропасть мотивация заниматься точными науками.

Как правильно хвалить ребёнка:

Хвалить за дело. Похвала должна быть за реальные старания или результат.

Делиться своими чувствами. Это оценит сам поступок, покажет, что взрослому не всё равно, и научит ребёнка проговаривать свои эмоции.

Быть искренним. Важно показать, что взрослый искренен и готов разделить с ребёнком его радость. Не сравнивать ребёнка с другими. Можно сравнить только с самим собой.

Хвалить не только результат, но и усилия. Ребёнок поймёт, что усилия сами по себе тоже достойны уважения и похвалы.

Периодически устраивать ревизию достижений. Разговаривать с ребёнком о том, что у него получилось, что взрослый заметил, чему порадовался.

2. Как воспитать ребенка - лидера?

Развитие лидерских качеств у детей – как воспитать успешного ребенка

Все родители мечтают о том, чтобы их дети выросли образованными, успешными людьми, добились успеха в карьере, были богаты и независимы. Но чтобы все получилось, нужно приложить немало усилий в деле воспитания подрастающего поколения. Необходимо развить в ребенке такие личностные качества, как уверенность, логическое мышление, самообладание. Но самое главное для каждого родителя — воспитать в ребенке лидерские качества.

Основные лидерские качества, которые можно развить в ребенке

Развивать основные лидерские качества нужно в дошкольном и школьном возрасте, тогда эффект будет заметен. Самыми важными навыками можно считать следующие:

Настойчивость. Родители часто не могут принять того, что дети постоянно чего-то требуют, поэтому необоснованно отказывают им. Нужно находить ту грань, которая отделяет настойчивость от капризности. Иногда следуют попросить ребенка подождать, а потом посмотреть, сможет ли он выдержать, а потом все-таки выполнить его просьбу;

Смирение. Учеными доказано, что лидерами становятся те, кто спокойно выполняют свою работу, не присваивая чужую удачу, не нахваливая себя. Ребенок учится сам добиваться успехов. Позже этот навык приведет к выработке самостоятельности и лидерству;

Чувствительность. Человек, который умеет чувствовать свое настроение, желания, эмоции способен на многое. Еще лучше, если он понимает, чего хотят другие люди, и ощущает их эмоции;

Командные дела. Сложные задачи требуют работы нескольких человек, поэтому если в команде все работают слаженно, продуктивно, наверняка в ней есть хороший лидер;

Инициативность. Активный, самостоятельный человек всегда готов решить любую проблему. Он делает это не под чьим-то влиянием, а по собственному желанию.

Как привить нужные качества

Воспитанием малыша нужно заниматься с пеленок. Для этого использовать игры и, конечно, общение. Позже подключать книги, фильмы и беседы.

Советы:

Уважайте мнение своего ребенка. Чаще разговаривайте с ним, обсуждайте самые разные темы.

Высказывайте свою точку зрения, интересуйтесь, что думает он по этому поводу. Старшего школьника можно вовлечь в дискуссию, попытаться оспорить его мнение и попытаться вызвать на спор. Это поможет научить его отстаивать свою правоту;

Учите ораторскому искусству. Это пригодится не только лидерам, но и всем детям. Предлагайте им выступать на различных мероприятиях, концертах, круглых столах. Для малышей нужно устраивать кукольные спектакли, инсценировать сказки. Когда малыш привыкнет к выступлению дома, он сможет выходить на сцену в большой аудитории. Интересно поиграть в «Музей». Для этого расставляются предметы, а ребенок должен рассказать о каждом из них;

Увлекайте различной деятельностью. Если школьник заинтересовался каким-либо видом спорта или кружком, не нужно отговаривать его. Посещение секций дисциплинирует, воспитывает ответственность и работу в команде;

Вовлекайте в общение. Ходите вместе с детьми на различные мероприятия, знакомьте с людьми, просите общаться с ними. На аттракционах, площадках заводите новых друзей, пусть ребенок выступит инициатором и познакомится с чужим мальчиком или девочкой. Учите его говорить вежливые слова, указывайте на то, о чем нельзя заводить разговор. Если сын или дочка будут уверены, что родители рядом, поддерживают и помогают, они будут чувствовать себя намного увереннее;

Учите проигрывать. Часто малыши плохо переносят неудачи: плачут, обижаются, не хотят больше заниматься тем, что не получилось. В этом случае ребенку следует объяснять, что проигрыш — это путь к победе. Если он хочет добиться цели, нужно быть упорным и настойчивым. Предлагайте такие игры, который вырабатывают терпение и усидчивость — мозаику, лего, вышивание. Чаще соревнуйтесь с ним, старайтесь не поддаваться. Это закалит его и сделает неуязвимым;

Научите добиваться желаемого. Школьник должен знать, чего он хочет и каким путем к этому идти. Покажите приемы достижения целей. Разбивайте задачи на более мелкие. Например, чтобы получить пятерку по математике, следует начать с таблицы умножения, затем получить хорошую оценку по контрольной работе, а потом прийти к цели — пятерке за четверть.

3. Как научить детей дружить?

Как научить ребёнка дружить в детском саду

Интерес к ровесникам впервые появляется у детей около трёх лет — в возрасте, когда они идут в детский сад. Как помочь им найти друзей и научить правильно общаться?

Многим кажется, что дружба в коллективе возникает стихийно, без помощи взрослого. Увы, слишком маленькие дети не всегда способны на здоровые отношения: они легко могут перепутать дружбу с собственничеством либо с подчинением более сильному.

Мы, взрослые, знаем, что такое нездоровые отношения, и, как правило, нормально относимся к тому, что некоторые люди предпочитают нам кого-то ещё. Мы также можем контролировать круг

общения своего ребёнка на детской площадке: подбираем ему компанию, держимся подальше от чужой агрессии.

Воспитателю в детском саду сложнее: ему нужно объединить всех детей в группе и сделать так, чтобы они хотя бы относились друг к другу дружелюбно, без манипуляций, травли и обид.

Несколько советов, как научить детей дружить:

-Развивать уверенность в себе. Ребёнок, который знает, что он любим и к его мнению прислушиваются, не будет испытывать серьёзных проблем в общении.

-Учить знакомиться. Ребёнку будет проще наладить контакт с новыми знакомыми, если он будет знать фразы, с которых начинается знакомство.

-Учить делиться. Так ребёнок учится слышать своего собеседника, учитывать его интересы, вести переговоры.

-Учить разрешать конфликты. Ребёнок должен уметь уверенно высказать своё мнение, сказать «мне не нравится», «я не хочу делать этого» или просто «нет», если его уговаривают совершить что-то, что ему не нравится или запрещено.

-Читать сказки и смотреть мультфильмы о дружбе. После просмотра или чтения у ребёнка постепенно будет складываться своё видение дружбы.

-Показать собственный пример. Рассказывать ребёнку о друзьях своего детства, как познакомились, во что играли, из-за чего могли поссориться и как помирились.

-Разрешить ребёнку приглашать других детей в гости. Домашняя обстановка благоприятно влияет на развитие дружеских отношений.

Важно помнить, что каждый ребёнок уникален, и подход к обучению дружбе может отличаться.

4. Как остановить детскую истерику?

«Методы борьбы с детской истерикой».

С детскими истериками сталкивается почти каждый воспитатель и родитель. В этой ситуации взрослые часто не знают, как справиться с собой и ребенком. В отчаянии вешают на ребенка ярлык, называют его истеричным, прибегают к наказаниям.

Чтобы помочь ребенку выйти из неконтролируемого состояния, важно знать, что такое истерика, чем она отличается от капризов.

Как распознать истерику?

Истерика – это потеря связи с реальностью. Ребенок попадает в дисбаланс, в состояние аффекта, где неспособен регулировать свое поведение. Область мозга, отвечающая за контроль и регуляцию, уступает место более древним структурам – эмоциям, и инстинкты замещают сознание. В таком состоянии ребенок не может сам восстановить контакт с окружающим миром – ему нужна помощь со стороны. Поэтому не следует путать истерику с сознательной манипуляцией, когда ребенок пытается изменить намерения взрослого вопреки его интересам.

На уровне тела истерика имеет яркие телесные проявления, которые легко заметить. Ребенок захлебывается слезами и криком, бросается на пол, бьется головой о предметы, теряет спокойный ритм дыхания и не отвечает на обращения к нему окружающих людей. *Если ребенок реагирует на взрослых и отвечает сквозь плач, его поведение может меняться, то к истерике это не имеет никакого отношения.*

Как справиться с истерикой?

Чтобы помочь ребёнку справиться с истерикой, можно попробовать следующее:

-Сохранять спокойствие и относиться с пониманием, ведь такое выражение эмоций для маленьких детей нормально.

-Предложить альтернативные способы выражения гнева. Например, порычать и потопать ногами.

-Периодически давать ребёнку возможность выплескивать раздражение. Например, устраивать активные игры (бои подушками).

-Уважать чувства и эмоции ребёнка и чаще давать им словесную характеристику. Например, «ты рад» или «ты очень злишься».

-Быть последовательным и не отменять требования и правила, которые приводят к бурным протестам. Если ребёнку что-то было запрещено, то запреты должны сохраняться и после эмоциональной волны.

-На собственном примере демонстрировать малышу, что на раздражители можно реагировать сдержанно, а от перенапряжения можно избавиться бережными способами.

-Исключить физические наказания, воздержаться от агрессивной реакции на плохое поведение ребёнка.

Если истерики случаются часто и не проходят, рекомендуется проконсультироваться с неврологом и детским психологом.

5. Как поддержать детскую инициативу?

Инициативность проявляется во всех видах детской деятельности, ярче всего в общении, игре, экспериментировании, продуктивных видах деятельности. Это важнейший показатель детского интеллекта, его развития. Инициативность является условием совершенствования всей познавательной деятельности ребёнка, особенно творческой. Инициативный ребёнок стремится к организации игр, продуктивных видов деятельности, содержательного общения, он умеет найти занятие, соответствующее собственному желанию. Он может включиться в разговор, предложить интересное дело другим детям. В дошкольном возрасте инициативность связана с проявлением любознательности, пыливости ума, изобретательностью.

Чтобы поддержать детскую инициативу, можно использовать следующие способы:

- Поощрять свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на их интересах и предпочтениях. Ребёнок должен иметь возможность исследовать, играть, лепить, рисовать, сочинять, петь, танцевать, конструировать.
- Создавать ситуации, побуждающие ребёнка применить имеющийся опыт в той или иной деятельности, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.
- Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов.
- Тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.
- Ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Нужно своевременно обратить внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу.
- Дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребёнок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
- Поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчёркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка.
- Уважать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям.

6. Как поддержать ребенка перед выступлением на утреннике?

В данной консультации я веду речь о том, какие существуют причины боязни публичных выступлений у детей, а также даю несколько советов, которые могут помочь побороть этот страх. Боязнь публичных выступлений. Эта проблема всегда была актуальна, причем не только для детей, но и для нас, взрослых, но если мы с вами умеем контролировать свои эмоции, то у ребенка еще недостаточно развито самообладание. А в последнее время, когда мероприятия и утренники проходят без присутствия родителей, и почти все конкурсы проводятся дистанционно, дети фактически лишены публички и не могут научиться выступать перед аудиторией. Но, когда они переступят порог школы им придется выходить к доске, представлять свои проекты, презентации. И если сейчас дети испытывают страх, выступая перед хорошо знакомыми любимыми педагогами и перед своими друзьями в группе, то в школе им придется выступать перед совершенно незнакомыми людьми.

Чтобы поддержать ребёнка перед выступлением на утреннике, можно воспользоваться следующими рекомендациями:

- Не заставлять выступать, если ребёнок отказывается. Лучше дать ему возможность понаблюдать за другими участниками со стороны.
- Быть рядом во время выступления. Присутствие близких людей придаёт ребёнку ощущение защищённости и уверенности в себе.
- Объяснить, что волнение — нормальное явление. Показать, как можно от него избавиться: сделать несколько глубоких вдохов и выдохов перед выходом на сцену.

-Помочь настроиться на успешное выступление. Слова поддержки, такие как «ты справишься», «ты умница», помогут ребёнку справиться с волнением.

-Хвалить. Не стоит скупиться на слова похвалы, но важно делать это по делу.

-Устроить домашний концерт. Выступив перед близкими, ребёнок поймёт, что быть на сцене совсем не страшно, а получать аплодисменты и внимание очень приятно.

-Найти «помощника». Если ребёнок согласен, можно предложить ему выбрать талисман, который будет придавать сил и уверенности в выступлении.

Важно помнить, что каждый ребёнок индивидуален, поэтому нет одного решения, которое подойдёт всем.

7. Как помочь ребёнку быть самостоятельным дома?

Кому из родителей незнакомо настойчивое стремление двух – трех летних детей самостоятельности! «Я сам, я сам», - твердят они каждый раз, когда взрослые начинают натягивать на них рубашку, колготки, вытирают им нос, кормят с ложечки и т.д. Нередко малыши принимают подметать пол, убирать со стола, поливать цветы и даже пытаются мыть посуду, стирать. Нужно поддерживать эти росточки самостоятельности и инициативы детей.

Ребенок старается самостоятельно выполнять только те действия, которые для него новы, еще не освоены. Он может несколько раз подряд горячо взяться шнуровать ботинки, застегивать и расстегивать пальто, завязывать и развязывать шарфик и т.д. Но очень скоро все это ему надоест. Теперь он хочет заняться новым делом – и точка. Поэтому можно сказать: детское требование «я сам» - это еще только начало дела. Для воспитания самостоятельности важно уметь пробуждать у ребенка такие мотивы, которые заставляли бы его выполнять уже знакомые действия каждый раз, когда это необходимо.

Чтобы помочь ребёнку быть самостоятельным дома, можно следовать таким рекомендациям:

- Объяснить, как правильно. Прежде чем предложить что-то сделать, нужно этому научить. Например, показать, как надевать носки или убирать посуду со стола.
 - Создать удобные условия. Например, повесить крючок для полотенца с учётом роста ребёнка, поместить в ванной подставку для ног, чтобы он мог дотянуться до крана и мыла.
 - Не делать за детей то, что они способны сделать без вас. Помогать ребёнку, только если он сам просит.
 - Предоставить возможность выбора. Например, перед прогулкой можно предложить выбрать одежду, а в магазине обратиться за советом, какую покупку совершить.
 - Привлекать к домашним делам. Попросить помочь подмести пол или отнести грязную вещь в стиральную машину. Начинать с простых задач и постепенно усложнять.
 - Показывать личный пример. Дети любят подражать. Если вы сами не кладёте вещи на место, вам будет сложно воспитать в них привычку к аккуратности.
 - Позволять ребёнку оценить последствия своих действий. Например, если он опрокинул стакан с молоком, не торопитесь вытирать стол. Лучше дайте тряпку и вежливо попросите убрать за собой.
 - Поощрять усилия и искренне радоваться достижениям. Если у ребёнка что-то не получилось, поддержите его, похвалите за попытку, обсудите причину неудачи и предложите снова попробовать.
- Важно подстраивать задачи под уровень развития и интересы детей.

8. Как поощрять уважительные отношения детей к родителям?

Грубость по отношению к взрослым, нельзя оставлять незамеченным, и необходимо сразу дать понять ребёнку, что такое поведение по отношению к взрослым, в том числе и к своим собственным родителям, абсолютно недопустимо.

Чтобы поощрять уважительное отношение детей к родителям, можно следовать таким рекомендациям:

- Быть примером для ребёнка. Дети часто копируют поведение родителей, поэтому важно демонстрировать им уважительное отношение к друг другу.
- Общаться с детьми на равных. Важно выслушивать мнение ребёнка и не игнорировать его чувства.
- Регулярно проводить время вместе с ребёнком. Совместные игры, прогулки и разговоры о жизни помогут установить эмоциональную связь и развить доверие и уважение.
- Учить ребёнка быть благодарным. Можно предложить ему составить список того, за что он благодарен родителям.

-Поощрять хорошее поведение. Положительное подкрепление поможет укрепить связь между родителями и детьми.

-Объяснить ребёнку правила общения со старшими. Например, здороваться со знакомыми взрослыми при встрече, благодарить за помощь, обращаться к ним только на «вы», не перебивать и не вмешиваться в разговоры взрослых.

-Также можно использовать семейные традиции, например, совместное празднование важных дат, чтобы закрепить авторитет старших в семье и сделать её более сплочённой.

9. Как предупредить детскую тревожность?

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей. Симптомы тревожности у дошкольников, на которые следует обратить внимание.

1. Ребенок стал чаще проявлять неуверенность в себе;
2. У ребенка появились навязчивые движения (сосет пальцы, грызет ногти);
3. Если ребенок начал заикаться;
4. У ребенка появилось ночное недержание мочи
5. Ребенок стал более капризным;

В дошкольном возрасте одна из основных причин возникновения тревожности у детей кроется в нарушении детско-родительских отношений. Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, малыш приобретает привычку осторожно выскальзывать из комнаты. Все это мешает реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми.

Родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов).

Чтобы предупредить детскую тревожность, рекомендуется:

- Понять и принять тревогу ребёнка. Интересоваться его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научить говорить об этом, вместе обсуждать ситуации и искать выход.
 - Создавать атмосферу психологической защищённости. Не допускать агрессии, угроз, манипуляций. Общение должно быть основано на принятии и поддержке.
 - Часто и искренне хвалить ребёнка. Обращаться к нему по имени, хвалить даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей. Но похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь.
 - Помогать ребёнку управлять собой в волнующих ситуациях. Для этого нужно проговорить свои страхи и опасения. Например, можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нём.
 - Помогать ребёнку снять мышечное напряжение. Полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.
- Также после консультации с психологом ребёнку могут быть полезны групповые психокоррекционные занятия.

10. Как научить детей понимать собственные и чужие эмоции и переживания?

Чтобы научить детей понимать собственные и чужие эмоции и переживания, можно попробовать следующие методы:

- Задавать вопросы. Например: «О чём ты сейчас думаешь? Что ты сейчас чувствуешь?».
- Практиковать игру «Угадай эмоцию». Можно играть вдвоём или в компании: один изображает какую-нибудь эмоцию, а остальные должны угадать.
- Читать книги или смотреть мультфильмы. Вместе с ребёнком обсуждать, что чувствует в разные моменты главный герой.
- Объяснять, что эмоция — это не человек, а лишь часть его. За ней можно наблюдать со стороны.
- Просить описать эмоции словами или картинками. Можно вести дневник, рисовать или описывать словами — подойдёт любой способ.
- Наблюдать, записывать и анализировать события и свои эмоции. Ребенку будет полезно вспомнить какие-то события или внимательно понаблюдать за своей повседневной жизнью, чтобы ответить на

три вопроса: какие ситуации выводят из себя, что он обычно делает, когда злится, грустит, волнуется, и что помогает справиться с этими чувствами.

Также можно смотреть эмоциональные фильмы и обсуждать с ребёнком чувства персонажей и свои эмоции во время просмотра.